

Подвижные игры, как условие повышения двигательной активности ребенка на прогулке.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде) дети используют в повседневной жизни. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра, при плавании знакомятся со свойствами воды. На данном этапе развития ребенка, основной вид деятельности – игровой, поэтому в работе с детьми дошкольного возраста широко используются подвижные игры.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движению. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. Особенно важно, если эти игры организованы на свежем воздухе.

Самым же благоприятным временем для активизации двигательной деятельности является время прогулки. Прогулка содействует укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Именно во время утренних и вечерних прогулок развиваются такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Во время прогулки ежедневно проводятся подвижные игры. Для проведения прогулки используются мячи, скакалки, обручи, мешочки для метания, кольцо, кегли, флажки. С помощью пособий производится развитие быстроты и ловкости детей, силы и выносливости. Для воспитания силы у детей берутся упражнения динамичные, не связанные с длительным однообразным напряжением.

Зимой основными пособиями на участке являются санки, лыжи, лопатки, клюшки. Игры и развлечения детей на свежем воздухе имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легкодоступны для занятий физкультурой.

Активная прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, что очень важно для любого человека, а для ребенка дошкольного возраста особенно.

Игровая площадка детского сада зимой – это прекрасное место для оздоровительных прогулок на свежем воздухе. Регулярное пребывание на свежем воздухе в любое время года способствует закаливанию организма ребенка. Такие дети бодры, реже болеют простудными заболеваниями. Зима – раздолье для зимних игр и забав. Сколько радости, веселья, удовольствия доставляет детям зимние прогулки.