Физкультурные занятия на прогулке
Консультация для педагогов

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 или 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 30 метров.

Во время **занятий** на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не стоит бояться, если в холодный период года во время бега, игры дети дышат ртом.

Одежда и обувь детей во время **занятий** на воздухе должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания.

Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на **прогулке** повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья. Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на **прогулке несложна**. Выходя на **прогулку**, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, скакалки, кубики, веревки и т. п. если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки для проведения игр или игр – эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале **прогулке**, так и в конце. В холодный период – в конце **прогулки**, с тем, чтобы разгоряченные дети сразу уходили в помещение.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю, вернись и поставь на место и т. д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных видах движений: прыжки в длину с места, ходьба с перешагиванием через предметы, метание и др. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Таким образом, дети изучают движение на **физкультурном занятии в зале**, закрепляют во время игр и упражнений на **прогулке**. Через некоторое время это движение выполняется во время эстафеты или игры. После того, как упражнение в основном движении повторено 3-4 раза, воспитатель организует подвижную игру. Сюжет игр подобран так, чтобы дети активно двигались: бегали, прыгали, метали.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную одежду для **прогулок**, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не

перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

При организации двигательной деятельности на **прогулке** большое место отводится спортивным играм и упражнениям.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится воспитателем на **физкультурных занятиях**, организуемых на воздухе. Но для того, чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо повторять и закреплять их во время **прогулок**.

В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет виды упражнений на все дни недели. В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, в других случаях на **прогулке** планируется только один вид спортивного упражнения. При этом дети могут играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно усвоили упражнения на **физкультурных занятиях**. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны овладеть не только элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Обучение спортивным играм значительно ускоряется, если воспитатель сам принимает в них активное участие, руководит действиями детей.