РОЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ

ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТЕЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

И.В. Спесивцева инструктор по физическому воспитанию МКДОУ «Новохоперский центр развития ребенка - детский сад №1» '

Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физиче­ской культуре. Для решения задач физического воспитания детей дошко­льного возраста (оздоровительных, общеобразовательных и воспитатель­ных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Выполнение физических упраж­нений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физи­ческая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышает их работоспособность, закаливанию организма, снижению простудных за­болеваний.

При проведении занятий на воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого про­странства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Программа воспитания и обучения в детском саду предусматривает три физкультурных, занятия в неделю, одно из них проводится на прогул­ке. Мы придерживались этой системы в холодное время года, летом же все занятия доводились на воздухе. Наиболее целесообразно начинать занятия с детьми средней группы, когда они уже полностью владеют навыками самообслуживания.

Для занятий физической культурой на возду­хе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви. Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее сложности (2,3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух, и чем больше слоев, тем выше темпе­ратура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в со­ответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмер­ного перегревания. В связи с этим очень важна и воздухопроницаемость тканей. Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохра­нения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требова­ниям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендует­ся, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражне­ний. В помещении и в теплое время года на спортивной площадке наши дети занимаются в чистых хорошо отглаженных трусах и майках, подоб­ранных по росту. В холодное время удобны шерстяные, трикотажные или байковые костюмы, шапочки, шарф. Из обуви рекомендуются чешки или тапочки на резиновой подошве, кеды или легкие сапожки из кожи или войлока. В зале мы занимаемся босиком. Воспитатель переодевается то­же соответственно погоде. Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или меховых шапках не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает по­вышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

Для успешного осуществления физического воспитания в детском саду необходима хорошо оборудованная площадка. Чем разнообразнее она оснащена, тем быстрее у детей формируются навыки и способы пре­одоления препятствий, воспитываются смелость и самостоятельность, значительно обогащается двигательная деятельность. Для проведения за­нятий, игр и физических упражнений на воздухе площадка с твердым по­крытием - асфальтовым или деревянным, и постепенно нужно оснастить спортивную площадку полным комплектом оборудования. Оборудование спортивной площадки можно условно разделить на основное и дополни­тельное. К основному оборудованию относится стенка, бревна, мишень для метания, баскетбольные щиты, яма для прыжков, гимнастические скамейки. Проведение занятий на воздухе в течение года требует увели­чения количества одинакового оборудования, чтобы большее число детей одновременно могли выполнить упражнения. Поэтому на площадкедолжно быть 6-8 пролетов гимнастических лестниц, 4-6 бревен, 4-6 ми­шеней. У края площадки располагают яму для прыжков, она заполняется крупнозерновым песком (песок можно перемешать с опилками, которые хорошо держат влагу, и благодаря этому песок не пылит). Гимнастиче­ские скамейки используются на каждом занятии, во многих играх и уп­ражнениях. Нужно изготовить 4 скамейки из сухих досок и покрасить масляной краской. Они постоянно должны находиться на площадке. Кро­ме основного оборудования на площадке должно быть дополнительное, которое повышает интерес детей к занятиям. Это - узкий брус, по кото­рому можно ходить как по перевернутой скамейке. Дуги для подлезания и перешагивания. Для обучения детей перелезанию используется козел из короткого толстого бревна на двух деревянных стойках, пирамида из тpyб высотой 8 0 см, забор с толстым брусом поверху. Для выполнения различных упражнений рекомендуется невысокая перекладина из длин­ной трубы: держась за нее, дети могут выполнять приседания, отведения и махи ногами, отжимания и отталкивания руками, подтягивания, опира­ясь ногами о землю и т.д. Из 10-20 коротких деревянных пеньков, вко­панных в землю вертикально, устраивается дорожка, вкопанные в землю на высоту 20-30 см от земли автомобильные шины применяются для прыжков (с места, с разбега), если шины вкопать наполовину, то дети смогут подлезать или перелезать.

Все оборудование нужно расположить вокруг площадки или приле­гающих дорожек так, чтобы к ним был свободный доступ и чтобы они создавали полосу препятствий, которую дети с удовольствием преодолевают. Наша территория детского сада позволяет иметь оборудованную площадку: есть различные гимнастические стенки, дорожка с препятст­виями, бревна, мишени, гимнастические скамейки, имеем выносное обо­рудование. В дальнейшем сделаем яму для прыжков, улучшим полосу препятствий, приобретем козел для перелезания, кубы, ребристые доски. Нам бы хотелось, чтобы наши подшефные организации откликались на наши просьбы.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материа­ле. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными игра­ми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью ос­воить программу по развитию движений. Программный материал рас­пределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе. Занятия на воздухе проводятся при высокой двига­тельной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятия до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой активности (бег, прыжки, под­вижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней активности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Физкультурные занятия на прогулке состоят из трех взаимосвязан­ных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть призвана способствовать организа­ции детей, созданию у них настроенности к предстоящей деятельности, постепенной подготовке к физической нагрузке в основной части заня­тия. Начинается вводно-подготовительная часть с построения и ходьбы. Во время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук. Это разви­вает мышцы плечевого пояса, улучшает координацию. Вовремя ходьбы воспитатель следит за четким шагом, правильными движениями рук, со­блюдением дистанции и направлением движения. Ходьба переходит в медленный бег, который продолжается от 1 до 3 мин. в зависимости от возраста детей. Дети бегают по кругу, соблюдая дистанцию, не обгоняя и не толкая друг друга. На 2-3 круге дети выполняют упражнения (3-4); бе­гут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на од­ной и двух ногах, с ноги на ногу, бегут спиной вперед, выполняют пово­роты кругом и т.д. Все этиупражнения укрепляют мышцы ног, таза, совершенствуют пространственную ориентировку детей. Медленный бег оканчивается ходьбой. Вхолодный период года построение в начале за­нятия не проводится: по выходе из помещения дети идут к спортивной площадке, выполняя движения рук.

Основная часть занятия продолжается 14-26 мин. Вэтой части заня­тия решаются задачи повышения функциональных возможностей орга­низма детей, развития силы, быстроты, общей выносливости. Всредней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной игры, затем следует короткая (1 мин.) пробежка в среднем темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения. Заканчивается эта часть сюжетной игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного упражнения или элементов спортивных игр. Затем - короткая пробеж­ка н среднем темпе (1-1,5 мин.). По окончании ее дети упражняются в од­номиз основных движений. После этого вновь дается пробежка в сред­немтемпе, а затем проводится подвижная игра.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как в старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, который позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр нельзя допускать спешки - нужно требовать четкости и законченности движений.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется воспитателем в зависимо­сти от активности детей, погодных: условий и подготовленности детей: и после игры большой подвижности - бег сокращен вдвое или он не прово­дится совсем, дети спокойно ходят по площадке. После игры средней продолжительности - бег такой же, что и в начале занятия.

На протяжении всего занятия дети много бегают. По скорости мож­но выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый. Мед­ленный бег: скорость у детей средней группы - 1-1,4 м/с, старшей - 1,3- 1,5 м/с, подготовительной - 1,4-1,6 м/с. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи развернуты, голова поднята, руки рас­слаблены.

Бег в среднем темпе: скорость в средней группе 2-2,3 м/с 500-600 м, в старшей группе 2,2-2.,4 м/с 500-600 м, в подготовительной 2,4-2,7 м/с 700-900м. Во время бега в среднем темпе туловище у детей слегка накло­нено вперед, голову они держат прямо,бедро маховой ноги активно вы­носят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок. Руки согнуты в локтях, не напряжены, кисти расслаблены.

Быстрый бег является составной частью игр, игр-эстафет. При быст­ром беге туловище и голова наклонена вперед, шаг широкий и стреми­тельный, бедpo маховой ноги выносится перед, нога становится на носок.

Одним из важнейших показателей готовности детей к следующим упражнениям является ритм дыхания. При выполнении физических уп­ражнений дыхание детей становится более глубоким. В процессе занятий воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание выполняемых движений с дыханием: поднятие рук вверх, разведение их в сто­роны, выпрямление и прогибание туловища должны сопровождаться вдохом, а сведение рук, опускание, наклоны и повороты туловища - вы­дохом.

Во время занятий на воздухе (особенно - зимой) необходимо уделять внимание носовому дыханию. Не следует бояться, если дети дышат ртом. Постепенное чередование потоков холодного и согретого при прохождении через нос воздуха является хорошим закаливающим средством.

Как убеждает опыт работы, физкультурные занятия лучше прово­дить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. После высокой двигательной активности на занятии в плане прогулки нужно предусмотреть спокойную деятельности детей. Но, как показали наблюдения, физкультурные занятия в начале прогулки стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще попользуют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Если занятия проводятся в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни менее: подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года. Это целесо­образно потому, что дети после активной мышечной деятельности идут в помещение.

Систематические наблюдения показали, что дети легко привыкают к проведению занятий на воздухе, хорошо чувствуют себя в холодное вре­мя года, всегда эмоционально положительно настроены, с радостью ждут предстоящего занятия.