## Ковалёва Наталья Николаевна

**ПРОГУЛКИ-ПОХОДЫ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

##### квалификационная работа

по специальности – 050704.52 – Дошкольное образование

Квалификация – воспитатель детей дошкольного возраста

### ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

М.А. Рунова рассматривает здоровье не только как отсутствие заболеваний, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Большую роль играет в этом двигательная активность детей.

Любая двигательная активность только тогда приобретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится сознательной и произвольной. Параллельно с совершенствованием моторики, обогащением дошкольного опыта ребенка педагогам необходимо обращать серьезное внимание на всестороннее развитие личности. Формируя сознательное управление движениями, взрослый помогает становлению личности ребенка – творца, а не простого исполнителя чьих-то заданий, отмечает Е.Я. Бондаревский.

Усовершенствовать сохранение двигательной деятельности дошкольников, по мнению М.А. Руновой, можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно-игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений и восприятий (личностно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и т.д.).

Одной из задач является выработка оптимального двигательного режима дошкольников 5-6 лет путем введения вариативных прогулок, направленных на естественное стимулирование познавательной и двигательной деятельности.

По мнению Т.И. Осокиной, движение – главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Вот почему необходимо приучать ребенка к многообразным формам и способам движений, развивать его мускулатуру, утверждают Т.И. Осокина и Е.А. Тимофеева.

Особенно активизируют процессы газообмена физические упражнения на свежем воздухе. Ребенок, находясь систематически длительное время на воздухе, закаляется, в результате чего повышается сопротивляемость детского организма инфекционным заболеваниям.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка – он становится бодрым, жизнерадостным, Е.Н. Вавилова рекомендует использовать свежий воздух в целях закаливания постоянно, в любое время года. Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Исходя из особой актуальности проблемы, была выбрана **тема** нашей работы: «Прогулки-походы как форма повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».

**Цель:** Выявить, как прогулки-походы влияют на двигательную активность детей старшего дошкольного возраста.

**Объект:** Процесс повышения двигательной активности старших дошкольников.

**Предмет:** Прогулки-походы как форма повышения двигательной активности старших дошкольников.

**Задачи:**

1.Выявить психолого-педагогические аспекты развития двигательной активности детей в старшем дошкольном возрасте.

2.Определить факторы, определяющие двигательную активность детей.

3.Доказать, что прогулки-походы способствуют повышению двигательной активности старших дошкольников.

Исходя из анализа психолого-педагогической литературы, нами была выдвинута **гипотеза**, согласно которой двигательная активность у старших дошкольников будет выше, если использовать в работе прогулки-походы; включать в содержание прогулок-походов разнообразную двигательную деятельность.

**Методы:**

* Составление библиографии;
* Аннотирование;
* Цитирование;
* Наблюдение;
* Беседы;
* Педагогический эксперимент;
* Хронометраж;
* Методы математической статистики.

**База исследования:** старшая группа МДОУ № 22 п.Октябрьский.

* 1. **Характеристика двигательного режима в ДОУ**

М.А. Рунова [13] определяет двигательную активность как источник здоровья детей. В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами и некоторыми элементами техники их выполнения. Во время ходьбы у большинства дошкольников этого возраста уже наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. В старшем дошкольном возрасте отмечаются высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений и время двигательной реакции, скорость однократных и частоту повторяющихся движений.

М.А. Рунова [14] считает движения, физические упражнения специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей. Следуя научным рекомендациям В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак и В.А. Шишкиной [27], воспитатель разрабатывает сам двигательный режим дня для детей своей группы, где:

- общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 50-60% периода бодрствования ребенка;

- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физических упражнений, видам и формам деятельности. При этом целесообразными движениями должны быть насыщены и игры детей, бытовая и трудовая деятельность;

- определенную часть двигательного режима составляют физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, коррекционной работы, которые включаются в организованные и индивидуальные формы работы с детьми;

- периоды двигательной активности чередуются со спокойными «сидячими» видами деятельности;

- каждый ребенок по своему желанию должен иметь возможность двигаться самостоятельно в любое время дня.

При разработке двигательного режима С.О.Филиппова [17,24] считает важным не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть его рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, прогулки-походы в лес, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи. Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность. На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания. Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники – это активный отдых.

Б.А.Ашмарин [1,18] предлагает включать в двигательный режим кружки по интересам, которые развивают двигательные способности и творчество детей. Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития. Корригирующая гимнастика назначается врачом, решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Оздоровительно двигательный режим, перечисленный выше, можно использовать в старшем дошкольном возрасте. Виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года.

Е.Я.Бондаревский [2] считает необходимым определить приоритеты в режиме дня, придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников.

На первое место в двигательном режиме детей М.А. Рунова [13] ставит физкультурно-оздоровительные занятия. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрить, по мнению Н.Н.Кожуховой[9], дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздоровительный бег на воздухе;

- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;

- гимнастика после дневного сна;

- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах;

- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке;

- прогулки- походы в лес.

Второе место в двигательном режиме детей занимают занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

М.А. Рунова [12] предлагает их проводить не менее трех раз в неделю в первой половине дня по подгруппам.

Подгруппы формируются с учетом основных критериев:

- состояние здоровья;

- уровня двигательной активности;

- физической подготовленности.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [26] предлагают при наличии бассейна проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю. Проводить занятия по подгруппам во второй половине дня. Занятия по плаванию должны осуществляться в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Сочетания занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей на протяжении всего учебного года может способствовать закаливанию и увеличению двигательной активности детей.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Стимулом для самостоятельных занятий является наличие необходимого оборудования (в помещении и на площадке) и такое его размещение, чтобы оно побуждало детей к движению, утверждает Б.Н. Ашмарин [1].

Немаловажное значение отводится и активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К ним относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры – соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят такие вне групповые дополнительные виды занятий: группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения, физкультурные занятия детей совместно с родителями).

Все виды занятий, перечисленные выше, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Дополнительная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а так же когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социологической), правилами чередований напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова [9] предлагают другую модель двигательного режима в ДОУ.

1. Физкультурно-оздоровительные занятия:

 - утренняя гимнастика – проводится ежедневно на открытом воздухе или в зале в течение 10-12 минут;

- двигательная разминка – проводится ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) в течении 7-10 минут;

- физкультминутка – проводится ежедневно по мере необходимости в течение 3-5 минут;

- подвижные игры и физические упражнения на прогулке – проводятся ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами в течение 25-30 минут;

- оздоровительный бег – проводится два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки в течение 3-7 минут;

- прогулки – походы в лес и близлежащий парк (пешие, лыжные) – проводятся 2-3 раза в месяц в течение 60-120 минут;

- гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами – проводится 2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей продолжительностью не более 10 минут;

- сауна с последующими играми в бассейне – проводится 2 раза в месяц, группами не более 10 человек, во второй половине дня в течение 35-40 минут (весь комплекс);

- корригирующая гимнастика в сочетании с гидромассажем – проводится после дневного сна, по одному сеансу в месяц в течении 10 дней подряд с последующим перерывом, в 2 недели (по рекомендации врача), длительностью 12- 15 минут;

- логоритмическая гимнастика – проводится логопедом.

2. Учебные занятия:

- по физической культуре – проводится 3 раза в неделю подгруппами, во второй половине дня (одно на воздухе) в течение 35-40 минут;

- по плаванию – проводится 2 раза в неделю, во второй половине дня, подгруппами не более 10-12 человек, в течение 30-35 минут.

3. Самостоятельные занятия:

- самостоятельная двигательная деятельность – проводится ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

4. Физкультурно-массовые занятия:

- неделя здоровья (каникулы) – проводится 2-3 раза в год;

- физкультурный досуг – проводится 1-2 раза в месяц на воздухе с одной-двумя группами в течение 50-60 минут;

- физкультурные праздники на открытом воздухе и на воде – проводятся 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместного со сверстниками соседнего ДОУ в течение 75-90 минут;

- игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов – проводятся 1-2 раза в год на воздухе или в зале продолжительностью не более 60 минут;

- спартакиады вне детского сада – проводятся 1 раз в год в спортивном клубе или в школе своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе, продолжительностью не более 120 минут [19].

5. Вне групповые (дополнительные) виды занятий:

- группы ОФП – проводятся по желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю в течение 25-30 минут;

- спортивные кружки, танцы – проводятся по желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю в течение 35-40 минут.

6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:

- домашнее задание - определяется воспитателем.

Н.В.Решетников[22] считает, что физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ проводятся по желанию родителей, воспитателей и детей; участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада проводится во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристских походов, посещения открытых занятий.

Физическая культура должна широко внедряться в жизнь каждой семьи, каждого детского коллектива. Участие родителей в физическом воспитании в детских садах, яслях-садах, на летних оздоровительных площадках, по месту жительства возможно только при постоянном совершенствовании содержания и методов педагогического процесса. Все методы воспитания в детском дошкольном учреждении направлены на достижение всестороннего гармонического развития ребенка, должны обеспечивать формирование самостоятельности, инициативы, активности и других положительных качеств личности. Этому в большей мере способствует комплексное использование разнообразных средств. Т.И. Осокина [10] выделяет игры и развлечения как непременные спутники жизни детей в семье и в ДОУ.

Особенно полезны игры и развлечения на открытом воздухе. На просторе во время игры, у детей в природных условиях формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях. В них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. В.А. Шишкина [29] рекомендует использовать чаще всего подвижные игры в целях двигательной активизации детей.

Длительные наблюдения за детьми старшего дошкольного возраста по режиму развития двигательной активности, подтверждают положительную динамику состояния здоровья и показателей физического развития дошкольников. У них повышается уровень функциональных возможностей и физической подготовленности.

С.О.Филиппова [24] считает, что дифференцированное обучение детей основным видам движений и игровым упражнениям, направленным на регулирование двигательной активности во время использования различных форм физического воспитания, положительно влияет на психофизическое развитие дошкольников, на характер их поведения и на личностные качества.

Таким образом, двигательный режим обеспечивает удовлетворение биологической потребности в двигательной активности, его содержание подбирается с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, в процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

**1.2. Факторы, определяющие двигательную активность детей**

Роль движений для развития двигательной активности, а также психики и интеллекта очень велика, утверждает Л.П.Матвеев [19].

Развитие движений у детей благоприятно влияет на укрепление их здоровья, а равномерное развитие всех функций организма, в свою очередь, способствует развитию двигательного аппарата детей. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Процесс психического развития успешен тогда, когда ребенок осуществляет более тонкие и высокие уровни координации движений.

По мнению С.О.Филипповой[20], двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к разнообразным условиям внешней обстановки.

Рост и формирование мускулатуры происходит одновременно с развитием костной системы ребенка. Под влиянием физических упражнений гибкие, податливые кости ребенка, содержащие много хрящевой ткани, делаются толще, прочнее, становятся более приспособленными к повышенной мышечной нагрузке.

Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой [10] установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, аппетит, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Ребенок по своей природе готов постоянно двигаться, в движении он познает мир. Задача родителей и воспитателей прививать любовь к активности, всячески ее поощрять, развивать и добиваться высокой культуры движений, т.е. координации, скорости, силы, выносливости.

М.А. Рунова [12] предлагает факторы, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в дошкольном учреждении:

1.Рациональное сочетание разных видов занятий.

Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляется под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. При этом необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему и интенсивности двигательной активности.

2. Введение дополнительных занятий.

- оздоровительный бег на воздухе;

- гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами;

- пробежки по массажным дорожкам;

- упражнения с использованием тренажеров, велотренажеров и спортивных комплексов;

- ритмическая гимнастика;

- произвольное плавание и игры в бассейне;

- упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы и укрепления мышц брюшного пресса;

- дыхательная гимнастика;

- логоритмическая гимнастика;

- упражнения для развития мелкой моторики;

- двигательная разминка между занятиями;

- прогулки – походы в лес;

- дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.

3. Сочетание движений разной интенсивности.

Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности, считает Э.Я.Степаненкова[16].

Выделяются три степени интенсивности физической нагрузки:

- средняя (ЧСС – 140-160 уд./мин., при длительности непрерывной работы 5-10 минут); восстановительный период 2-3 минуты;

- низкая (ЧСС – 110-130 уд. /мин., длительность непрерывной работы не более 10 минут), восстановительный период 1 минута;

- высокая (ЧСС – 160-190 уд/мин., длительность непрерывной работы 2-3 минуты), восстановительный период 3-5 минут.

Для старших дошкольников предпочтительны разнообразные по содержанию динамичные физические нагрузки умеренной интенсивности, неоднократно повторяющиеся в течение дня.

4.Эффективная организация учебных занятий.

Л.И. Баканенкова [31] определяет эффективность учебных занятий по физической культуре от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от уровня двигательной активности детей, условий проведения (в помещении или на воздухе), содержание занятий и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить хорошую моторную плотность занятий по физической культуре, чтобы она находилась в пределах оптимальных величин – 75-90%.

При оптимальной нагрузке усталость физически обоснована, может наблюдаться учащение дыхания, порозовение лица. Одна и та же нагрузка для одних детей может быть оптимальной, а для других недостаточной или чрезмерной. Поэтому воспитатель индивидуализирует нагрузку в зависимости от физиологического состояния организма каждого ребенка. Зная исходный индивидуальный пульс детей, воспитатель может более точно подобрать объем нагрузки для каждого и группы в целом.

5. Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей в самостоятельной деятельности.

В ДОУ самостоятельная двигательная деятельность должна занимать 55-60%. В старшем дошкольном возрасте в течение дня, считает М.А.Рунова[13], важно стремиться к тому, чтобы дети творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений в своей самостоятельной деятельности. А педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности двигательной активности детей во время самостоятельной деятельности и использовать на практике разработанные и апробированные нами педагогические приемы и методы руководства ею.

6. Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.

Воспитателю необходимо хорошо знать состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность каждого ребенка, особенности его поведения и деятельности, характер, интересы, эмоциональные проявления и другие показатели индивидуального развития, утверждает В.А. Шишкина [28].

Индивидуальная работа направлена на дополнительное обучение детей, отстающих в усвоении программного материала, активизацию малоподвижных и улучшение физической подготовленности ослабленных детей, своевременное выявление и исправление отклонений в телосложении ребенка. Существенной стороной индивидуальной работы является содействие развитию проявленных ребенком способностей в движениях, поддержании его творческой активности. Индивидуальная работа проводится в течение всего дня в часы игр и прогулок. Она может быть осуществлена с одним ребенком или небольшой группой детей. Работа проводится с учетом уровня двигательной активности детей. Детям с высоким уровнем двигательной активности предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем – на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем двигательной активности предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

7. Организации активного отдыха детей.

При разработке рационального двигательного режима Э.Я.Степаненкова[16] рекомендует уделять особое внимание активному отдыху детей.

К отдыху детей относится:

- физкультурный праздник – он является особым, радостным событием в жизни ребенка, демонстрирует здоровый образ жизни;

- спортивный досуг – наполняет жизнь ребенка эмоциональной веселой двигательной деятельностью;

- музыкальный досуг – ребенок упражняется в выполнении движений с предметами, ритмических упражнений. Развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений;

- Неделя здоровья и др.

Их содержание направлено на активизацию двигательной активности детей при рациональном сочетании ее с отдыхом, а также на максимальное пребывание детей на воздухе, развитие интереса к разным видам игр и упражнений, на укрепление детского коллектива.

8. Работа с родителями.

В двигательном режиме старших дошкольников следует предусмотреть совместную физкультурно-оздоровительную работу детского сада и семьи.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка. Н.И.Бочарова [3] предлагает привлекать родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. Родители оказывают немалую помощь в осуществлении всей работы по физическому воспитанию. С их участием проводится благоустройство участка, спортивного зала, дополняется набор спортивного инвентаря (лыжи, мячи, велосипеды, самокаты).

Отмечая опыт работы в данном направлении, следует выделить коллектив ясли-сала № 41 ЛПО «Скороход» (г.Санкт-Петербург) - руководитель Ф. Шнеер[30]. Данное учреждение разрабатывает новые формы по увеличению двигательной активности. Разработаны совместные мероприятия ДОУ с родителями, ежегодно проводятся тематические спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья». Для того, чтобы они проходили в определенной системе, с большой заинтересованностью родителей и педагогического коллектива, в ДОУ проводится серьезная предварительная работа, включая методическое обучение кадров, подготовку детей и родителей. Все эти мероприятия предусмотрены пятилетним перспективным планом дошкольного учреждения. Воспитателем рекомендовано изучение вопросов развития движений детей и совместных форм работы с родителями. Прогулка, являясь одним из этапов этой работы, хороша тем, что проводится на свежем воздухе.

Праздник под девизом «Папа, мама, я – спортивная семья», они устраивают с выходом на стадион. Цель такого праздника – вызвать у детей радость от общения с родителями. Праздник намечается на время обычной дневной прогулки детей. Подготовка к празднику тщательно продумана и организована.

Нельзя не сказать еще об одной форме работы с родителями: проведение выходных дней, дней здоровья с выездом за город. Также выезды проходили под девизом «Папа, мама, я – туристическая семья». В это день воспитатели с семьями своих воспитанников выезжают за город. Со стороны родителей чувствовалось уважение, теплота к окружающим, которые свой выходной день посвящали их детям.

Ф. Шнеер [30] считает, что проделанная работа имеет определенные результаты: родители стали активнее участвовать во всех совместных мероприятиях, увеличилось число соревнующихся семей (если на первом празднике было по 6 семей от группы, то на последующих – по 10 - 11 семей); улучшились навыки детей в основных видах движений. Полностью была выполнена программа по обучению спортивным упражнениям и играм с элементами спорта. Выпускники этого ДОУ успешно занимаются на школьных уроках физкультуры. Девять человек поступили в спортивную школу.

Коллектив яслей-сада № 41 ЛПО «Скороход» считает, что они сумели заинтересовать родителей, убедить их в том, что совместное увлечение спортивными упражнениями и играми сближает детей и взрослых, создает благоприятный моральный климат, приносит благополучие и, в конечном счете – здоровье всем членам семьи.

Таким образом можно выделить следующие факторы, определяющие двигательную активность: рациональное сочетание разных видов занятий, введение дополнительных занятий, сочетание движений разной интенсивности, эффективная организация учебных занятий, учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей в самостоятельной деятельности, дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей, проведение корригирующей работы, организация активного отдыха детей, работа с родителями.

**1.3. Роль прогулок – походов в повышении двигательной активности детей**

Н.И.Бочарова[4] считает, что экскурсии и прогулки за пределы детского сада предусматривают в основном реализацию познавательных и воспитательных задач и включают, в той или иной мере, физические упражнения. Дети старшего дошкольного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является непременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности в природе. Речь идет о дошкольном туризме, который решает не только воспитательно-образовательные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристических умений и навыков. Л.А.Веткин[7] дает определение туризму. Он считает, что туризм – особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение. Туристическое путешествие включает в себя два понятия: поездка и поход.

 Понятие поход рассматривается как активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком), на лыжах, велосипедах и т.д. В походах сочетается выполнение образовательных задач с организацией условий походной жизни (приготовление пищи на костре или примусе, преодоление природных преград и др.).

Н.И. Бочарова [4] утверждает, что добиться оздоровительно-воспитательного эффекта можно лишь путем постоянных, а не эпизодических педагогических воздействий. Рассматривая организацию и планирование туристских прогулок, она выделяет особенности подготовительного этапа. Прежде всего следует спланировать проведение туристских прогулок и всей связанной с ними воспитательно-образовательной работы в течение года. Специальные педагогические исследования показали целесообразность такого планирования в соответствии с циклическим принципом. Опора на циклический принцип дает возможность комплексного подхода к оздоровительно-воспитательной работе с дошкольниками через установление тесной связи разных видов детской деятельности, а также обеспечивает преемственность в содержании, формах и методах работы дошкольного учреждения.

В соответствии с сезоном выделяют осенний, зимний и весенне-летний циклы. Каждый цикл – это неразрывное единство трех взаимосвязанных частей: подготовки, проведения и подведение итогов туристских прогулок. С учетом местных климатических и погодных условий (а также возможностей детского сада) определяется частота проведения туристских прогулок в течение круглого года.

Для центральной зоны России приемлема такая цикличность:

* осенний цикл – 2 раза в месяц (всего 4 прогулки);
* зимний цикл – 2 раза в месяц (всего 9 прогулок);
* весенне-летний цикл – 2-3 раза в месяц (всего 4 прогулки);

Исходя из этих результатов, за год можно провести до 25 туристских прогулок.

Целью подготовительного этапа М.А. Рунова [13] определяет создание психологического настроя на новый вид деятельности. Перед детьми должна быть поставлена задача как можно лучше подготовиться к предстоящему походу: больше знать, уметь и быть готовым ко всякого рода трудностям и испытаниям. Чтобы быть ко всему готовым дети включаются в увлекательную разнообразную деятельность: двигательную, познавательную, игровую, художественно-творческую. В ходе такой деятельности у дошкольников формируются знания, умения, навыки, необходимые для участия в туристских прогулках.

Чтобы процесс подготовки доставил детям удовольствие, важно осуществлять его через интересную совместную деятельность педагога и детей. Это может быть свободная беседа, в ходе которой дети обмениваются имеющимся опытом, делятся полученными впечатлениями. Необычность и новизна сообщаемых педагогом фактов, сопровождаемых рассматриванием иллюстраций, слайдов, предметов туристского снаряжения, чтением художественной литературы, вызывает яркие эмоциональные реакции детей, возбуждает их воображение, побуждает к размышлениям, способствует поиску новых знаний, желанию овладеть туристскими умениями. Н.И. Бочарова [3] утверждает, самое важное место принадлежит сюжетно-ролевой игре. Выступая с позиции равного партнера, воспитатель может помочь развернуть содержание и сюжет детской игры с учетом интересов и потребностей своих воспитанников, ненавязчиво сообщая правила укладки рюкзака, поведения в лесу, способы ориентировки на местности.

Дошкольникам доступно, по мнению Е.Н. Вавиловой [5], усвоение элементов ориентирования по солнцу, местности – дороге, речке, одинокому дереву и т.п. Этот навык развивает наблюдательность, сообразительность, память, делает ребенка более уверенным, способным наравне со взрослыми определить нужное направление.

Далее Н.И. Бочарова [3] советует организовать художественно-творческую деятельность детей, направленную на достижение значимого для всех результата. Она может быть связана с изготовлением специальных эмблем и значков для участников похода, подготовкой и оформлением группового и личного снаряжения, разучиванием походных песен.

Развивающие игры и упражнения, подвижные игры и сюжетные физкультурные занятия, способствуют воспитанию познавательных способностей и потребностей, а также интереса к двигательной деятельности. Подвижные игры: «Переправа через болото», «Ловкий турист», «Уложи рюкзак» и др. Игры по ориентированию: «Следопыты», «Лисица и охотники», «Точный глазомер», «Север - юг», «Магнитные стрелки». Игры-задания: «Движение по легенде», «Казаки - разбойники».

Для того чтобы речевое общение детей и педагога было содержательным, должна осуществляться словарная работа во время проведения туристских прогулок. Особое внимание, считает Т.Н.Завьялова[8], должно быть уделено физической подготовке детей к туристским прогулкам (общей и специальной). Однако эта работа не должна проводиться в ущерб другим занятиям.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе плановых физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и упражнений на прогулке, тематических физкультурных досугов. На этих занятиях должное внимание необходимо уделять упражнениям на укрепление сводов стоп (ходьба на носках, на внешнем крае стопы, на пятках, перекатом с пятки на носок, по ребристой доске, веревке, приставным шагом по обручу, прыжки разными способами на месте и с продвижением).

Организуя пробные мини- туристские прогулки на участке детского сада или прилегающей территории (продолжительность 20-25 минут), педагог создает условия для реализации двигательных и познавательных потребностей и проверки физических способностей детей.

Основные направления работы с детьми на подготовительном этапе в схеме

Подготовка детей к туристским прогулкам на подготовительном этапе

психологическая

познавательное развитие

краеведение

физическая

туризм и туристы

Я и природа

ориентирование и топогра-фия

общая

специальная

Я и мое здоровье

Проведение серии туристских прогулок – второй этап цикла. Туристские прогулки следует проводить исключительно в первой половине дня, так как работоспособность детей после дневного сна значительно снижается (исследования М.В. Антроповой, Л.Е. Любомирского, Н.Т. Тереховой и др.).

В летний период прогулки могут начинаться с 9-00 или 9 ч. 15 мин, т.е. в момент наивысшего подъема умственной и физической работоспособности большинства детей. Осенью и весной туристская прогулка может быть проведена за счет времени, отведенного на занятия по физической культуре, познавательному развитию, изобразительной деятельности. Каждый из этих видов занятий, проводимых на природе, обеспечивает более значительный образовательно-воспитательный эффект, чем в группе детского сада. В зимний период при наличии благоприятных погодных условий (отсутствие сильного ветра и температуры не ниже 12°С) время 9 ч 30 мин – 10 ч. В холодную погоду Н.И. Бочарова[4] предлагает поход за счет времени, отведенного на дневную прогулку.

Проведение туристских прогулок в конце недели позволяет предупредить развитие психического утомления детей в связи с большим объемом организованной педагогом деятельности в условиях однообразного замкнутого пространства.

Оздоровительная направленность туристских прогулок обеспечивается как подбором одежды в соответствии с погодой, так и включением циклических упражнений, составляющих примерно 80% двигательного содержания. Прогулки имеют важное преимущество перед другими формами работы по физическому воспитанию. Оно заключается в том, что ходьба обычная и с препятствиями, бег, ходьба на лыжах являются основными средствами передвижения по разработанному маршруту и поэтому не воспринимаются как специальные упражнения, выполняемые с обучающей целью (в данном случае – развивающие общую выносливость). Двигательная деятельность детей осуществляется, во-первых, в занимательных условиях игры, следовательно, на положительном эмоциональном фоне, а во-вторых, при наличии различных отвлекающих от анализа своего состояния (главным образом усталости) факторов, считает Н.И. Бочарова [4].

Циклические виды движений также входят в содержание двигательной деятельности детей на длительном привале.

Структура туристических прогулок состоит из 4-х частей. Структура прогулки определяется с одной стороны, особенностями физической и умственной работоспособности дошкольников, а с другой – известными принципами построения туристских походов разной сложности.

Первая часть – оргначало – длительностью до 5 минут. Цель – сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверить состояние личного снаряжения и готовность к подходу.

Вторая часть – движение по разработанному маршруту.

В нее могут включаться от одного до трех переходов с кратковременными привалами для отдыха (5-10 мин). В теплый период года во время первого короткого перехода (длительность 7-10 минут) не рекомендуется предлагать дополнительные задания, усложняющие ходьбу.

В течение этого времени организм ребенка «врабатывается» в нагрузку, устанавливается правильное дыхание и равномерный темп ходьбы.

Первый привал – подгоночный (длительность не более 5 минут). Его цель – определить состояние детей (окрас кожного покрова, интенсивность потоотделения, частоту дыхания и сердцебиение), проверить и подогнать по размеру снаряжение (рюкзак, обувь, лыжные крепления).

Во время второго перехода после непродолжительной ходьбы можно предусмотреть проведение подвижных игр по ходу движения. Преодоление естественных препятствий. Если движение осуществляется по однообразной равнинной местности, то для повышения физической и эмоциональной нагрузки включить легкую пробежку в медленном темпе (скорость 1,2 – 1,5 м/сек) продолжительностью до 1,5 минут.

Второй переход завершается промежуточным привалом. Предложить детям немного посидеть, а чтобы их отдых был содержательным, использовать дидактические игры экологической направленности, организовать наблюдение за природными объектами.

В третий переход включается преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме (типа «Ниточка-иголочка», «Зеркало», «Делай как я» и т.п.), количество препятствий может доходить до шести-восьми. Т.Н. Завьялова [8] предлагает препятствия чередовать один за другим, это тренирует детей в быстром переключении с одного двигательного задания на другое, развивает ловкость, быстроту, координацию, формирует гибкий двигательный навык. Можно включить нетрадиционный бег (до 30 с). Содержание перехода зависит от рельефа местности.

В зимний период года содержание двигательной деятельности во время движения по маршруту имеет свою специфику. Пешие туристские прогулки проводятся по вышеописанной схеме.

Отличительным моментом является сохранение длительности отдыха во время промежуточных привалов, а также замена движений, выполнение которых невозможно или затруднено в зимнем лесу, другими, соответствующими сезону.

Длительная ходьба на лыжах осуществляется без дополнительных двигательных заданий. Особенностью организации движения по маршруту в лыжных туристских прогулках является и более частое (через каждые 10-20 минут) проведение коротких привалов.

Третья часть – длительный привал. В ней нужно предоставить детям мышечное расслабление, отводится 10-15 минут (наблюдения, беседы, напоминания, свободные игры). Затем может быть организована длительная деятельность детей в форме подвижных игр длительностью до 20-25 минут. После этого обязательно самостоятельные занятия по интересам детей. На нее отводиться до 35-50 % времени пребывания детей на длительном привале.

Каждая туристская прогулка может предусматривать тренировку детей в трех-четырех разных по интенсивности основных и спортивных упражнениях, подбираемых с учетом обеспечения равномерной нагрузки на костно-мышечную систему. Данные упражнения входят в содержание двух-трех подвижных игр и игровых упражнений.

Основной принцип планирования – сезонность и учет физической подготовленности детей. Наряду с организованной, важное место должна занимать самостоятельная деятельность детей. С целью обогащения двигательного опыта детей целесообразно использовать как приемы, стимулирующие перенос двигательных навыков из организованной в самостоятельную деятельность, так и приемы, направленные на овладение новыми движениями, выполняемыми только в природных условиях.

По мнению М.А. Руновой [14] основная задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для реализации индивидуальных потребностей детей в самостоятельной и совместной со взрослыми двигательной, речевой, художественной, трудовой и других видах деятельности в соответствии с их склонностями и способностями. Для этого необходимо заранее спрогнозировать ряд занятий для каждого ребенка или подгруппы детей. Им можно предложить до похода в детском саду или дома самостоятельно подобрать необходимый материал (пластилин, бумагу и фломастеры, музыкальные инструменты, совочки, лупы, баночки, физкультурный инвентарь, корм для животных и т.п.).

Четвертая часть – возвращение детей в детский сад.

Возвращение осуществляется по кратчайшему пути, т.к. дети уже физически и психически утомлены. Во время движения Н.И. Бочарова [3] предлагает выполнение несложных двигательных заданий, включаемых в содержание подвижных игр, а также развивающие упражнения и дидактические игры, не требующие большого умственного напряжения («Кто больше назовет обитателей леса», «Назови деревья смешанного леса, лесных птиц, цветы» и др.).

Е.Н. Вавилова [6] определяет свой вариант прогулки – похода. Такая прогулка требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволяет дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

С детьми старшего возраста прогулки планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Прогулки – походы увеличиваются постепенно. Наряду с их целевым назначением решаются задачи физического воспитания. Продолжительность ходьбы до очередного объекта должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать в пути. Воспитателям следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в основных видах движений. Это могут быть: различные канавки, природные мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

Ходьба во время двигательных прогулок не должна быть однообразной, т.к. это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Когда маршрут проходит по улице поселка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пройти парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, можно идти свободно, группироваться по своему желанию, но не расходясь далеко.

Воспитатель предлагает детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, воспитатель подает заранее обусловленный сигнал остановиться (свисток). Дети должны быстро собраться около воспитателя. Можно отметить тех, кто быстрее всех выполнил задание. После этого часть пути можно пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу «змейкой» между деревьями, крадучись, в полуприседе. По мнению Е.Н. Вавиловой [6], если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев. Можно предложить за 30-35 минут до намеченного места отдыха желающим пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После длительного отдыха во время привала можно организовать подвижные игры, чтобы поддержать у детей хорошее настроение на оставшийся путь.

Е.Н. Вавилова [5] предлагает объединяющие походы детей разного возраста. Она считает, что совместные походы объединяют детей, приучают старших заботиться о малышах, в свою очередь, младшие стараются стать сильнее, выносливее. Для таких походов разрабатывают специальные программы физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятий.

Выбор маршрута.

Первоначальные походы не следует проводить поодаль от детских садов, т.к. туристического опыта еще недостаточно. Нужно обязательно учесть реальные возможности детей и не переоценивать их силы, выносливость. Надо избегать шоссе с интенсивным движением и большие населенные пункты. В городских окрестностях надо подбирать подходящий маршрут. Он должен проходить недалеко от автодороги, железнодорожной станции, но при этом пройдет по живописным окрестностям. Целью этих маршрутов следует ставить знакомство с интересным окружением – рекой, озером, холмом, красивой рощей, лугом и т.д.

М.А.Рунова [12] считает, что собираясь в поход, взрослые должны проявить большое внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие к подготовке инвентаря. Родители вместе с детьми обсуждают намеченный маршрут. Это дисциплинирует ребят, воспитывает у них чувство ответственности.

Прогулки – походы могут проводиться совместно с родителями. Эти прогулки могут быть длительными (2-3 дня.) В зависимости от погодных условий и подготовки детей групповое снаряжение включает: палатку, посуду, металлические рогульки (для костра), топор, аптечку, личное снаряжение: рюкзак, сменную обувь, одежду, головной убор, носки, полотенце, миску, кружку и ложку, плащ-накидку на случай дождя. У ребенка должен быть свой небольшой рюкзачок, теплые вещи его берут родители. При походе с ночлегом добавляются гигиенические принадлежности и спальный мешок.

Разнообразие тематики и содержание туристских прогулок обеспечивает возможность комплексного развития личности ребенка. Однако, при этом неизменными должны оставаться структура прогулки в целом, оздоровительная направленность ее двигательного содержания считает Н.И. Бочарова [3].

Для того, чтобы оценить интенсивность физической нагрузки, получаемой в походе, используется, показатель изменения пульса.

Колебания частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений во время организованной двигательной деятельности (уд/мин) происходит в следующих пределах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структурные части прогулки-похода | Виды движений | Минимальныймаксимальный |
| 1 часть | Ходьба умеренная по равнинеХодьба по пересеченной местностиБег в медленном темпеПрохождение полосы препятствийХодьба умеренная по равнине | 125-130140-150160-170150-160130-135 |
| 2 часть | Организованная двигательная дея-тельность: игра направленная на развитие качеств, главным образом выносливости.Игровое упражнение | 125-130125-130 |
| 3 часть | Ходьба по равнине | 125-130 |

Таким образом, средний уровень частоты пульса у детей составляет во время движения по маршруту 145 уд/мин (при общей длительности этой части туристской прогулки от 25 до 50 мин), в организованной двигательной деятельности на длительном привале – 155 уд/мин (при длительности 20-25 мин), на обратном пути – 135 уд/мин (длительность 20-25 мин). Общий средний уровень частоты пульса в организованной двигательной деятельности в течение всей прогулки составляет 145 уд/мин (при суммированной ее длительности от одного до одного часа 45 минут).

В следующей таблице представлены минимальные и максимальные показатели физической нагрузки, которые определялись с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, в разные сезоны и вида туристических прогулок, предложенные М.А.Руновой [13]. В начале года объем нагрузки должен быть минимален. Постепенно, по мере физического развития, повышения функциональных возможностей детей и накопления двигательного опыта, они могут справляться со все более возрастающими показателями и достичь верхнего возраста предела нагрузки к концу года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные показатели | Минимальная нагрузка | Максимальная нагрузка |
| Протяженность туристкой прогулки в оба конца без учета двигательной активности на привале:* пеший поход в теплый и холодный периоды
* лыжный поход

С учетом двигательной активности на привале:* пеший поход в теплый и холодный периоды
* лыжный поход
 |  2,5 км 1,5 км   3, 5 км 2,5 км |  4 км 2,5 км   5 км3 км |
| Продолжительность туристской прогулки:* теплый период
* холодный период
 |  2 ч 1,5ч |  3 ч 2,5ч |
| Время непрерывного движения по маршруту:* пеший поход в теплый и холодный периоды
* лыжный поход
 | 20 мин10 мин | 30 мин15 мин |
| Общее время в пути в один конец:* пеший поход в теплый и холодный периоды
* лыжный поход
 | 25 мин20 мин | 40 мин30 мин |
| Продолжительность промежуточного привала | 5 мин | проводится в случае необходимости |
| Количество упражнений для организованной двигательной деятельности | 3 | 8 |
| Вес рюкзака | 500 гр | 1,500 гр |

Особое внимание, считает В.Г. Фролов [25], требуют дети, имеющие хронические заболевания, часто болеющие (более 4 раз в год). Они должны приступать к занятиям в летнее время; мышечная нагрузка для них дозируется врачом. Он также решает вопрос о возможности участия этих детей в занятиях в холодное время года.

Проведение заключительного этапа цикла позволяет оценить результативность прогулок и определить задачи дальнейшей оздоровительно-воспитательной работы с детьми в данном направлении.

Подведение итогов осуществляется как после каждой прогулки, так и в завершение целой их серии: осенней, зимней и весенне-летней. Итог каждой туристкой прогулки подводится сразу после ее окончания по возвращении детей в детский сад.

Цель этой работы заключается в том, чтобы оценить уровень развития познавательных и двигательных способностей детей, закрепить полученные впечатления, выяснить мотивы, лежащие в основе выбора социально значимых ролей, оценить адекватность используемых методов и приемов воспитательной работы.

Детям очень важно получить оценку своих достижений. На этом этапе желательно проводить не принудительные беседы с детьми с составлением устных отчетов – рассказов о походе, а рассматривание фотографий, поделок, изготовленных из природного материала, чтение художественной литературы, ведение дневника природы.

По мнению Е.Н Вавиловой [5] совместные походы родителей вместе с детьми являются прекрасной формой совместной деятельности, средством воспитания дружеских взаимоотношений, уважения, умения сочетать свои желания с необходимыми и целесообразными в данный момент действиями для всего коллектива участников похода. Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи.

Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова [3] считают, что семейные походы дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. Доказано, что продолжительное выполнение циклических упражнений умеренной нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, на лыжах, бег, прыжки и др.) способствуют развитию двигательной активности.

Таким образом, прогулки – походы представляют собой один из важнейших организационных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается и двигательная активность, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Прогулки – походы оказывают благотворное влияние на повышение двигательной активности.

**Выводы**

За время пребывания в детском саду дети проходят большой путь в развитии движений. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре.

Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений.

На основе анализа научно-методической литературы можно сделать вывод, что важно правильно спланировать двигательный режим в ДОУ, т.к. в него включается вся динамическая деятельность детей.

При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также, когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной) правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок. Отсюда следует, что двигательная активность является условием полноценного физического развития и подготовленности детей.

Двигательная активность определяется следующими факторами: рациональное сочетание разных видов занятий и введение дополнительных; сочетание движений разной интенсивности; эффективная организация учебных занятий; учет индивидуальной активности детей в самостоятельной деятельности; дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей; проведение коррекционной работы; организация активного отдыха детей; работа с родителями.

Прогулки – походы представляют собой один из важнейших организационных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательная активность, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок – походов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Бондаревский, Е.Я. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников [Текст]/ Под ред. Е.Я. Бондаревского. –М.: 1988. - 212с.

3. Бочарова, Н.И., Тихонова О.Г. Организация досуга детей в семье [Текст]/ Н.И. Бочарова, О.Г. Тихонова: Уч. пособие для студ. высш. пед уч. заведений. – М.: Изд. Центр Академия, 2001.- 265с.

4. Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в деском саду [Текст]/ Н.И. Бочарова / Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004. – 116с.

5. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] Н.Е. Вавилова /Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

6. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [текст]/ Е.Н. Вавилова Пособие для воспитания дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.

7. Веткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] А.А. Вяткин, Е.В. Сидарчук, Д.Н. Немов / Уч. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений. – М.: Изд. Центр Академия, 2001.- 264с.

8. Завьялова, Т.Н. Туристята [Текст]/ Т.Н. Завьялова // Дошкольное воспитание. – 2003. -№ 8. – с.27-30.

9. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / [Текст] Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова/ Под ред. Козловой С.А. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 312с.

10. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст]/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд. дораб. – М.: Просвещение, 1983. - 224с.

11. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]/ Т.И. Осокина / Пособие для воспитателя дет. сада. Изд. 2-е, испр. М.: «Просвещение» - 1978. – 287 с.

12. Рунова, М.А. Зимняя прогулка [Текст]/ М.А. Рунова //Дошкольное воспитание. 2002. - № 1. – с.31-33.

13. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]/ М.А. Рунова /Пособие для педагогов дошк. учрежд., преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика –Синтез. – 2002. - 345с.

14. Рунова, М.А. Активный отдых – физкультурные праздники и досуг [Текст]/ М.А. Рунова, М. Пушкинская //Дошкольное воспитание. – 2001. -№ 12. –с.29-31.

15.Рыжова, Н. Экологическая тропинка [Текст]/ Н.Рыжова //Дошкольное воспитание. – 2000 - № 4. – с.35-38.

16. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]/ Э.Я. Степаненкова / Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

17.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]:Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. – 416с.

18. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. инс-тов/ Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1979. - 360с.

19. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб, для инс-тов физ.культ./ под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - изд. 2е, испр. И доп. (в 2хт.).- М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.

20.Теория и методика физической культуры дошкольников: [Текст]: учеб. пособ. Для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008. –65с. 21.Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст]: разв. некот. основных движ. и двиг. кач./ под ред. М.Ю. Кистяковской. - М.: Педагогика, 1978.-160 с.

22. Физическая культура [Текст]: учеб, пособ. для студ. сред. проф. учеб, завед./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 5е изд. испр. и доп. - М.: Издат. центр «Академия», 2006 . - 176 с.

23. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе [Текст]: из опыта работы/ Э.И.Адашкявичене [и др.]; под ред. А.В. Кенеман [и др.] – М.: Про­свещение, 1980. – 144 с.

24. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст]: учеб, пособ. для студ. сред. пед. учеб, завед./С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, О.А.Каминский и др.; под ред. С.О.Филипповой. – М.: Издательский центр « Академия», 2007, - 224с.

25.Фролов, В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст]/ В.Г. Фролов, Г.П. Юрко / Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.

26. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов / Уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, - 2000. – 346с.

27. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст]/ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ерман, В.А. Шишкина /Уч. пособие для студентов сред. пед. уч. заведений. – 2-е изд. – М.: Издательский центр Академия. – 1997. – 267с.

28. Шишкина, В.А. Движение + движения. [Текст]/ В.А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992. – 154с.

29. Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику [Текст]/ В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Просвещение, 2000. – 132с.

30. Шнеер, Ф. Папа, мама, я – спортивная семья [Текст]/ Ф. Шнеер // Дошкольного воспитание. – 1987. - № 1. – с.32 -34.

31. Шустов, А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (из опыта работы) [Текст] /Сост. Л.И. Баканенкова, Л.В. Рускова; Под ред. А.И. Шустова. – М.: Просвещение, 1982. – 159 с.