

Консультация для педагогов на тему: «Подвижные игры и физические упражнения на прогулке».

В нашем детском саду используются разные формы работы по физическому воспитанию (ритмическая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т. д.), направленные на повышение двигательной активности детей. В данной консультации я хочу рассмотреть вопросы организации рациональной двигательной активности детей и ее педагогического руководства в процессе игр и упражнений на прогулке.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Методика проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке

В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в течение недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на улице), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это способствует закреплению и совершенствованию движений.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке должно предусматривать:

- 1) использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих высокой координации движений;
- 2) соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- 3) применение разных способов организации дошкольников;
- 4) рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

- 5) создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- 6) активизацию детской самостоятельности;
- 7) стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазаньем) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца два-три раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6—8 подвижных игр, освоенных ранее.

Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости предлагается бег с различной скоростью.

При распределении упражнений в основных видах движений значительное место надо отводить прыжкам и подскокам. Это действенное средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках широко используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные движения с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке; подбрасывание и ловля; ведение мяча; удары о стену; закатывание мяча в обруч с помощью дощечки; метание в цель и на дальность.

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений в определенной последовательности и с постепенным усложнением на полосе препятствий, где располагаются разнообразные физкультурные пособия — гимнастические скамейки, бревна, «козлы», дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей — ведь они предварительно осваиваются на занятиях.

На прогулке значительное место следует отводить спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — катание на велосипеде и самокате).

Вызывают у детей интерес игровые упражнения «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки» и др.

Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4—8 м, ширина 40—60 см) даются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким

ледяным до-рожкам (2—3 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3—5 шагов.

Старшие дошкольники с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если в младшем возрасте они научились пользоваться трехколесным велосипедом, то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен оказать помощь, например, поддержать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло, научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

На участке детского сада к летнему сезону запланировано оборудовать место для игры с целью закрепления правил уличного движения: обозначить перекрестки, поставить светофоры, детей-регулирующих.

Обучение спортивным упражнениям и играм с элементами спорта проводится на физкультурных занятиях и закрепляется на прогулке.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое — новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными.

При подборе игр и физических упражнений должно предусматриваться чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять несколько раз. Иногда допускается использование одного и того же движения и в подвижной игре, и в физическом упражнении.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения.

В теплый период (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке летом.

1. Подвижная игра с бегом «Веселые соревнования».
2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой (с разной скоростью).
3. Метание мешочков с песком вдаль (расстояние не менее 10 м).

Поздней осенью и ранней весной (ноябрь, март, апрель) в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, игры с мячом, с кольцом и др. Их можно организовывать под навесом, на веранде.

Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке в весенне — осенний период.

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».
2. Прокатывание обруча по ровной дорожке («Кто дальше всех прокатит обруч?»)

3. Прыжки через скакалку разными способами.

Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием разнообразных заданий (присесть, поймать предмет, повернуться и т. д.). В программное содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках и лыжах, игры с элементами хоккея. Наличие разнообразных построек способствует развитию основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. п.)

Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке зимой.

1. Подвижная игра с бегом «Быстро возьми, быстро положи».
2. Катание на санках. Игра-эстафета «Гонки санок».
3. Прыжки со снежных валов.

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно обеспечить системность, последовательность подачи программного материала, повышать двигательную активность детей.

Значительное внимание следует уделять вопросам организации игр и физических упражнений. Выбор времени их проведения зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр.

При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации детей. Так, подвижную игру воспитатель проводит со всей группой. Игра повторяется несколько раз (в зависимости от желания детей).

При организации знакомых игр воспитатель может предоставить дошкольникам возможность самим вспомнить и рассказать содержание правил. Педагог обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит ее ход и выполнение правил.

При разучивании новой подвижной игры необходимо дать четкое, лаконичное объяснение ее содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе ее уточняет то, что недостаточно хорошо, запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дошкольники. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, он должен помочь детям разделиться на команды, примерно равные по силам. В ходе игры педагог следит за четким выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре или при выполнении различных упражнений. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать дошкольников, приучать их

оценивать свое поведение и поведение товарищей. Это будет способствовать более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности детей.