

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице.

«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки.

Особенно важно обеспечивать развитие двигательной активности детей на прогулке, способствующей улучшению моторики у ребенка, а также правильному формированию всех систем и органов.



Двигательная активность детей на прогулке - это возможность для малышей познавать окружающий мир через движения. Очень важно чтобы этот процесс доставлял малышам радость и удовольствие, ведь лишь только так малыш захочет снова и снова развиваться, играя и двигаясь.

Прогулки, которые проводятся с детьми в дошкольных учреждениях, должны быть тщательно спланированы, и в них обязательно должно быть место обучению основным видам движений, включая в себя и труд и наблюдение и, конечно же, игру.

Планирование прогулок должно предусматривать чередование физических нагрузок и спокойной наблюдательной деятельности в течение прогулки.

Правильная прогулка сполна удовлетворит потребность детей в ярких впечатлениях и в проявлении самостоятельности, в активных движениях детворы, а также в общении их с взрослыми и друг с другом. На прогулке в летнее время рекомендуется организовывать 2-3 игры, 2-3 игры упражнения, если в этот день не было физкультурного занятия.

Эффективность занятий, направленных на развитие двигательной активности детей на прогулке, заключается не только в удовлетворении биологической потребности, но также и в тренировке всех функций организма, в формировании навыков движений, в создании оптимальных условий для развития ребенка.

Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей.

Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Таким видом деятельности является игра.

Игровые часы. Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, современные малыши часто не знают народных игр. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг.

Игра - путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер (они направляются к царю Берендею, к сладкому дереву:). На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и организуют для них задания.



Детские спортивные состязания относятся к разряду подвижных соревнований. Они значительно различаются в зависимости от возраста ребенка. Ведь для таких забав очень важна ловкость, которая, собственно, и развивается в процессе подобных соревнований. Ловкость определяется способностью овладевать новыми двигательными реакциями и быстро перестраивать свои движения при необходимости в зависимости от меняющейся обстановки.

Игры с мячом. Несмотря на простоту, игры с мячом очень полезны для детей, так как развивают практически все виды мышц. И не важно, кидает малыш мячик или ловит, он тренирует координацию движений и зрение. Можно придумать самые разнообразные игры для летних мальчиков с мячом, который можно как покидать, так и попинать ногой. Особое место среди детских спортивных игр занимают занятия с мячом. Например, такое увлекательное соревнование, как «Детский волейбол». Размечается площадка. Посередине натягивается веревка на высоте двух метров. Поделившись на две команды дети (количество не важно, лишь бы равное), становятся по разные стороны от веревки. Два первых участника выходят на линию старта, отмеченную в двух метрах от веревки. Они берут по мячу и одновременно бросают свой мяч через веревку. Задачей остальных участников команды является ловля мяча с тем, чтобы не дать ему упасть на пол. Далее подачу осуществляют вторые соревнующиеся и так далее. Выигрыш остается за той командой, на чью площадку реже падал мяч соперников. В процессе соревнования развиваются ловкость, меткость, быстрота реакции.



Еще одной, не менее любимой детьми игрой в мяч, являются **«Вышибалы».**

Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующихся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее. После того, как

все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.

"Боулинг".

Всеми детьми любима забава, являющаяся детским вариантом боулинга. Для проведения этого соревнования нужны кегли и мяч. Удар по выставленным в ряд кеглям в количестве

десяти осуществляется с расстояния в десять метров. У каждого участника имеется право на пять попыток. За каждую сбитую кеглю участнику записывается очко. Побеждает тот, кто сбил наибольшее количество. Здесь развивается меткость и согласованность движений, умение сообщить мячу необходимое ускорение.



Можно поиграть и в такие игры, которые **развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания.** Например, игра «Наоборот». Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий-узкий, горячий-холодный и т.д.). Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры. Игра "Успей занять своё место". Дети образуют круг, а водящий рассчитывает их по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Ведущий громко называет два каких-нибудь номера. Названные номера должны поменяться местами. Задача водящего — опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места, идёт на место водящего. Номера, которые были присвоены игрокам в начале игры, не должны меняться, даже когда тот или иной из них становится временно водящим.

Игры с обручем и скакалкой. Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.



Самые популярные игры летом в детском саду связаны с водой.



С минимальным количеством воды можно организовать эстафету водоносов. Для этой игры потребуются две табуретки, на одной из которых ставится емкость с водой, а на другой пустой аналогичный сосуд. Задача детей перенести воду из одного сосуда в другой посредством других предметов. Воду можно носить формочками, половниками, тарелками. Побеждает та команда, которая расплесчет наименьшее количество воды. Усложнить игру, развивающую точность и координацию движений, можно посредством установления конкретного способа переноски воды: в одной руке, на плоском блюде.



Игра с камешками. Дети очень любят собирать камни. Наберите камней разного цвета и размера в ведро, высыпьте их в миску с водичкой и помойте. Когда вы помыли камешки, можно начинать с ними играть.



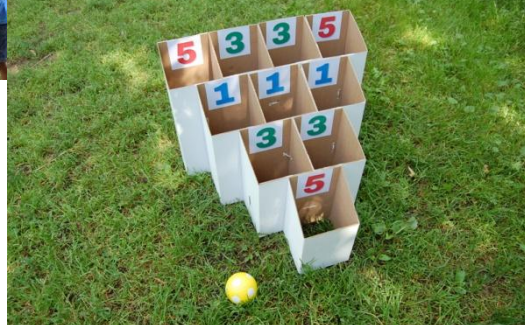
Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки.

Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево.

Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями.



Игры на меткость. «Попади в цель».



На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей. Такой отдых летом укрепит иммунитет и позволит набраться сил.

ПРЕДЛАГАЮ ИЗГОТОВИТЬ – ЭТО И МНОГОЕ ДРУГОЕ!





MAAM.RU



MAAM.RU

