***«Двигательная активность детей***

***на прогулке  в зимний период»***

 **Двигательная активность** – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

  Активность в движении – необходимое условие нормального роста и развития организма дошкольника. В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности. Так как в теплое время года  дети много бегают, прыгают, играют то в холодное время идет недостаток подвижности ,что объясняется:

* сокращением количества оборудования для спортивных игр и упражнений,
* теплая одежда не способствует разнообразию двигательного содержания прогулки; из-за этого движения ребенка неловки, существует возможность перегрева,
* и еще одной причиной является то, что воспитатель чаще всего не стремится проявлять изобретательность в подборе и комбинации упражнений, так как это требует затрат личного времени.

 Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является профилактическим эффективным средством закаливания детей, повышающим сопротивляемость их организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Привычка гулять и играть в холодное время года закалит не только тело, но и характер ребенка.

**Выписка из СанПиН от 15.05.2013**

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 ч.

Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 С и скорости ветра более 15 м/с.

    Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей. Игра для них – жизненная потребность, средство всестороннего развития. Игра – особый вид деятельности. Она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности.

   Особое внимание необходимо обратить на одежду ребенка, так как его активность во многом определяется ее целесообразностью в зависимости от конкретных условий.

     Педагогам следует быть внимательными к ребенку, занятому физическими упражнениями, чтобы он не превысил свои реальные возможности, а это часто бывает в увлекательных играх и соревнованиях. Покраснение лица, частое «шумное» дыхание, возбуждение, конфликты с товарищами, нарушение координации движений - признаки чрезмерной нагрузки. Необходимо тактично переключить дошкольника на менее подвижную деятельность.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Таким образом, план должен включать игры:

 - **малоподвижные;**

**- игры средней активности;**

**- игры с высокой двигательной активностью.**

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Кроме этого организуются игры:

 - **забавы**

**- аттракционы**

**- игры-эстафеты**

**- сюжетные**

**- подвижные игры**

**- игры с элементами спорта**

**- бессюжетные подвижные игры**

**- народные игры**

**- хороводные**

 - **спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).**

 Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, формочки, лопатки, ведёрки, флажки, кегли.

  В зимнее время года можно упражнять детей в следующих движениях:

- ходьба по следам, ходьба поднимая колени, ходьба приставным шагом вправо и влево, восхождение на горку и спуск с нее, ходьба змейкой между прутиками, вокруг сугроба;

- бег до дерева, куста, змейкой, с горки на горку, наперегонки, с ловлей и увертыванием;

- упражнение в равновесии - ходьба по снежному валу прямо, боком, приставными шагами, перешагиванием через снежки, небольшие сугробы;

- прыжки на месте и с продвижением вперед, спрыгивание со снежных бугорков, прыжки вокруг сугроба и т.п.;

- подлезание под ветку, в снежные тоннели;

- метание в вертикальную и горизонтальную цель на дальность, метание вверх (выше куста, дерева).

**Оформление зимних участков.**

**Р**абота непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности является обязательным условием.

Ежегодно мы проводим смотр-конкурс зимних участков "Лучшее оформление зимнего участка". Данный конкурс проводится в два этапа: подготовительный и итоговый. В подготовительном этапе проводятся консультация по подготовке участка, мастер-класс по оформлению и украшению участка снежными постройками. Через месяц проводится итоговый этап: осмотр участков, снежных построек, украшений веранд, соответствие требованиям по возрастной категории детей, соблюдение на участке техники безопасности

***Снежные постройки:***

- фигуры для закрепления навыков равновесия.

- фигуры для перешагивания.

- фигуры для упражнений в метании.

- фигуры для подлезания.

- горки для скатывания.

Большое значение необходимо придавать профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок выполняются следующие требования:

В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м \* 1,5 м.                                 Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см.             Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол.

Во 2 мл. группе – высота 80-90см.

В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же.

В старших и подготовительных группах – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

**Планирование воспитателями прогулок.**

При планировании воспитателями прогулок в планах ВОР, важно соблюдать все 5 этапов.

1. Наблюдение;
2. Трудовая деятельность;
3. Игровая деятельность;
4. Индивидуальная работа;
5. Самостоятельная деятельность детей.

Наблюдения:

- в планах ВОР указывается объект, тема, цель наблюдения, цель проведения и с кем оно проводится;

- наблюдения за живыми и неживыми объектами;

- наблюдения за явлениями окружающей действительности.

Трудовая деятельность.

Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке), указывается форма труда – индивидуальные групповые поручения,   коллективный труд

Подвижные игры.

 Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. В план должны включать игры.

Малоподвижные (“Сделай фигуру”, “Змея”, “Узнай кто позвал”); игры средней активности (“Зима”, “Заморожу”, Кто самый внимательный”); игры с высокой двигательной активностью (“Мышеловка”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”).

В обязательном порядке в планах отражается разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Виды игр на прогулке**:**- спортивные упражнения (“Катание на санках”, “Скольжение”, “Ходьба на лыжах”);-  игры-эстафеты; - игры с элементами спорта;- сюжетные подвижные игры;- забавы;- аттракционы;- сюжетные подвижные игры; - бессюжетные подвижные игры;- народные игры;- хороводные.

Индивидуальная работа. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

Самостоятельная деятельность детей**.** Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

**Работа с родителями.**

 Работа ведется следующим образом.  Уже в ноябре с родителями проводится консультация по подготовке к созданию условий на участках для прогулок в зимний период, такие как:

-“Двигательная активность детей во время прогулки”,

- “Создание зимний сказки на участке”.

Воспитатели приглашают родителей принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участком, расчистке территории, приобретению и изготовлению выносного материала.

В группах на информационных стендах размещены консультации следующего содержания:

- “Прогулки зимой”,

- “Роль прогулки в закаливании детского организма”.

-“Подвижные игры всей семьёй”.

Так же родители принимают активное участие в зимних соревнованиях “Вперед к Олимпиаде”, “Снежная крепость”, праздниках “Новогодняя сказка”, “Масленица”, и развлечениях “Зимние забавы”, “В гостях у Мороза”.