Активные формы физкультурно - оздоровительной работы на открытом воздухе

Автор:

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад «Ёлочка» г. Надыма»

Савиных Максим Михайлович

2014г.

Природа – неиссякаемый источник радости, наслаждения. Радость многообразна. Это и эстетическое наслаждение своим красивым крепким телом, своим умением, мастерством, совершенной спортивной техникой. Это острое, воспламеняющее ощущение, зовущее к деяниям, и азарт борьбы вдохновенное восприятие её. Спорт – самый доступный и надежный источник бодрости. Жизнь без физической культуры – это нечто неестественное, ненормальное. Главное – воодушевить, увлечь ребенка, показать красоту спорта, чтобы он полюбил его.

Наиболее полезны физические упражнения и игры, проводимые на открытом воздухе. Одной из важных особенностей проведения мероприятий на воздухе является зависимость их содержания от времени года. Так как на содержание и организацию мероприятий на улице влияет погода, место их в общем недельном плане мероприятий варьируется. При неблагоприятной погоде, например, в случае сильного дождя, нецелесообразно организовывать мероприятие в помещении, лучше перенести его на более позднее время другой прогулки или даже на вторую половину дня. Только в крайних случаях мероприятия, запланированные для проведения на улице в часы прогулки, можно перенести в помещение. При необходимости можно заменить намеченное содержание мероприятия. В случае внезапной оттепели вместо лыжной подготовки можно организовать мероприятие, состоящее из других упражнений или подвижных игр. Мероприятия на улице чаще всего организуются с подгруппами детей, которые выполняют разные задания (одни — упражняются в катании на велосипеде, другие набрасывают кольца на колышки). Это требует от воспитателя дополнительных усилий, тщательной подготовки к ним (выбор места, подбор и проверка инвентаря), умения привлечь к организации самих детей. Как правило, мероприятия на открытом воздухе проходят непринужденно, поведение детей на них не так регламентировано, как на занятиях в помещении, детям предоставляется большая самостоятельность, а это радует их.

Если на мероприятиях, проводимых на воздухе, предполагаются упражнения, вызывающие значительное физическое напряжение (бег на скорость, прыжки в длину и в высоту с разбега на результат) или, связанные со сложной координацией и требующие особого внимания, (езда на самокате змейкой между кеглями, забрасывание мяча в кольцо после разбега), то в первой, вводной части мероприятия, осуществляется подготовка детей к выполнению упражнений основной его части: подбираются уже известные детям упражнения, с помощью которых можно подготовиться к интенсивной работе, «размять» те мышцы, которые будут действовать особенно активно, со значительным напряжением. В содержание вводной части мероприятий включаются построения и перестроения, упражнения в ходьбе, лёгком беге, задания на внимание, ряд гимнастических упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела.

В процессе экологического воспитания осуществляется умственное, физическое, трудовое, эстетическое, духовно-нравственное развитие детей. Мы зачастую обращаем внимание только на умственное развитие ребёнка, забывая про спорт и физическое здоровье. Такие дети вырастают эгоистами, кроме знаний и них ничего нет, потому что они не играли вместе с друзьями в футбол, не лазили по деревьям, не состязались в силе, потому что мы хотим вырастить «культурного» ребёнка и всячески оберегаем его от игр, где можно испачкаться в грязи, поцарапать колени. Радует ли самого ребёнка такая «культурная жизнь»? Если ребёнок эгоист? Если он трус? Если он капризен, раздражителен? Я думаю, что нет.

Одной из форм воспитания экологической культуры дошкольников в физкультурно - оздоровительной работе являются обычные физкультурные мероприятия на воздухе. Особенно летом. Они расширяют знания детей о природных и погодных условиях, помогают установить причинные связи, что в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи. Разнообразные природные условия помогают успешно проводить работу по развитию движений. В работе по развитию движений в природных условиях ценно то, что природа даёт возможность выполнить одни и те же движения в различных вариантах и самыми разнообразными способами: попасть шишкой в толстое дерево, в корзину, подвешенную на ветке; перебросить палочку через кустик; бросить камешек в лужу, чтобы пошли круги и т.д.

Очень важно использовать не только площадки детского сада, но и ближайшее окружение, например лесопарк. Здесь с детьми можно закрепить: ходьбу змейкой между деревьями, общеразвивающие упражнения с шишками, метание шишек правой и левой рукой вдаль, ходьбу по поваленному дереву, прыжки, доставая ветку дерева, поиграть в подвижные игры: «У медведя во бору», «Эхо», «Догони меня!» и др. В процессе мероприятий обязательно обращается внимание детей на поведение в лесу: беречь деревья и цветы; не бросать мусор; закрепить название растений, ягод. Это всё связывается единым сюжетом и проводится комплексное мероприятие – «Прогулка в лес».

Закрепить знания природных явлений и их проявлений помогают подвижные игры, например: «Кто больше соберёт шишек» (дети рассматривают шишку, где растёт, что с ней можно делать и развивают свои скоростные навыки); «Солнышко и дождик» (дети закрепляют знания что такое дождь, что можно промокнуть, развивают внимание ); «Найди свой листок» (закрепляют название деревьев, у кого дерева какие листья, развивают быстроту и ловкость); «Собери урожай» (усваивают понятие «овощи, фрукты», соревнуются) и много других. При проведении таких игр у детей формируются навыки экологической культуры и они понимают, что являются частичкой природы, которую надо беречь.

Очень нравятся детям нетрадиционные мероприятия с элементами методики Л.Д. Глазыриной. На этих играх - занятиях используется всё то, что окружает ребёнка повсюду: веточки, лужицы, прутики, листики, камешки, карандаши, мячи и многое другое. На этих мероприятиях дети не только играют со всем этим, развивая свои физические данные, но и повышают уровень экологической культуры. Узнают, что такое лужа, откуда она взялась, что с ней потом произойдет; откуда взялся карандаш, из чего он сделан; что деревья надо беречь - они не только наши лёгкие, но ещё из них делают много полезных вещей и т.д.

Но больше всего детям нравятся спортивные развлечения и праздники, где в играх, соревнованиях можно закрепить ранее полученные знания и умения по всем направлениям. Например, в физкультурном досуге «Кто, кто в теремочке живёт» – закрепляется сказка «Теремок», так же дети выполняют различные имитационные движения: «зайчик, лисичка, лягушка» и т.д. Здесь же можно закрепить из чего сделан теремок, где он стоит, кто ещё живёт в лесу, что едят все эти животные, как надо вести себя в лесу. Всё это в игровой, интересной для детей форме, через игры: «Лягушки и болото», «Хитрая лиса», «Зайцы и волк» и др.