**Организация и структура проведения прогулки детей старшей группы в ДОУ**

Прогулка - один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут полностью реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности детской двигательной активности. Прогулка способствует повышению выносливости детского организма, устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям. Она учит детей преодолевать различные препятствия, становиться более ловкими, подвижными, смелыми, также укрепляет мышечную систему, повышает жизненный тонус, развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем мире. Ее роль в воспитании любви к родному городу, трудолюбия, любви и уважения к природе велика.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно обеспечивать последовательность, последовательность изложения всего программного материала, способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышению двигательной активности детей.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей во многом определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. Это связано с тем, что к этому времени дети уже набирают довольно большой двигательный опыт, осваивают сложные виды движений, но без должного педагогического руководства они не всегда могут наилучшим образом реализовать свои возможности.

Правильная организация двигательной активности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка обеспечивает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка бодрое настроение и оптимальную работоспособность.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе можно проводить различными способами.

1.      По типу физкультурных занятий. Как и на физкультурном занятии, здесь решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Проводятся они со всей группой одновременно. Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, подбор упражнений разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижение ее в конце). При их проведении должна быть обеспечена достаточно высокая моторная плотность - 80-85%.Однако ни в коем случае подвижные игры и физические упражнения на воздухе нельзя отождествлять с физкультурными занятиями. Главное отличие их в том, что первые проводятся в более непринужденной форме. Здесь шире учитываются интересы детей; важно обеспечить большее разнообразие видов движений и их сочетаний в естественных природных условиях.

2.      Комплекс из однотипных физических упражнений (тематического характера), например, только из основных движений (полоса препятствий). Или из элементов спортивных игр (баскетбол, футбол), или из спортивных упражнений (лыжи, коньки).

3.      Подвижные игры - одна или 2-4 - разной подвижности и с разными движениями.

4.      Комплексы физических упражнений и подвижных игр с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, быстроты, упражнение в основных движениях). Например, подбираются различные упражнения в метании: метание мяча малого размера (8-10 см.) в сторону, назад и бег за ним; подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием и ловля; бросание мяча вдаль - «Кто дальше»; прокатывание мяча по скамейке одним толчком – «Чей мяч дальше укатится».

5.Сюжетные игры с движениями – «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и пр.

6.Игры с элементами спортивного ориентирования.

7.Индивидуальная работа с детьми.

8. Самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя.

Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60-70% ее продолжительности. При этом не менее важно обеспечить разнообразие физических упражнений.

Подвижные игры и физические упражнения воспитатель организует ежедневно утром и после дневного сна во время прогулок.

Выбор времени проведения игр и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или в конце прогулки, а в самом начале ее предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности.

Утренняя прогулка - самое благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего расписания и могут отличаться в разные дни недели. Так, в дни занятий физкультурой в спортзале, на прогулке с детьми организуется одна игра на свежем воздухе и некоторые физические упражнения. Их продолжительность в старшей группе составляет в среднем 15-20 минут. В другие дни, когда не проводятся занятия по физкультуре, запланированы игра на свежем воздухе, спортивное упражнение и упражнение в основной форме движения. Их продолжительность составляет 25-30 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня необходимо учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на уроках физкультуры, с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми учителем на утренних и вечерних прогулках. Это будет способствовать консолидации и совершенствованию движений.

При проведении игр и упражнений следует использовать различные методы организации (фронтальные, групповые, индивидуальные) с учетом индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Наиболее подходящим является смешанное использование различных методов организации. Использование группового метода организации является наиболее важным при совмещении процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. В то же время одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством учителя, в то время как другие дети самостоятельно отрабатывают хорошо известные движения. В связи с особенностями выполнения определенных движений (подъем по гимнастической лестнице, упражнения на равновесие, прыжки в длину и высоту с разбегом) используются потоковые и индивидуальные методы. Сочетание различных методов организации значительно повышает эффективность игр и упражнений во время прогулки. Учитель может провести подвижную игру со всей группой и повторяет ее 3-5 раз. Общая продолжительность игры составляет 10-12 минут.

Во время игры следует обращать внимание на внешние признаки усталости, ведь даже в одной и той же возрастной группе уровень физической подготовки детей неодинаков. Считается нормальным иметь слегка возбужденное лицо, слегка сниженное внимание, но достаточно четкое выполнение заданий и, самое главное, отсутствие претензий ни к чему.

В том случае, если движения детей нечеткие, неуверенные (сильное покраснение или, наоборот, чрезмерная бледность лица, жалобы на усталость, проявление излишней возбужденности и даже конфликтности, отказ от участия в игре), то необходимы срочные меры для снижения двигательной нагрузки, а может быть, и переход к другому виду деятельности.

Кроме подвижных игр на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений. Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег, быстрый бег, бег трусцой, бег с препятствиями.

В режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает самостоятельная двигательная деятельность. При правильном ее руководстве можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Воспитатель наблюдает за играми детей и корректирует их ход. Он систематически и последовательно планирует и направляет самостоятельную двигательную деятельность ребенка.

Организация двигательной деятельности должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке. Необходимо соотносить содержание и организацию прогулки со временем года, состоянием погоды, местом проведения.

В холодный период года дети должны проводить на воздухе 3,5-4 часа (дневная прогулка не менее 2 часов и вечерняя 1,5-2 часа). На прогулке проводятся различные игры, наблюдения, труд.

В зимнее время целесообразно проводить подвижные игры и физические упражнения с использованием природных условий. Особое внимание при этом следует уделять планированию зимних спортивных упражнений, а также игр-эстафет на санках, игр с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию интереса к разным видам основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т.д.).

Зимой на прогулке нужно организовывать игры таким образом, чтобы дети не стояли долго на одном месте в ожидании своей очереди. Поэтому группы детей в играх типа эстафет нужно сокращать до 5-6 человек, а такие игры, где большинство детей стоит,  а бегают только двое («Пустое место», «Бездомный заяц») зимой в холодную погоду давать не стоит. Лучше проводить игры типа перебежек.

Кроме подвижных игр с правилами нужно шире проводить игры-упражнения в отдельных видах основных движений (кроме прыжков и лазанья) с использованием снега и льда.

Поздней осенью и зимой игры и упражнения целесообразно проводить в конце прогулки, это снижает вероятность простудных заболеваний.   
Основная задача физического воспитания детей летом - общее оздоровление организма. Прогулку в летних условиях надо меньше всего давать в форме однообразных маршировок, а больше использовать прогулки с целью проверки выносливости детей, постепенно увеличивая расстояние и их продолжительность.

В весеннее-летний период подвижные игры и упражнения лучше организовывать в самом начале прогулки, что позволит обогатить содержание дальнейшей самостоятельной деятельности детей.

В сочетании с подвижными играми в этот период необходимо использовать упражнения в прыжках, лазании, метании, бросании и ловле мяча, а также широко вводить элементы спортивных игр и спортивные упражнения с целью их совершенствования. Для упражнения в равновесии можно использовать ходьбу по буму, узкой дощечке. Для прыжков в длину можно использовать ширину тропинок.

Лето дает возможность упражнять в ориентировке в пространстве. В занятиях и играх нужно давать легкую, свободную, простую организацию коллектива и при этом больше предоставлять детям самостоятельности.  
Нужно стремиться упражнять детей на каждой прогулке во всех видах основных движений, используя для этого сочетание естественных условий со специальными пособиями.

Таким образом, педагог должен внимательно следить, чтобы дети не перегревались, регулировать их активность, устраивать при необходимости небольшой перерыв (3-5 мин) между повторами.