

Басалык Елена Григорьевна

воспитатель

***ГБОУ СОШ № 4 им.И.И.Миронова с/п Д/С «Буратино», г.
Новокуйбышевск***

Физкультурное занятие на воздухе

***« Всё без здоровья - ничто»
Сократ***

Физкультурное занятие на воздухе – это один из режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе, также можно заменить его плаванием в бассейне.

Специфика занятий проводимых на площадке в разное время года, выражается в подборке упражнений и в методике их проведения.

В зимнее время занятия начинают с интенсивных упражнений, помогающих согреванию детей. В ходе занятия рекомендуется чередовать упражнения подвижного характера со спокойными, чтобы предупредить охлаждение и перегревание организма.

В основной части занятия используются бег, метание на дальность и в цель, ходьба по снежным валам, прыжки на месте и с продвижением, подвижные игры, в которых активно действует все дети одновременно.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на воздухе регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

Основными задачами, решающими в процессе проведения подвижных игр и физических упражнений на занятии являются:

- Дальнейшее расширения двигательного опыта детей, обогащение новыми более сложными движениями;
- Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путём использования игр и физических упражнений, а также требующих от них

определенного физического и умственного напряжения и более высоких моторно-волевых качеств.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе, как форма работы имеют различные варианты:

1 вариант: проводится по типу физкультурных занятий. Здесь решается целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Проводятся они со всей группой одновременно или подгруппам (младший возраст).

Подбор упражнений подчинен тем же требованиям (обеспечение нагрузки на все группы мышц, упражнения разной интенсивности с постепенным повышением нагрузки и снижением её в конце). При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность – 80-85%.

2 вариант: комплекс из однотипных физических упражнений, например, только из основных движений или элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, лыжи и т.д.).

3 вариант: подвижные игры – одна или 2-4 – разной подвижности и на разные движения.

4 вариант: комплексы подвижных игр и физических упражнений, например, метание мяча и бег за ним, подкидывание мяча вверх и ловля его, прокатывание мяча под скамейкой и лазание за ним.

5 вариант: сюжетные игры «Туристы», «Пограничники» и т.д.

6 вариант: игры с элементами спортивного ориентирования.

7 вариант: индивидуальная работа с детьми.

8 вариант: самостоятельная деятельность.

Общее время двигательной активности детей на занятии не менее 70% её продолжительности. В содержании подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

- основные движения (как правила хорошо знакомые детям)
- элементы спортивных игр, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь)
- общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, «Сделай фигуру», «Ровным кругом» и т.д.)

В заключительной части занятия предусматриваются упражнения и малоподвижные игры «Найди предмет», «Кто, как кричит», «Съедобное – несъедобное» в которых участвуют одновременно все дети.

Весной, летом, осенью в занятия включаются упражнения и игры, требующие простора и особых условий для проведения (ямы с песком). В жаркую погоду занятие надо строить на малоподвижном материале и не давать малознакомых упражнений, требующих напряженного внимания. Воспитателю нужно следить за самочувствием детей, строго дозировать и четко реализовывать физическую нагрузку, избегая перегревания организма. Занятия на участке нужно чередовать с занятиями в помещении.

Подвижным играм отводятся 12-15 минут. Сборы на знакомую детям игру, в которой необходимо распределяться на звенья, можно провести в виде весёлых соревнований: «Чьё звено скорее соберётся». Особое место занимают игры – эстафеты. Также игры требуют от каждого участника напряженного внимания. Чтобы детям не приходилось долго выжидать момента принятия эстафеты, команда должна состоять не более чем из 6-7 человек.

Требования точного выполнения правил способствуют воспитателю выдержки, дисциплинированности, чувство ответственности.

Игры, которые дети с удовольствием играют на воздухе: «Два Мороза», «Ловишки», «Совушка-Сова», «Кто скорее докатит обруч до финиша», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Воробушки и кот», «Ловля обезьян», «Охотники и звери» и т.д.

Также спортивные игры «Городки», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Хоккей», «Бадминтон», «Кольцеброс», катание на лыжах, на санках, катание на велосипеде, на самокате и многое другое.

Организация занятий на воздухе требует от воспитателя тщательного подбора упражнений, инвентаря, выбора удобного места для занятий и контроля за движениями детей. После бега, обязательны дыхательные упражнения, должны соответствовать по сезону одежды и обуви.

Во время занятия страховка обязательна, присутствует воспитатель и инструктор.

Во время занятия учитывать функциональные возможности каждого ребенка, при необходимости померить пульс и предложить отдых.

Спасибо за внимание.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Запорожец А. В. Закаливание детей дошкольного возраста. М., 2000.
2. Кильпино Н. Н. 80 игр для детского сада. 3-е изд., испр. и доп. М., 2003.
3. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М., 2001.
4. Л е с г а ф т П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Избр. пед. соч., т. 2. М., 2002.
5. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1991.
6. Менджерницкая Д. В. Воспитателю о детской игре. М., 1992.
7. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд. М., 1998.
8. Осокина Т. И. Как научить детей закаляться. 3-е изд., испр. М., 1995.
9. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., 2001.
10. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. 2-е изд., дораб. М., 1993.
11. Программа «Физическая культура в детском саду». М., 1984.
12. Развитие движений ребенка-дошкольника/Под ред. М. И. Фонарева. М., 1995.

