

Организация непрерывной деятельности по физической культуре на улице

Копылова Л.В., инструктор по физической культуре

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после физкультурного занятия нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Сочетание 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 занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия

способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. **В холодный период года построение проводится в помещении, и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2-4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.**

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений.

Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с **возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции.**

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма.

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и

расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная.

Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпам их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6 - 8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. **В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.**

В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, так как это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений дети освобождаются на 1 - 2 занятия; дети после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита) освобождаются на 3-5 занятий; дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача. Дети, освобожденные от занятия после болезни, вновь поступившие, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке (или на групповой, если там проводятся занятия) и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил в играх и т. д.

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

С детьми дошкольного возраста проводится еженедельно 2 занятия в помещении и 1 занятие на улице. Занятия, проводимые в помещении, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки. Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако, уличная теплая одежда и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений в отличие от формы одежды для занятий в зале. Поэтому количество повторений ОРУ может быть сокращено, а больше места занимают упражнения в беге, прыжках, метании, подвижные игры.

Занятия на открытом воздухе насыщены игровыми упражнениями и подвижными играми с предметами и без них. Летом: ракетки, вертушки, мешочки для метания, мячи разного диаметра, флажки, гантели, предметы, выполненные из бросового материала (цветы из пластиковых бутылок, гантели с наполнением, дуги из старых обручей, удочка). Зимой выносятся клюшки, шайбы, конусы - стойки, мячи, короткие веревки, флажки.

Подготовка воспитателя к занятиям на улице имеет большое значение, заранее обдумать ход занятия, возможные перемещения детей по площадке, распределение ролей, подготовка материала. При подборе и проведении игр, следует учитывать характер предшествующих занятий (пройденную тему, тему недели), после сложных занятий, требующих от ребенка усиленного внимания, сосредоточенности, не предлагать новую игру, а провести уже знакомую.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, поэтому разнообразные игровые действия должны повторяться систематически, видоизменяться и усложняться. Например, изменить количество играющих, добавить новые детали (не пройти, а пробежать, не перешагнуть, а пролезть), изменить темп движений (быстро ехать на поезде, очень медленно пройти по узкой дорожке), поменять ориентиры. Одну и ту же игру без изменений повторяют 2-3 раза подряд. Малышей обязательно надо научить играть, следить, чтобы дети старались соблюдать правила игры (приучать не тесниться, располагаться по всей площади участка, разбегаться в рассыпную подальше от водящего и друг от друга, не сужать круг во время хороводной игры). В средней группе дети уже могут делиться на группы ("Чей кружок быстрее соберется"), а также выполнять несколько ролей ("Волк и зайцы"). Важным становится выбор водящего. Для этого применяются считалки, которые дети должны знать и уметь использовать. При проведении подвижных игр с детьми старшей и подготовительной группы возрастает роль воспитателя. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки.

* В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей.

Способы проведения физкультурного занятия на улице

При проведении физкультурного занятия на улице рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

* Фронтальный способ - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение (ходьба, бег, ОРУ, различные задания с мячом).

* Поточный способ – один из самых распространенных. Дети поточно, т.е. друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет воспитателю корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд (например: дети колонной, друг за другом, проходят по бревну, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в обруч).

* Групповой способ - дети по указанию воспитателя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы воспитатель мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками. Принцип организации прост: вводная и заключительная часть занятия проводится в традиционной форме. Во время ОРУ и ОД организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько видов спортивного инвентаря, чтобы дети подгруппами могли упражняться на них одновременно. Инвентарь расположить по кругу. (Например: для группы детей в 20 человек можно приготовить 5 групп предметов - скакалки, мячи, мешки для метания, скамейки, лестницу и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Подгруппа из 5 человек встает к какому-либо пособию и упражняется на нём в течении 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу, самим придумывая способы выполнения упражнений.

* Занятия, построенные на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, а подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

* Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. ОРУ проводятся в виде ритмической гимнастики. После неё музыкальные игры и танцы, закончить

хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.

Для закрепления основных движений в старшей и подготовительной группах могут быть использованы занятия по карточкам. После проведения вводной части и ОРУ, ребенок получает индивидуальную карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться, указана последовательность выполнения движений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему упражнению и т.д. Виды основных движений и их количество зависит от уровня подготовленности детей. На индивидуальных карточках могут быть изображен предмет, с которым ребенку предлагается выполнить упражнения. Это позволяет воспитателю предлагать отдельным детям выполнять упражнения с палкой для профилактики нарушений осанки, с гантелями для развития силы, девочкам с лентами, мальчикам выбрать снаряд по желанию.

На участке детского сада также возможно проведение занятий с элементами спортивного ориентирования. Для таких занятий целесообразно использовать полосу препятствий, а заканчивать рекомендуется эстафетами.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений дети освобождаются на 1 - 2 занятия; дети после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита освобождаются на 3 - 5 занятий; дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача. Дети, освобожденные от занятия после болезни, вновь поступившие, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил в играх и т.д.

Техника безопасности во время проведения физкультурного занятия на открытом воздухе

Дети дошкольного возраста постоянно требуют повышенного внимания, особенно на занятиях по физкультуре.

1. У каждого ребенка на занятии должна быть облегченная форма одежды (спортивная форма).
2. Переход детей из группы в спортзал, на площадку должен осуществляться в сопровождении двух взрослых (*один - спереди детей, второй – сзади*).

3. Перед тем как отправиться на занятие физкультурой, обязательно выяснить, кто из детей освобожден от физической нагрузки.
4. Перед тем как начать занятие необходимо проверить, нет ли у детей во рту жвачки, конфеты, леденца
5. Все дети во время **занятий** должны быть постоянно в поле зрения воспитателя.
6. Ни в коем случае нельзя отвлекаться на посторонние дела (*телефон, разговор с кем-либо и др*).
7. Необходимо постоянно наблюдать за состоянием детей во время занятий, регулировать нагрузку упражнений согласно нормативной программе. Не следует давать детям упражнений, не соответствующих возрасту.
8. Обязательно страховать детей в тех видах упражнений, в которых требуется страховка (лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке, бревну), даже если ребенок легко справляется с заданием.
9. Не разрешать детям брать без разрешения воспитателя какой-либо инвентарь (*мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и др*).
10. Перед проведением подвижных игр четко дать ребенку понимание того, что нельзя делать во время игры (*например, толкать друг друга, тянуть за руку и др*).
11. Никогда не оставлять детей без присмотра.
12. Выход после занятия должен быть организованным. Нельзя отпускать детей в группу одних.