**МКДОУ**

**«Богучарский детский сад комбинированного вида «Теремок»**

**ДОКЛАД**

**«Использование элементов летних спортивных игр на прогулке»**

**2014 год**

**Использование спортивных игр и упражнений**

**с дошкольниками на прогулке**

Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей.

С их помощью дети усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают нравственные, волевые качества: решительность, самостоятельность, смелость, выносливость.

Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность.  Кроме этого, спортивные игры и упражнения пополняют и обогащают словарный запас. В образовательной области «Физическая культура» предусмотрено выполнение детьми различных спортивных игр и упражнений, согласно возрасту. Так *во 2-й младшей группе это:*

-катание на трёхколёсном велосипеде;

-подготовка к плаванию;

-катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

*В средней группе:*

-катание на санках и лыжах;

-катание на двух- и трёхколёсном велосипедах;

-плавание.

*Для детей старшей группы:*

-катание на санках, лыжах;

-катание на велосипеде и самокате;

-плавание;

-подвижные игры (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

*Подготовительная группа:*

-катание на санках, лыжах;

-катание на велосипеде;

-плавание;

-игры – эстафеты.

Элементы спортивных игр: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис. Используются именно лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста.

На основе этих, разученныхдетьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении партнера, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится в период непрерывной образовательной деятельности. Но для того чтобы детиовладелинавыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок на открытом воздухе, что, несомненно, имеет большое значение и для закаливания и укрепления здоровья дошкольников.Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия.В теплое время года отдается предпочтение таким спортивным упражнениям как игры с мячом,бег (умеренный, быстрый, на выносливость),игры в кегли, городки,бадминтон,с элементами баскетбола, волейбола;купание, плавание,езда на велосипеде.

Например, коллективные игры с мячом создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Изучая правила игры, ребенок понимает, что с мячом действуют все, а не он один.Упражнения даются детям с постепенным усложнением. Например, при игре вбаскетболотрабатываются:

- ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, изменением направления движения;

- ведение мяча бегом;

- передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами;

- бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, груди и т.д.

Усвоив отдельные элементы, дошкольники разучивают игры с мячом.

Однако прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель этой работы – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом.

Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде.

Так как дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой, им нужна помощь воспитателя в освоении элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику выполнения упражнений и элементов спортивных игр.Очень важно создать для упражнений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему.

Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня.

Утром, когда приём малышей производится на улице, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно.

Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на других периодах непрерывной образовательной деятельности.

Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться.Но и сразу после сна не рекомендуется использование спортивных упражнений, так как дети ещё вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно, используя например, комплексы корригирующей гимнастики. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения, с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В данное время спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня.

В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые ещё не увлеклись играми. В дни, когда нет физкультурных организованных мероприятий на воздухе, можно использовать пешие переходы, создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, в процессе которой они могут возвращаться и к знакомым элементам техники спорта, упражнениям.

При руководстве спортивными упражнениями используются общеметодические методы и приёмы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценка действий, поощрение, показ другим ребёнком.При этом нужно следить, чтобы инструкция не была длительной, очень детальной, чтобы интерес детей не пропал.С детьми 4-5 лет воспитатель – непременный участник спортивных мероприятий, особенно если упражнения не знакомы детям. Старшим дошкольникам педагог помогает начать движение, определяет порядок его выполнения, а потом наблюдает за ходом и вмешивается только при необходимости.К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения в ходе непрерывной образовательной деятельности по физкультуре. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним.

На утренней или вечерней прогулке предусматривается 1-2 вида спортивных игр и упражнений.Их стоит так планировать, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.Очень большую роль в освоении детьми элементов спортивных игр и упражнений играет эмоциональный настрой педагога. Если необходимо показать образец умения играть, педагог может сам вступать в игру.Такое участие вызывает у детей доверие к педагогу, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда является главным мотивом участия в игре.Таким образом, важность использования спортивных игр и упражнений на прогулке, очевидна. Дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в тёплое и холодное время года способствует прочному закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, и закаливанию организма.

Прогулка является очень важным режимным моментом жизнедеятельности детей в ДОУ.

Цель прогулки:

- укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное

- развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

Задачи прогулки:

* Физическое развитие детей – прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма, способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
* Оптимизация двигательной активности - на прогулке дети много двигаются, а движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми и выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.
* Умственное развитие детей - дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают интерес, вопросы, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.
* Решение задач нравственного воспитания– знакомство с родным городом, его достопримечательностями, трудом взрослых, значением труда для жизни детей. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу. Малыши трудятся в цветнике – у них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать её красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость – все это вызывает у детей радостные переживания.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки до обеда после проведения образовательной деятельности и вечерней – после полдника. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе с перерывами для приема пищи и сна.

Планирование прогулки. При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

Содержание деятельности детей на прогулке. Содержание деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, тематики недели, предшествующей образовательной деятельности, интересов и возраста.

Структура прогулки.

* Наблюдение.
* Двигательная активность: подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения.
* Труд детей на участке.
* Индивидуальная работа с детьми.
* Самостоятельная игровая деятельность.

Наблюдение. Большое место отводится наблюдениям (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдение можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Воспитатель привлекает к наблюдениям детей, чтобы развить внимание, интерес к природе и общественным явлениям. Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдение за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

Двигательная активность. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение, воспитываются моральные качества.

На прогулке включаем подвижные игры:

* 2-3 игры большой подвижности;
* 2-3 игры малой и средней подвижности;
* Игры на выбор детей.

Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если образовательная деятельность была связана с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до её окончания.

Выбор игры – зависит от времени года, погоды, температуры воздуха.

* В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большой подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Данные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду;
* В сырую, дождливую погоду (осенью, весной) следует организовывать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства;
* В теплые весенние, летние дни и ранней осенью следует проводить игры с прыжками, бегом, метанием, упражнения на равновесие;
* В жаркую погоду проводятся игры с водой;
* Использование бессюжетных народных игр с предметами: кольцеброс, кегли; элементы спортивных игр: городки, бадминтон, волейбол, футбол, хоккей и т.д.;
* Полезные игры, при помощи которых расширяются знания и представления детей об окружающем. Это дидактические игры (кубики, лото) и ролевые игры ( игры в семью, космонавтов, больницу и т.д.). Воспитатель помогает развить сюжет игры, подобрать или создать необходимый для игры материал;
* Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями, спортивными играми, играми с элементами соревнований. Проводить спортивные развлечения. (В нашем детском саду по плану 1 раз в неделю физкультурное занятие выносится на улицу).

Трудовая деятельность детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды и времени года.

* Так, осенью дети собирают семена цветов, урожай на огороде; зимой могут сгребать снег, делать из него разные сооружения.
* Воспитатель может привлекать детей к сбору игрушек, оказанию посильной помощи по наведению порядка на участке;

Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями. Трудовые задания должны быть посильны детям и, вместе с тем, требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Индивидуальная работа с детьми. Воспитатель в соответствии с планированием (на основании результатов диагностики детей) проводит индивидуальную работу по познавательно-речевому, социально-личностному, физическому или художественно-эстетическому развитию детей. Например, для одних организует игры с мячом, метание в цель, для других – упражнения на равновесие, для третьих спрыгивание с пеньков, перешагивание через предметы. Так же осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т.п. Можно проводить работу по изодеятельности, театрализацию в теплое время года и т.д.

13. Каждый из обязательных компонентов прогулки длится от 7 до 15 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей

Воспитатель должен руководить самостоятельной деятельностью детей: обеспечить им полную безопасность, научить использовать пособия в соответствии с их предназначением, осуществлять постоянный контроль деятельности на протяжении всей прогулки. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегает, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

-удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;

-обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;

-сформировать навыки в разных видах движений;

-способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;

-стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;

-создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Заключение.

Итак, процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.