**Совместные занятия спортом детей и родителей**

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие, положительные результаты:

* пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
* углубляют взаимосвязь родителей и детей;
* предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
* позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

**На зарядку становись!**

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!

**Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание детей – один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых – дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных майках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

Спорт и дети: в какую секцию отдать?

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

**Сколиоз – патологическое боковое искривление позвоночного столба**

Различают сколиоз врожденный и приобретенный. Врожденный сколиоз встречается достаточно редко. Намного чаще в медицинской практике встречается сколиоз приобретенный. Во всех случаях приобретенного сколиоза он достаточно легко поддается коррекции и лечению. Самым важным фактором в профилактике и [лечении сколиоза](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php) является его своевременное выявление. Сделать это достаточно просто даже самостоятельно или с привлечением своих родных.

Для того, чтобы определить у себя или своего ребенка признаки зарождающегося искривления позвоночника, достаточно провести небольшой тест. Для этого следует встать прямо, расслабиться, руки опустить вдоль туловища свободно. При этом вы можете, глядя в зеркало, определить: равномерность выпирания ключиц, выпирание лопаток и разную высоту плеч. Если один из перечисленных признаков вы наблюдаете у себя, то поторопитесь обратиться в ортопеду. Еще одним признаком искривления позвоночного столба можно назвать перекос тела при наклоне туловища вперед. При этом достаточно четко будет видно со стороны спины искривление позвоночного столба. Но все это актуально в тех случаях, когда сколиоз достигает больших степеней. Чаще всего незначительные искривления позвоночника невооруженным взглядом не видно. В этом случае при подозрениях на сколиоз диагноз можно подтвердить только при помощи рентгеновских снимков. Чаще всего сколиоз развивается у детей. Это связанно со многими факторами. В первую очередь основой для развития сколиоза служит бурный рост и развитие детского организма. Достаточно часто различные органы и системы не успевают развиваться вслед за своими соседями. В этом случае создается максимально благоприятная обстановка для развития сколиоза. Чаще всего это происходит при достаточно бурном развитии костной структуры. Мышечно-связочный аппарат при этом отстает в своем развитии. Это обуславливает несоразмерность нагрузок на позвоночный столб и формируется искривление позвоночника.

Еще одним фактором формирования [сколиоза](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php) в детском и подростковом возрасте является высокие нагрузки на еще неокрепший опорно-двигательный аппарат. Это связано с тем, то ребенок вынужден в процессе обучения в школе не только с первого класса носить достаточно тяжелый портфель, но и сидеть в статичной позе на протяжении нескольких учебных часов. При этом большинство мебели для учеников в российских школах не соответствует даже элементарным требованиям санитарных правил. Не учитывается на рост ребенка, ни его комплекция. Поэтому чаще всего наши дети сидят на уроках за совершенно неподходящими партами.

Все эти последствия можно сгладить при помощи несложных приемов. В первую очередь, научите своего ребенка простому правилу: не оставаться на перемене, сидеть за партой. Во время перемены необходимо походить, сделать несколько потягиваний, можно посоветовать различные наклоны туловища в стороны. Небольшие разминки между уроками могут в значительной степени помочь избежать формирования сколиоза. Еще одним условием сохранения здоровья вашего ребенка может стать приобретение для школы не портфеля, который ребенок вынужден носить в одной руке, а ранца. Лучше всего, если школьный рюкзак не будет иметь ручки для переноса его в руках. В этом случае вся нагрузка на позвоночный столб будет распределяться равномерно по всей спине, не вызывая перекоса позвоночного столба.

Сколиоз может стать причиной очень многих серьезных заболеваний внутренних органов. Связано это, в первую очередь, с созданием неблагоприятного положения внутренних органов на стороне искривления. Особенно часто страдают легкие, сердце, почки и кровоснабжение. Спустя некоторое время после формирования сколиоза в организме человека могут произойти необратимые изменения в сердечнососудистой системе. Это связанно с тем, что легочный объем. В результате этого насыщение артериального кровотока начинает страдать от недостатка кислорода. Для компенсации недостатка увеличивается объем некоторых камер сердца. Состояние сердечной мышцы становиться похожим на картину сердечно-легочной недостаточности. После устранения сколиотических изменений позвоночника сердце в нормальное состояние уже не возвращается. Это только одно из возможных последствий искривления позвоночника.

Начинать лечение сколиоза лучше всего на самых ранних стадиях. Медикаментозная терапия в решении этого вопроса абсолютно бессильна. [Сколиоз](http://www.freemove.ru/articles_int/disease_spine.php), возможно устранить только с помощью мануальной терапии и лечебной гимнастики. При этом стоит заметить, что лечебная гимнастика без сеансов мануальной терапии может не только оказаться бесполезной, но очень часто способна навредить. В любом случае, если вы подозреваете у себя или своих близких наличие такого страшного заболевания, как сколиоз, мы рекомендуем в самое ближайшее время обратиться вам к профессиональному ортопеду.

Не стоит пытаться решить проблему сколиоза самостоятельно, принудительно изгибая позвоночник в противоположную сторону. Своими действиями вы можете значительно осложнить течение заболевания и его последующее лечение.

ЗНАЧЕНИЕ ГТО

Цель комплекса ГТО:

увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки;

Задачи:

массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения;

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности в продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствованиии, ведении здорового образа жизни;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе, с использованием современных информационных технологий;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе, путем увеличения количества спортивных клубов;

Принципы:

добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;

медицинский контроль;

учет местных традиций и особенностей;

Содержание комплекса:

нормативы ГТО и спортивных разрядов;

система тестирования;

рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп;

Нормативная документация

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный уровень | Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [(просмотр)](http://sad60.edusite.ru/DswMedia/ukaz172_24032014.pdf)  Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014  № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ([просмотр](http://sad60.edusite.ru/DswMedia/post540_11062014.pdf))  Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014  № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  Приказ Минспорта России  от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"  Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| Муниципальный уровень | Распоряжение администрации города от 28.11.2014 №2101-р «Об утверждении Плана мероприятий поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014-2017 годов на территории города Нижневартовска»  Приказ департамента образования администрации города Нижневартовска от 13.01.2015 № 4 "О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивногоко мплекса"Готов к труду и обороне (ГТО в муниципальных образовательных организациях" |
| Уровень образовательной организации | Приказ «О назначении ответственных за организацию работы по внедрению и проведению мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО») |

 Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| бронзовый | серебряный | золотой | бронзовый | серебряный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. 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 маленьких 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 Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный тип».

Выделяют три уровня двигательной активности:

- Высокий уровень. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

1.Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

2. Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений.

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребенка и его психики в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим по ФГТ - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

**Оздоровительная работа в бассейне.**

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на оздоровления, закаливания детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется так же нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуется движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умение и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – это не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно по этому обучение плаванию, направленно на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятие плаваньем развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

При регулярном проведении занятий обязательно чередую физическую нагрузку отдых, смена упражнений и игр. Игры все проводятся в интересной форме с различными атрибутами. Постепенно увеличиваю нагрузку на каждом занятии. Регулярно провожу беседы по правилам поведения в бассейне. Рассказываю о водных видах спорта, о разных стилях плавания.  
Учитываю особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка, все это помогает достигнуть лучших результатов. Постепенно, последовательно в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметами или облегченными способами и т. д.) является одним из условий обучения детей.

В этом залог усвоения, их сложных приемов плавания, их техники, и приучение детей к самостоятельности выполнения упражнений на все большей глубине ( по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения ведь они являются основным средством обучения.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложных. На занятиях целесообразно сочетаю отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применяю игры и поощряю попытки детей к самостоятельному плаванию избранными способами.

Стараюсь поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлюсь к тому, чтобы упражнения, игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждаю их к стремлению научиться плавать хорошо.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработке техники плавания использую образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение.

У закаленного ребенка воспитывается привычка переносить холод и жару. Его нервная система приспосабливается к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравновешивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакаленных детей, которые не систематически посещают бассейн.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе плавательных процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве посещения бассейна.

Плавание — мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные задачи. Способствует коррекции нарушения осанки, предупреждает плоскостопие, способствует снятию мышечного тонуса, развивает координацию, ритмичность движения, увеличивает двигательные возможности организма. Систематические посещения бассейна улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Оказывает мощное закаливающее действие.

Обучение детей плаванию происходит по методике разработанной Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, «Обучение детей плаванию в детском саду».

Обучение состоит из трех этапов:

1. Привыкание к воде

2. Освоение воды

3. Овладение плавательными движениями.

Длительность занятий:

Средней группы 20-25 минут,

Старшей и подготовительной группы 25-30 минут.

Температура воды поддерживается в среднем пределах 28-30 градусов, воздуха — в пределах 29 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода,

**ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА НОД ПО Ф. К.**

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет двигательная деятельность.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.

Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения.

При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.)

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

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Значение этой формы физического воспитания детей дошкольного возраста неоспоримо. Самостоятельная деятельность, формируя у детей умение выбирать и выполнять (без помощи взрослых) физические упражнения, воспитывает в то же время инициативу, активность, организаторские способности, творческую деятельность. Например, младшие дошкольники уже в середине учебного года (вследствие систематической работы в данном направлении) способны самостоятельно придумывать новые движения, упражнения с известными пособиями; старшие дошкольники – обогащать знакомые подвижные игры большим количеством вариантов, а также создавать новые.

 Самостоятельно заниматься физическими упражнениями могут все воспитанники детского сада, независимо от возраста, индивидуально и объединяясь в небольшие группы. Материалом служат те упражнения, которые, не требуя сложной организации и страховки, наиболее эффективно влияют на организм ребенка: ползание, упражнения с мячом, прыжки через длинную и короткую скакалку, метание в цель, бег; катание на велосипеде, качелях, каруселях и самокате, бадминтон, теннис, серсо, кольцеброс, подвижные и другие игры.

Руководить самостоятельной двигательной деятельностью необходимо осторожно, тактично, ненавязчиво: подбадривать, поощрять, предлагать. Не стесняя инициативы детей направлять деятельность каждого ребенка и следить одновременно за всей группой. Например, детям, долго прыгающим через скакалку, предложить поиграть в кегли, серсо или другие спокойные игры; поддержать детей при неудачных попытках и попросить помощи у тех, кто в этом виде движений более успешен.

Таким образом, правильная организация самостоятельной двигательной деятельности  будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками, развитию творчества.

**Значение плавания в общем физическом развитии дошкольника**

 Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребен­ка — содействует разностороннему физическому развитию, стиму­лирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой  и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательно­го аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жиз­ненно важные системы детского организма.

Активно развивается позвоночник ребенка. Пра­вильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно пред­упредить плоскостопие.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно харак­терно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гиб­кость позвоночника. Следовательно, плавание является сред­ством профилактики и лечения нарушений осанки.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благопри­ятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желу­дочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность ра­ботать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения.

Рядом исследований  доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функцио­нальных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный мо­мент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществля­ется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруд­нен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает на­грузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступ­ление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претер­певает существенные изменения. Особенно интенсивно разви­ваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро­функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по коор­динации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это по­вышает способность ребенка подчинять свое поведение внеш­ним требованиям — теперь он может сознательно удерживать­ся от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличива­ются сила и подвижность нервных процессов в коре большихполушарий, повышается пластичность его нервной системы, от­чего ребенок становится более уравновешенным, лучше контро­лирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке .

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению пи­тательных веществ детским организмом. После занятий про­цессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ре­бенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают  благотворный  закаливающий эффект. При вхожде­нии в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что спо­собствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кро­веносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате ре­гулярных занятий плаванием и постепенного снижения тем­пературы воды от занятия к занятию время приспособи­тельной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эф­фект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внеш­ней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в пла­вании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место за­нимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий пла­ванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное пси­хологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодо­левать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно ор­ганизованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисцип­линированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиеничес­кие навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста.**

 В современном обществе вопрос о физическом воспитании дошкольников стоит очень остро и чрезвычайно заботит многих родителей. На сегодняшний день стало очень модно заниматься спортом или просто общеукрепляющими упражнениями, стало очень модно заботиться о своем здоровье, следить за правильным питанием и т.д. Но статистика говорит о том, что наши дети подвержены многим факторам и всего лишь 4% абсолютно здоровых детей поступает в школу.

Многие ошибочно полагают, что к физическому воспитанию относятся только развитие физических качеств ребенка. Это далеко не так. К физическому воспитанию ребенка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья малыша. Ваш ребенок еще очень мал и не может без помощи взрослого беречь и укреплять свое здоровье. Поэтому именно взрослый, а именно, вы родители должны создать для своего ребенка необходимую благоприятную среду, которая обеспечит ему полноценное физическое развитие (безопасность жизнедеятельности, правильное питание, режим дня, организация двигательной активности и т.д.).

Задачи физического воспитания дошкольников условно можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

 Оздоровительные задачи физического воспитания дошкольников:

* Охрана и укрепление здоровья ребенка;
* Закаливание организма ребенка;
* [Формирование правильной осанки ребенка](http://nashidetci.ru/formirovanie-pravilnoy-osanki/);
* [Профилактика плоскостопия;](http://nashidetci.ru/profilaktika-ploskostopiya/)
* Развитие двигательных навыков ребенка в достаточном количестве.

Образовательные задачи физического воспитания дошкольников:

·        Знакомить ребенка со сведениями о человеческом организме;

·        Формировать у ребенка физические навыки (учить ходить, бегать, лазать, прыгать и т.д.);

·        Научить ребенка играть в подвижные игры;

·        Научить ребенка самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма.

Воспитательные задачи физического воспитания дошкольников:

·        Воспитывать культурно-гигиенические навыки;

·        Воспитывать честность;

·        Воспитывать смелость;

·        Воспитывать физические качества. К ним относятся: развитие ловкости, развитие быстроты, развитие силы, [развитие выносливости](http://nashidetci.ru/razvitie-vyinoslivosti/), развитие гибкости.

Для решения всех этих задач можно выделить средства физического воспитания дошкольников и различные формы физического воспитания ребенка, которые достаточно доступны и их можно реализовывать в домашней семейной обстановке.

Средства физического воспитания дошкольника:

1.     Специальные гигиенические и социальные условия. К ним относятся очень простые и банальные вещи – ванная комната, кухня, личное пространство ребенка, спортивные игрушки и т.д.

2.     Правильное питание ребенка.

3.     Общение с природой. Сюда подойдут подвижные игры на свежем воздухе, физические упражнения на свежем воздухе, катание на санках, на лыжах, на коньках, на велосипеде, организация прогулок, организация семейных походов и т.д.

4.     Режим дня.

5.     Организация двигательной активности ребенка. Необходимо постараться так, чтобы ребенок в течение всего дня не сидел дома за компьютером или телевизором, а как можно больше двигался, удовлетворяя тем самым свои потребности в двигательной активности. Если этого не обеспечивать, то двигательная активность будет проявляться в чем-то еще, например, в детских шалостях или в гиперактивности.

6.     Закаливание детского организма.

Формы физического воспитания дошкольника.

1.  Утренняя гимнастика. Уделите этой форме немного времени, достаточно всего 5 минут в день. Не обязательно в традиционной форме, можно пофантазировать на эту тему. Просто потанцевать с ребенком под веселую музыку или поиграть в подвижную игру или выполнить интересный комплекс упражнений в игровой форме. Главное – поднять с утра настроение и хорошенько настроиться на предстоящую деятельность в течение дня.

2.  Подвижные игры. Их следует проводить не только на улице, но и дома.

3.  Прогулки на свежем воздухе.

4.  Дни здоровья. Ошибочно полагать, что дни здоровья бывают только в образовательных учреждениях, их можно устраивать и в домашней обстановке. Для этого практически ничего не надо. Можно конечно заранее подготовиться, подобрать подвижные конкурсы и игры, пригласить гостей (друзей вашего малыша и их родителей) – все это будет просто замечательно. Но можно пойти достаточно простым путем – организовать катание с горки зимой или велосипедную прогулку с пикником на свежем воздухе. Все будет зависеть от вашей фантазии и возможностей. Так что включайте воображение и дерзайте!!!

Методы физического воспитания ребенка – все те же методы воспитания, которые были рассмотрены ранее. Это и беседы, и рассказ, и объяснения с разъяснениями. Большое значение здесь имеют практические методы, т.е. методы организации деятельности – упражнение и личный пример. Естественно, все эти методы должны касаться физического воспитания, т.е. если это беседа, то она должна быть, например, о значении утренней гимнастики или о важности культурно-гигиенических процедур и т.д. Еще можно использовать нетрадиционные методы, которые повысят интерес ребенка к физической активности, играм и упражнениям.

**Игры и упражнения в летний период**

Лето – удивительная пора, когда целый день  можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция – по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей. Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым». Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, на забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр и упражнений, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха.

Рекомендации для родителей

Лейка. Можно купить готовую или сделать ее из пластмассовой бутылки, проткнув в крышке несколько дырочек. Ребенок может поливать растения, мочить песок для куличиков, рисовать узоры водой на сухом асфальте и даже обливаться, если на улице очень жарко.

Мыльные пузыри. Ребенок может надувать мыльные пузыри, ловить их и просто смотреть, как они летят, подхваченные ветерком.

Рисунки на асфальте цветными мелками. В процессе игры можно научить ребенка читать и считать. Если дорожка, на которой рисует ребенок, выложена из кирпичей, можно предложить ребенку закрашивать кирпичики разными цветами.

Мяч. Можно поиграть в футбол, прыгать через мяч, бросать в кольцо, "кто дальше", "кто выше". Игры можно усложнять, попросив ребенка подбросить вверх мяч и поймать его двумя руками, одной рукой, отбить (не ловить). Можно играть в игру "съедобное - несъедобное". Съедобное - ловим, несъедобное - отбиваем.

Кормим птиц. Дайте ребенку хлеб, пусть отщипывает понемногу и бросает голубям, или пшено, или семечки, и бросает их понемногу, то левой, то правой рукой. Это занятие развивает мелкую моторику ребенка. Кормление птиц прививает нежность и заботу, учит любить природу. Еще это интересно и познавательно - ведь ребенок сможет наблюдать поведение птиц в непосредственной близи: одни смелые, шустрые, другие - пугливые.

Рисуем на природе. Краски вокруг нас. Если вы отдыхаете на даче или живете в своем доме, вынесите на улицу мольберт, бумагу, гуашь, воду в банке, и пусть ребенок рисует все, что видит вокруг: небо, яблоню, куст смородины. Пусть старается передавать не форму, а цвет

Обруч. Обруч хорошо подходит для летних прогулок. Его можно крутить на талии, шее, руках и ногах. Через него можно прыгать, как через скакалку, обруч можно подбрасывать, катать, прыгать через него, использовать в различных играх.

Прыгалки. Прыжки через скакалку не только забава, это еще полезное гимнастическое упражнение. Длину скакалки нужно регулировать под ребенка. Для прыжков, где скакалку крутят взрослые, а ребенок прыгает, прыгалку нужно брать длинную.

Собираем сокровища. Это могут быть камешки, листики, палочки, шишечки, цветочки, семена растений. Собирая эти сокровища, детально рассказывайте малышу о каждой находке, сочиняйте сказки. Дома этот "клад" можно использовать для творчества.  
Наблюдаем за машинами. Выйдя из дома, не обязательно спешить куда-то. Оглянитесь вокруг. вы видите проезжающие мимо машины - ну и отлично. Это хороший повод поговорить о цвете машины, обсуждать их скорость, сравнивать размеры, придумывать истории.

Рассматриваем травку, листья, деревья. Расскажите малышу, что деревьев много, а листики у всех разные. Покажите. Сравнивайте их по размеру, цвету. Учите бережному отношению к окружающей среде.

Наблюдение за облаками. Увидели на небе облака - понаблюдайте за ними, как они плывут, на что похожи.

Игры в песочнице. Пересыпайте песок, делайте куличики. Это идеальное место для изучения понятий много-мало, тяжелый-легкий, жидкий-твердый. игра с пеком не только укрепляет пальчики ребенка, но и развивает мелкую моторику.

Рисуем на земле палочкой. Рисуем на земле палочкой животных или людей, придумываем к ним сказку. рисуя, изучаем геометрические фигуры, буквы.

Сосчитай. На прогулке можно заняться математикой. считайте камешки, палочки, совочки, ведерки, формочки и т.д.

Изобрази животное. Изображайте вместе с малышом "кто как ходит". во время изображения косолапого мишки, скачущего зайца или летающего воробья имитируйте их звуки.