

«Особенности организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке».

«Особенности организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке».

Во время ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке решаются следующие задачи:

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями.
- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях.
- Развитие креативных возможностей и физических качеств (ловкость, быстрота движений, координация и выносливость).
- Воспитание самостоятельности и активности.
- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Успешное решение этих задач достигается в процессе подвижных игр и физических упражнений, соответствующих двигательным возможностям детей, требующих от них физического и умственного напряжения и нравственно – волевых качеств.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Однако в зависимости от характера занятий, проводимых в режиме дня в разные дни недели, их количество различно. Так, в дни проведения занятий по физической культуре в зале с детьми на прогулке организуется одна подвижная игра и одно физическое упражнение продолжительностью от 15 до 20 минут.

В другие дни можно проводить одну подвижную игру и два спортивных упражнения продолжительностью до 30 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня важно учитывать соотношение нового программного материала предлагаемого на занятиях, и ежедневных игр и упражнений на утренней и вечерней прогулках.

При планировании игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо предусмотреть:

-сложность движений и целесообразность их сочетания с учётом подготовленности детей;

- соответствие содержания игр и упражнений погоде и времени года;

-использование различных вариантов выбора детей на ведущие роли;

-вариативность подвижных игр с целью развития креативности и положительной мотивации к самовыражению в движении.

Педагогу следует позаботиться о создании дружеской эмоциональной атмосферы, которая располагала бы детей к добровольному участию в играх и упражнениях, к проявлению активности и самостоятельности.

В старших возрастных группах должны планироваться игры и игровые упражнения разной степени подвижности. В течение месяца может быть проведено до 20 подвижных игр, разучено 3-4 игры; при этом каждая новая игра может повторяться более трёх раз в зависимости от сложности содержания, что позволит хорошо усвоить правила игры и сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм – эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса к играм целесообразно усложнять их содержание, правила и двигательные задания, например, предлагать выполнять движения в более сложных условиях с использованием разнообразных пособий и природного окружения.

В старших возрастных группах всё большее место занимают игры в которых результат зависит от чёткого выполнения правил и от взаимодействия играющих. Важно проводить командные игры (по 6-8 детей). Несложные игры –эстафеты в которых дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявляя взаимопомощь и доброжелательное отношение друг к другу.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег по пересечённой местности (не более 200м).

На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в прыжках т.к. это действенное средство для повышения двигательной активности и воспитания скоростно- силовых качеств и выносливости. Предлагаются серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества

(от 10 до 20) в зависимости от состояния здоровья ребёнка.

С целью подготовки к спортивным играм (баскетбол, бадминтон) воспитатель предлагает упражнения в метании, бросании и ловле мяча. В содержание прогулки включаются различные действия с мячом: прокатывание по земле или узкой дорожке, подбрасывание вверх и ловля, отбивание и ведение, удары о стену, перебрасывание друг другу из разных и.п., метание в цель и на дальность.

Для закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости, выносливости предлагается комплекс упражнений в определённой последовательности с постепенным усложнением на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: балансиры, рукоходы, гимнастические скамейки, брёвна, наклонные бумы, щиты для метания.

Выполнение упражнений на полосе препятствий обычно не вызывает затруднений т.к. дети осваивают их на занятиях по физической культуре. При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень функциональных возможностей дошкольников.

Пребывание детей на групповом участке или спортивной площадке позволяет широко использовать всё пространство, поэтому значительное место на прогулке необходимо отводить спортивным упражнениям. Они планируются согласно времени года: зимой катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, весной и летом – езда на велосипеде, катание на самокате. Поздней осенью и ранней весной (ноябрь, март, апрель) когда выпадает большое количество осадков и не всегда существует возможность организовать спортивные игры и упражнения, в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, со скакалкой, игры с мячом, кольцом и др. Организовать их можно на веранде и т.д.