**ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОГУЛЯНОК У ЗИМОВИЙ ПЕРІОД**

**(методичні рекомендації для педагогів)**

Перебування дітей у зимовий період на прогулянці дитячого садка є обов’язковим. Взимку планують ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль та ін., катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок широко застосовуються рухливі ігри. Якщо дозволяють погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості, починаючи з середньої групи, дітям пропонують виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смуг «перешкод» (колода, дуги, обруч для пролізання, ходьба по закопаних у землю автомобільних покришках та ін.). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смузі «перешкод» не викликає особливих ускладнень у дітей.

Значне місце на прогулянці відводиться вправам спортивного характеру, які планують залежно від періоду року: взимку - катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах. Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг).

Поряд із вправами спортивного характеру, старшим дітям пропонують ігри з елементами спорту: баскетбол, футбол, городки, бадмінтон, настільний теніс та хокей з шайбою без ковзанів (взимку). Навчання вправ спортивного характеру та елементів більшості спортивних ігор проводиться під час занять з фізичної культури, а закріплюються вони в процесі прогулянок.

Важливим моментом у розподілі ігор та вправ під час прогулянок є чергування фізичного навантаження з відпочинком, більш інтенсивних фізичних вправ з менш рухливими.

При проведенні ігор та вправ слід застосовувати різні способи організації дітей. Так, рухливі ігри вихователь проводить зі всією групою. Кожна гра повторюється 3-5 разів. У вправах спортивного характеру беруть участь також всі діти.

Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми та фізичними вправами, треба пам'ятати, що рухову активність дітей наприкінці її слід знижувати. Тому незалежно від змісту ранкової прогулянки за 10-15 хвилин до її закінчення рухливість дітей обмежується. Цим забезпечується спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

Необхідно доцільно розподіляти рухову активність дітей протягом перебування їх у дошкільному закладі. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто проводяться малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому на вечірній прогулянці слід застосувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети).

У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки можна виділити два етапи. Спочатку вихователь виясняє у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляє її рухову підготовленість. Для розвитку самостійної діяльності дітей створюються необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовуються такі методи та прийоми: спільне виконання вправ

дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами.

На другому етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливі діти залучаються до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), вони стримують їх від значної рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп повинен застосовуватися з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних видів фізичних вправ.

Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи. Однак слід спостерігати за станом самопочуття дітей, здійснюючи індивідуальне керівництво їх діяльністю.

Індивідуальна робота повинна також спрямовуватися на активізацію малорухливих дітей, покращання фізичної та рухової підготовленості більш слабких дошкільнят. Враховуючи індивідуальні особливості дітей, вихователь одним з них надає допомогу у виконанні вправ, а іншим нагадує, як їх робити, підбадьорює та оцінює рухові дії. Деяким дітям пропонує відпочити, попереджуючи їх втому та занадто велике перегрівання від рухової діяльності. Особливого підходу потребують діти, рухова активність яких обмежується після перенесених хвороб. Слід порадитися з лікарем, які вправи їм можна виконувати і в яких іграх брати активну участь. Поступово цим дітям пропонують більш інтенсивні рухи та динамічні ігри.

Треба слідкувати, щоб діти частіше вправлялися у тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримувати бажання дитини допомагати своїм одноліткам оволодіти важкою для них вправою.

Таким чином, самостійна рухова діяльність має виняткове значення для формування у дитини звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах.