Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

д/с № 63 г Таганрога

Консультация

для воспитателей

«Организация физкультурного занятия на улице»

Подготовил:

инструктор по физической культуре

 Семенченко Людмила Юрьевна

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является

- формирование у них правильных двигательных умений и навыков.

Правильно выполняемые движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости...).

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).

***Методика проведения физкультурного занятия на улице:***

Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| группа | Продолжительность частей занятий | Общая протяжённость занятия |
| вводная | основная | заключительная |
| СредняяСтаршаяподготовительная | 3-43-44-5 | 10-1417-1918-22 | 2-33-43-4 | 15-202525-30 |

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

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно(старший возраст).

Третья, 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.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

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.

При проведении занятия на открытом воздухе главное

– четко и правильно организовать детей. При этом возможны варианты, например:

−

Дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются

на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол,

футбол, хоккей));

−

Дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два

или три упражнения, затем дети меняются местами;

−

Дети разделяются на 3-4 -группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

−

Малоподвижных ребят, воспитателю необходимо активизировать, назначать

ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений.

−

Детям после заболевания даются меньшие нагрузки (различные виды ходьбы, игры меньшей подвижности ...). Так же ребята могут помогать в раздаче пособий, смотреть за правильностью выполнений упражнений и правил игр, и в конце занятий давать оценку своим одногруппникам (старший возраст).

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т. д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть и продолжить прогулку или же провести занятие в конце прогулки.

При проведении физкультурных занятий на улице, педагогам необходимо осуществлять контроль за признаками утомления детей.

**Внешние признаки утомления**

|  |  |
| --- | --- |
| Наблюдаемые признаки | *Степень утомления* |
|  | Небольшая | *Средняя* |
| *Окраска кожи лица, шеи* | *Небольшое покраснение лица, выражение спокойное* | *Значительное покраснение лица, выражение напряженное* |
| *Потливость*  | *Незначительная*  | *Значительная (лица)* |
| *Дыхание*  | *Несколько учащенное, ровное*  | *Резко учащенное*  |
| *Движения*  | *Бодрые, задания выполняются четко* | *Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность* |
| *Самочувствие*  | *Хорошее, жалоб нет*  | *Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий*  |

**Примерный список пособий, необходимых для проведения физкультурных занятий на спортивной площадке:**

Мячи

Ограничители (веревки, скакалки и др.)

Ленты

Шишки, желуди, листья

Обручи

Маски – шапочки (сюжетные)

Спортивное оборудование площадки

Карточки, значки или эмблемы (для проведения эстафет)

Флажки

*Примерные физкультурные занятия на спортивной площадке*

***Младший возраст – 15 мин.***

***Место проведения: спортивная площадка, на углах ограничители (кубики, кегли)***

***Пособия: кубики разных цветов, веревка, шишки по 2 на каждого, зонтик.***

***I часть: легкий бег – 20-30сек.***

***энергичная ходьба – 1 круг***

***легкий бег – 20-30 сек.***

***ходьба на носочках, руки в стороны, сжимают и разжимают кулачки – 1 круг.***

***или***

***Игра «Все к кубику»***

***На разных сторонах площадки стоят разного цвета кубики. По сигналу педагога «Бежим к красному кубику» дети бегут к кубику и строятся друг за другом. Затем дети расходятся по всей площадке в рассыпную (можно добавить задания для рук). По сигналу «Бежим к синему кубику» дети перебегают в сторону синего кубика и строятся друг за другом.***

***II часть:***

***Игровое упражнение «Кто дальше бросит»***

***Метание шишек, желудей вдаль.***

***Дети встают около ограничителя (полоска на земле, веревка, скакалка и др.). в руках у каждого шишки или желуди. По команде воспитателя дети метают вдаль шишки, сначала правой, затем левой рукой. Бегут, забирают шишки и возвращаются на свое место. 2 – 3 раза.***

***Игра «По ровненькой дорожке» (прыжок)***

***На земле чертится круг (d= 5 м).***

***III часть:***

***Игра «Солнышко и дождик»***

***(в ср.гр. может быть ловишка — «дождик»)***

***У воспитателя в руках зонтик, все дети стоят под зонтиком. Воспитатель «Дождик кончился, идем гулять». Дети бегаю в рассыпную, прыгают, кружатся и др. по сигналу воспитателя «Дождик!» все бегут под зонтик.***

***2- 3 раза.***

***Дети идут за воспитателем, друг за другом вокруг спортивной площадки.***

***Старший возраст – 25-30 минут.***

***Место проведения: спортивная площадка, на углах ограничители (кубики, кегли)***

***Пособия: листья, обручи, «осенний букет»***

***I часть: ходьба по кругу широким шагом (перешагивая, через опавшие листья)***

***бег (не наступая на листья)***

***повторить 2 раза с изменением направления.***

***Игра на внимание: «Соберись – разойдись»***

***Дети стоят в колонне друг за другом. По команде «Разойдись» разбегаются в рассыпную, по команде «Соберись» встают на свое место. (можно и.п. – парами). Воспитатель при этом меняет место положения, где нужно построиться.***

***II часть:***

***Полоса препятствий:***

***- пролезть через гимн. стенку боком***

***- пройти по буму***

***- прыжки из обруча в обруч (или нарисованные на земле)***

***2 – 3 круга (можно темп ускорять)***

***Игра «Выше ноги от земли» 2 – 3 раза***

***III часть:***

***И.М.П. «Найди осенний букет»***

***Воспитатель заранее прячет «осенний букет». Дети ищут его по всей площадке, кто находит сообщает на ушко воспитателю.***

***или***

***«Фрукт – овощ» с мячом***

***Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит: «Овощ» и бросает мяч, ребенок «Тыква» и бросает обратно мяч воспитателю.***

Оздоровительный бег

|  |  |
| --- | --- |
| возраст | Месяцы с начала занятий бегом |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 4-5 лет | 30-40 сек | 40-60 сек | 1,5 – 2 мин | 2 - 3 мин |
| 5-6 лет | 40-60 сек | 1,5 – 2 мин | 2 – 2,5 мин | 3 – 5 мин |
| 6-7 лет | 1,5 – 2 мин | 2 – 2,5 мин | 2,5 – 3,5 мин | 4 – 7 мин |
| 7-8 лет | 3 – 4 мин | 4 – 5 мин | 5 – 6 мин | 7 – 10 мин |

Литература:

Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе» — М., 1983.

Тематическое планирование в ДОУ , под ред. М.А. Васильевой, В.Г.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград, 2011г.

Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» — М., 2005.

Адашкявич Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» — М.. 1992.

Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» - М., 2014

Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду»

- М., 2012

Тематическое планирование в ДОУ , под ред. М.А. Васильевой, В.Г.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград, 2011г.

Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М., 2005.