Консультация для воспитателей:

***«Организация третьего физкультурного занятия,***

***проводимого на спортивной площадке детского сада».***

*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. Овладение новым движением происходит быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы детям и они многократно закреплены. Поэтому, предложенное ниже планирование физкультурных занятий, проводимых воспитателями на спортивной площадке детского сада, составлено с учетом знакомых детям игровых упражнений, построений и перестроений, подвижных игр и др.*

*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 (сила, выносливость, гибкость, ловкость…). 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 на улице лучше проводить в конце прогулки, т.к. оно проводится без специальной спортивной формы. Важно правильно распределить двигательную деятельность детей. В холодную погоду в начале занятия дается легкий, умеренный бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывающий перегревания и потения детей. Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах знакомы детям (обучаются на занятиях, проводимых в физкультурном зале), выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди. Чтобы активизировать малоподвижных, вялых детей, воспитателю необходимо назначать их ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений. Если ребенок пришел после болезни, ему дается меньшая нагрузка (различные виды ходьбы, игры меньшей подвижности …) или он может помогать в раздаче пособий, смотреть за правильностью выполнений упражнений и правил игр, и в конце занятий давать оценку своим одногрупникам (старший возраст).*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *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* |

*Пособия, необходимые для проведения физкультурных занятий на спортивной площадке:*

1. *Мячи*
2. *Ограничители (веревки, скакалки и др.)*
3. *Ленты*
4. *Шишки, желуди, листья*
5. *Обручи*
6. *Маски – шапочки (сюжетные)*
7. *Спортивное оборудование площадки*
8. *Карточки, значки или эмблемы (для проведения эстафет)*
9. *Флажки*

*Далее проводится примерное физкультурное занятие с педагогами.*

***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 кругу (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.*

*Литература:*

1. *Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе» - М., 1983.*
2. *Тематическое планирование в ДОУ , под ред. М.А. Васильевой, В.Г.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград, 2011г.*
3. *Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М., 2005.*
4. *Адашкявич Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М.. 1992.*