Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно

-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях.

Во время физкультурных занятий на прогулке происходит

постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например, медленный бег сменяется игрой, игра –упражнением в основном движении и т.д.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том, что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях

занятия: в вводно-подготовительной, во время ходьбы дети выполняют

различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками; в основной части даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным.

Другой особенностью занятий на прогулке является обучение детей

спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, ходьбе на

лыжах.

В старшей группе дети обучаются элементам баскетбола, футбола,

учатся играть в бадминтон. Кроме того, во время занятий на прогулках, дети

закрепляют основные движения, которые они разучивали на предшествующих физкультурных занятиях. Физкультурное занятие на прогулке состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной, заключительной.

Вводно –подготовительная часть призвана способствовать организации

детей, созданию у них настроенности к предстоящей физической нагрузке.

Начинается вводно –подготовительная часть с построения и ходьбы. Во

время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук. Во время ходьбы

воспитатель следит за четким шагом, правильным движением рук,

соблюдением дистанции. Ходьба без остановки переходит в медленный бег,

который продолжается от 1 до 3 минут, в зависимости от возраста детей. На

втором –третьем круге дети выполняют упражнения (3-4): бегут боком

приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на одной и двух

ногах, бегут спиной вперед и др. Медленный бег заканчивается ходьбой.

Подготовительная часть занимает от 3 до 5 минут. В холодный период года

построение в начале занятия не проводится: по выходе из помещения дети

идут к спортивной площадке, выполняя движения для рук.

Основная часть занятия продолжается от 14 до 26 минут. В этой части

решаются задачи повышения функциональных возможностей организма

детей, развития силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того,

осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение

использовать их в игровой деятельности.

В средней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной

игры, затем следует короткая (в пределах 1 минуты пробежка в среднем

темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения или выполняют

одно из основных движений. Заканчивается эта часть сюжетной подвижной

игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного

упражнения и ли элементов спортивных игр. Затем –короткая пробежка в

среднем темпе (от 1 до 1,5 минуты). По окончании ее дети упражняются в

основном движении. После этого дается пробежка в среднем темпе, затем

проводится подвижная игра.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как и в

старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, которое

позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

В старшей и подготовительной группах бег может усложняться –детям

предлагается маршрут с преодолением препятствий.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или

элементов спортивных игр нельзя допускать спешки –нужно требовать

четкости и законченности движений.

Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. В целях повышения двигательной активности детей, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15-20 сек.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в

ходьбу. Продолжительность его регулируется воспитателем в зависимости от активности детей в предшествующей подвижной игре, погодных условий и подготовленности детей: после игры большой подвижности

продолжительность медленного бега должна быть сокращена вдвое или он не проводится совсем, а дети спокойно ходят по площадке. После игры средней подвижности, особенно в холодный период года, медленный бег дается в том же объеме, что и в начале занятия.

На протяжении всего занятия дети много бегают. По скорости у

дошкольников условно можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый.

Медленный бег является важным средством воспитания у детей

выносливости. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно

ускорять ходьбу.

Бег в среднем темпе предъявляет более высокие требования к деятельности

важнейших систем организма. Как показали исследования, дети средней

группы способны пробежать в среднем темпе без остановки от 500 до 600

метров, а подготовительной –от 7—до 900 метров.

Быстрый бег является составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников он проводится на дистанции от 10 до 30метров.

Консультация для воспитателей.

Методика проведения физкультурных занятий на

прогулке.



Саранск 2014 г.