

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Консультация для воспитателей:
*«ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕТЬЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ –
ИГРОВОЙ ЧАС НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»*

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильно выполняемые движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий. Овладение новым движением происходит быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы ребятам, и они многократно закреплены.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость...). Проведение физкультурных занятий на свежем воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) и закаливание организма ребенка (укрепление здоровья).

Физкультурное занятие на улице лучше проводить в конце прогулки, т.к. оно проводится без спортивной формы. Важно правильно распределить двигательную деятельность детей.

В холодную погоду в начале занятия дается легкий, умеренный бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывающий перегревания и потения детей. Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах знакомы детям (обучаются на занятиях, проводимых в физкультурном зале), выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди. Чтобы активизировать малоподвижных, вялых детей, воспитателю необходимо назначать их ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений. Если ребенок пришел после болезни, ему дается меньшая нагрузка (различные виды ходьбы, игры меньшей подвижности).

При проведении физкультурных занятий на улице, педагогам необходимо осуществлять контроль за признаками утомления детей.

Пособия, необходимые для проведения игрового часа на свежем воздухе:

1. Мячи
2. Ограничители (веревки, скакалки и др.)
3. Ленты
4. Шишки, желуди, листья (природный материал)
5. Обручи
6. Маски – шапочки (сюжетные)
7. Спортивное оборудование площадки
8. Карточки, значки или эмблемы (для проведения эстафет)
9. Флажки. гимнастические палки
10. Лыжи, клюшки

Примерное физкультурное занятие на свежем воздухе.

2-ая младшая – 15 мин.

(средняя – 20 мин. Усложняем задание)

Место проведения: спортивная площадка или на участке.

Пособия: флажки разных цветов, веревка, мешочки, зонтик.

I часть: - ходьба и бег в чередовании (1 мин)

- Ходьба по дорожке в заданном направлении

Игра «Найди флажок определенного цвета»

В разных сторонах площадки стоят разного цвета флажки. По сигналу педагога «Бежим к красному флажку» дети бегут к красному флажку и строятся вокруг него. Затем дети расходятся по всей площадке в рассыпную (можно добавить задания для рук). По сигналу «Бежим к синему флажку» дети перебегают в сторону синего флажка и выполняют задания для ног.

II часть:

Игровое упражнение «Кто дальше бросит»

Метание мешочка вдаль.

Дети встают около ограничителя (полоска на земле, веревка, скакалка и др.).

По команде воспитателя дети метают вдаль поочередно, сначала правой, затем левой рукой мешочек - 2 – 3 раза.

Игра «По ровненькой дорожке» (прыжок)

На земле чертится круг ($d=5$ м).

III часть:

Игра «Солнышко и дождик»

У воспитателя в руках зонтик, все дети стоят под зонтиком. Воспитатель «Дождик кончился, идем гулять». Дети бегают в рассыпную, прыгают, кружатся и т.д., по сигналу воспитателя «Дождик!» все бегут под зонтик.

2- 3 раза.

Дети идут за воспитателем, друг за другом в обход спортивной площадки или участка.

Старшая группа – 25 минут.

(подготовительная группа – 30 мин. Задание идет на усложнение)

Место проведения: спортивная площадка.

Пособия: обручи

I часть: ходьба и бег в чередовании по заданию воспитателя для рук и ног, с изменением направления.

Игра на внимание: «Соберись – разойдись»

Дети стоят в колонне друг за другом. По команде «Разойдись» разбегаются в рассыпную, по команде «Соберись» встают на свое место. (можно и.п. – парами). Воспитатель при этом меняет место положения, где нужно построиться.

II часть:

Полоса препятствий:

- пролезть через гимн. стенку боком
- пройти по буму
- прыжки из обруча в обруч (или нарисованные на земле) 2 – 3 кругу (можно темп ускорять)

Игра «Выше ноги от земли» 2 – 3 раза по типу «Удочка»

III часть:

Игровое упражнение «Найди мяч»

Воспитатель заранее прячет мяч. Дети ищут его по всей площадке, кто находит сообщает на ушко воспитателю.

«Фрукты – овощи» с мячом

Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит: «Овощ» и бросает мяч, ребенок «Тыква» и бросает обратно мяч воспитателю.

Литература:

1. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе» - М., 1983.
2. Тематическое планирование в ДОУ, под ред. М.А. Васильевой, В.Г.Гербовой, Т.С.Комаровой. – Волгоград, 2011г.
3. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» - М., 2005.
4. Адашкявич Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М.. 1992.