

«МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ»

Цель: совершенствование работы в ДОУ по физическому развитию, расширение компетентности педагогов по организации двигательной активности детей.

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

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы. В холодный период года построение на площадке не проводится, и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин (*в зависимости от возраста*). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

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. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег.

В основном бег осуществляется на ровной плоскости: осень-весна на асфальте (ориентир очерченный мелом круг, когда дети в одежде и нет риска травмировать колени и руки, летом – спортивная площадка, песчаная дорожка, участок, ориентиры - кубики (8 шт., зимой – по расчищенным дорожкам, змейкой вокруг сада (*не ходьба, а именно бег в среднем темпе*).

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь, если таковой использовался, но в большинстве случаев я советую вам, давать предметы в руки во время построения и ОРУ проводить с этими же предметами, чтобы дети не отвлекались и вы не тратили время на сбор. Далее дети бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. После чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег (*быстрый бег*).

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п., то в заключительной части

продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (*не более 1-1,5 мин*). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Общеразвивающие упражнения в прилагаемых конспектах занятий объединены в комплексы: в средней группе - в комплексе 5 упражнений, в старшей и подготовительной - 6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет воспитателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений.

Упражнение в основных движениях

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание - прыжки; упражнения в равновесии - метание; лазанье - упражнения в равновесии; прыжки - лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем, поэтому, часто для закрепления используется и 4 неделя, но воспитатель должен опираться на контингент своих воспитанников и сам решить, как лучше выстроить свои занятия. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (*например, о прыжке в длину с разбега*). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (*разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.*). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии.

Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия).

«*И ЗИМОЙ И ЛЕТОМ*» - Более упрощенный вариант: в цель - нарисовать мишень мелом на стене веранды с внешней или внутренней стороны, в младшем возрасте - метание в обруч, на дальность - ориентиром служат кубики.

При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно,

чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Зимой просто необходимо иметь невысокий снежный вал, и неглубокую канавку длиной 1, 5 м. Сделаете один раз и всю зиму будете спокойны за свое занятие на воздухе. Это сложно сделать?

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и вы не успели очистить к началу занятия. В этом случае воспитатель должен заменить лазанье - подлезанием, для чего я предлагаю вам, ниже вы это увидите, веревку или обруч.

Упражнения в равновесии, в идеале хотелось бы иметь неокрашенное бревно или два, разноуровневых, но у некоторых сохранились «паровозики», не засыпайте их снегом, это будет у вас тренажер для упражнений в равновесии, сделали из кубиков дорожку шириной 20 см, это тоже упражнение в равновесии, протоптали дорожку в сугробе, это тоже.

Подвижные игры и игры-эстафеты

Подвижные игры и эстафеты подбираются так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений. Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

Дыхательные упражнения

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию (*только в теплое время года, если не научили, уже не начинать*). Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. («НАСОС», «ДРОВОСЕК», «ГРЕЕМСЯ») Только с опущенными руками или в положении рук на поясе.

Строевые упражнения

При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем, чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

Дети средней группы должны быстро строиться в колонну и в шеренгу, находить свое место после ходьбы и бега, размыкаться на вытянутые руки, образовывать круг и перестраиваться в 2-3 колонны за ведущими. В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2-3-4 колонны за ведущими.

ПОДГОТОВКА ПОСОБИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Для успешного проведения занятий очень важно заранее подготовить пособия и правильно разместить переносное оборудование. Затратив 2-3 мин на подготовку, можно в 2 раза больше времени выиграть для активной деятельности детей во время занятия. Пособия подбираются педагогом или по его указанию детьми и складываются в корзину.