



Значение проведения физкультурных занятий на улице



Консультацию подготовила
Чуева Ольга Николаевна
старший воспитатель
2018 г.





Значение занятий физкультурой на улице

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств.

Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.





Требования СанПиН к организации физического воспитания

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Физкультурные занятия на улице проводятся в конце прогулки.



Техника безопасности во время проведения физкультурного занятия на открытом воздухе

Дети дошкольного возраста постоянно требуют повышенного внимания, особенно на занятиях по физкультуре.

1. У каждого ребенка на занятии должна быть облегченная форма одежды (спортивная форма).
2. Переход детей из группы в спортзал, на площадку должен осуществляться в сопровождении двух взрослых (*один - спереди детей, второй – сзади*).
3. Перед тем как отправиться на занятие физкультурой, обязательно выяснить, кто из детей освобожден от физической нагрузки.
4. Перед тем как начать занятие необходимо проверить, нет ли у детей во рту жвачки, конфеты, леденца
5. Все дети во время **занятий** должны быть постоянно в поле зрения воспитателя.
6. Ни в коем случае нельзя отвлекаться на посторонние дела (*телефон, разговор с кем-либо и др*).
7. Необходимо постоянно наблюдать за состоянием детей во время занятий, регулировать нагрузку упражнений согласно нормативной программе. Не следует давать детям упражнений, не соответствующих возрасту.
8. Обязательно страховать детей в тех видах упражнений, в которых требуется страховка (*лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке, бревну*), даже если ребенок легко справляется с заданием.
9. Не разрешать детям брать без разрешения воспитателя какой-либо инвентарь (*мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и др*).
10. Перед проведением подвижных игр четко дать ребенку понимание того, что нельзя делать во время игры (*например, толкать друг друга, тянуть за руку и др*).
11. Никогда не оставлять детей без присмотра.
12. Выход после занятия должен быть организованным. Нельзя отпускать детей в группу одних.
13. Детям после заболевания дается заниженная физическая **нагрузка**, с частым отдыхом и уменьшенной дозировкой.



Структура физкультурного занятия:

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) и закаливание организма ребенка (укрепление здоровья).

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

- **ВВОДНОЙ** (*мл возраст 2-3 мин; средний возраст 3-4 мин., старший дошк. возраст 4-6 мин.*);
- **ОСНОВНОЙ** (*мл возраст 12-15 мин; средний возраст 12-15 мин., старший дошк. возраст 18 – 25 мин.*);
- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ** (*мл возраст 2-3 мин; средний возраст 3-4 мин., старший дошк. возраст 3-4 мин.*).

В каждой из них решаются:

- образовательные;
- воспитательные;
- оздоровительные задачи.





Методика проведения физкультурного занятия на улице

В холодное время года большое внимание следует уделить эстафетам: при проведении которых дети оживлены, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши, подбадривают товарищей; задания в эстафетах должны быть знакомы детям, выполняются быстро и не ждут долго своей очереди.

В весенне – летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем.

В условиях продолжительной зимы можно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.



1. Первая часть - вводная: должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по заданию воспитателя.

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части

Содержание:

строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.



2. Вторая часть - основная часть:

Содержание:

❖ *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)*

для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

❖ *Обучение детей основным видам движений (ОВД)*

Цель: способствовать развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

❖ *Подвижная игра (П.И.)*

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.



ОРУ



ОВД



ОВД



П.И.



3. Третья часть - заключительная часть: занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

Игра малой подвижности
«Затейники»
«



Упражнение на восстановление дыхания





Способы проведения физкультурного занятия на улице

При проведении занятия на открытом воздухе главное – четко и правильно организовать детей. При этом возможны варианты, например: рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

* Фронтальный способ - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение (ходьба, бег, ОРУ, различные задания с мячом).





- Поточный способ – один из самых распространенных. Дети поточно, т.е. друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение.





* Групповой способ - дети по указанию воспитателя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Во время ОРУ и ОД организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько видов спортивного инвентаря, чтобы дети подгруппами могли упражняться на них одновременно. Инвентарь расположить по кругу.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

