

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ПРОГУЛКЕ

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 и ли 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.