**Прогулка, как средство закаливания и повышения двигательной активности детей**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Прогулка – один из способов закаливания воздухом. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, дождь, жара и др.).

Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Организуя прогулку на свежем воздухе, мы создаём условия для активной деятельности детей. Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей должно предусматривать:

1.Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;

2.Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;

3.Применение разных способов организации дошкольников;

4.Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

5.Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

6.Активизацию детской самостоятельности;

7.Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Активные движения повышают устойчивость организма человека к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Взрослые помогают ребёнку полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом и т.п. Формируя положительное отношение к физическим упражнениям, мы помогаем детям увереннее их выполнять, развиваем способность преодолевать возникающие препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Поэтому необходимо заинтересовать ребёнка красивым ярким обручем, мячом, разноцветными скакалками. Малоактивных детей стараемся привлекать в весёлые игры, помогаем проявить имеющиеся у них способности.

Обязательно для прогулки планируем не только подвижные, но и спортивные игры (хоккей, футбол, баскетбол, бадминтон, городки), а также спортивные упражнения (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате).

При проведении прогулки учитываем, какие занятия предшествовали: если они носили подвижный характер, то прогулку начинаем с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движения, то в начале прогулки организовываем подвижную или спортивную игру.

Ежедневно на прогулке проводим подвижные игры, подобранные на основе программных требований, соответствующие возрасту детей. В них дети выполняют разные беговые и прыжковые упражнения, благотворно влияющие на их здоровье и общее развитие. Старшие дети особенно любят игры с бегом, метанием: «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Ловишки с мячом» и др., а малыши - «Птичка и птенчики», «Кот и мыши», «Солнышко и дождик» и др. Умение легко и быстро бегать помогает ребёнку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях: «Кто быстрее?», «Не опоздай», «Перемена мест».

Особое внимание уделяем пешим прогулкам за пределы участка. Такие прогулки не только познавательны, но и решают задачи физического воспитания. Основное движение в пешей прогулке – ходьба. Быстрая и достаточно длительная ходьба относится к эффективным оздоровительным упражнениям циклического характера, она способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию выносливости, тренирует дыхательную и сердечно - сосудистую системы [1]. Природа создаёт такое многообразие движений, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов. Например, во время экскурсии в лес: ходьба и бег по извилистой тропинке, между деревьями, по мху, с горки – на горку, под низко опущенными ветками деревьев; наклоны при сборе ягод, природного материала, метание шишек вдаль, вверх, в цель; перепрыгивание через канавку или камень, пройти по узкому мостику и т.д. В природных условиях двигательные возможности детей значительно расширяются, обогащается их двигательный опыт. Использование естественных препятствий помогает нам воспитывать в детях самостоятельность, смелость, находчивость, взаимопомощь.

Во время проведения прогулки к реке, дети наблюдают за сезонными изменениями природы, за птицами, деревьями. Также они могут поупражняться в метании мелких камней в речку. Мы обучаем детей правилам безопасного поведения, умению справляться с редко встречающимися трудностями, что снижает вероятность получения ими травм в повседневной жизни. Также дети учатся организованности, воспитывается чувство товарищества, взаимовыручки при ходьбе парами. На начальном этапе малыши идут на прогулку, держась за верёвочку, затем ставим малыша в пару со старшим ребёнком. Длительность прогулки постепенно увеличиваем. В старшей группе пешая прогулка проводится в 2 перехода: 30-40 мин. - движение в одну сторону, затем привал, во время которого проводим игры, наблюдения. Со старшими детьми – это прогулки к реке, в лес, по улицам посёлка, с малышами мы ходим в парк, находящийся недалеко от детского сада. Форма организации детей зависит от того, где проходит прогулка: по улицам посёлка, у реки – дети идут парами; в парке, в лесу, на школьном стадионе у детей появляется возможность двигаться свободно. Если в начале года мы видим, что детям трудно преодолеть даже короткую дистанцию, то к концу года дети легко преодолевают путь, выглядят бодро.

Хорошее оздоровительное действие на детей оказывают также лыжные прогулки. Обучаем их ходьбе на лыжах скользящим шагом, разворотам, подъёму на горку «лесенкой» и спуску с горки в основной стойке. Совместно с родителями наших воспитанников организуем воскресные походы на лыжах в лес, проводим игры-соревнования.

У детей и родителей появляется возможность полюбоваться зимним пейзажем, подышать морозным воздухом, а элементы соревнований побуждают детей к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстрота, ловкость, выдержка, самостоятельность, настойчивость).

Повышению двигательной активности на прогулке способствует также проведение спортивных праздников, досугов, развлечений, которые проводим не только на участке детского сада, но и на природе: «День рождения берёзки», «Здравствуй, лето!», «Весёлые старты» и др.

Таким образом, прогулка – наиболее доступное средство закаливания и повышения двигательной активности детей в любое время года. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетать их с физическими упражнениями. Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно. При эмоционально окрашенных упражнениях и играх проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями. Для прогулки следует предусматривать разнообразие движений, обновлять упражнения и игры, поддерживая этим заинтересованность детей и их активное стремление к подвижной деятельности.

*Список информационных источников:*

1. Змановский Ю.Ф. «Воспитываем детей здоровыми» Москва «Медицина»1989г.
2. Шишкина В.А. «Движение +движение» Москва «Просвещение» 1992г.