

дошкольные образовательные площадки

ФИЗКУЛЬТУРА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Подготовила: инструктор по физической культуре
Н.В.Харитонова

Основные образовательные программы

- ▶ «От рождения до школы»
- ▶ «Миры детства»
конструирование возможностей
- ▶ «Золотой ключик»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ -

Единая система воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников:

- ▶ Утренняя гимнастика
- ▶ Образовательная деятельность по физическому развитию
- ▶ Подвижные игры и развлечения
- ▶ Физкультминутки

Образовательные задачи

- ▶ Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх
- ▶ Создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора
- ▶ Активизация мышления детей
- ▶ Побуждение детей к проговариванию действий
- ▶ Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок, потешек
- ▶ Организация игр и упражнений под музыку
- ▶ Привлечение внимания дошкольников к эстетическому воспитанию

Образовательная область «физическая культура»

- ▶ Вторая младшая группа - 2 раза в неделю
- ▶ Средняя группа - 3 раза в неделю
- ▶ Старшая группа - 3 раза в неделю
- ▶ Подготовительная к школе группа - 3 раза в неделю

Каждое третье занятие проводится на улице



Техника безопасности

- ▶ Не начинать занятие без разрешения воспитателя
- ▶ Соблюдать очередность в прыжках и игровых упражнениях
- ▶ Соблюдать дистанцию в ходьбе и беге
- ▶ Выполнять страховку при необходимости
- ▶ Не метать предметы друг в друга
- ▶ При плохом самочувствии остановить занятие

Общие признаки утомления

- ▶ Отвлекаемость
- ▶ Одышка
- ▶ Побледнение или покраснение лица
- ▶ Нарушение координации
- ▶ Увеличение ЧСС

Особенности развития



Первый «критический» возраст (3 - 4 года)

Ориентировка в пространстве, действие сообща, проявление индивидуальных способностей

- ▶ Равномерное распределение нагрузки
- ▶ Короткое пребывание с статической позе
- ▶ Устойчивые исходные положения
- ▶ Выполнение движений всей конечностью
- ▶ Поточный или фронтальный способ организации
- ▶ Выполнение упражнений вместе с детьми (не менее 3-х раз)
- ▶ Постановка правильного дыхания
- ▶ Оказание помощи при выполнении упражнений

Игра, игра, игра!!! (4 -5 лет)

Развитие и закрепление физических качеств, формирование ответственности за себя и за других ребят (взаимовыручка, нравственные основы поведения)

- ▶ Развитие самостоятельности
- ▶ Правильность принимаемых поз
- ▶ Малое количество силовых упражнений
- ▶ Дозирование нагрузки мелких мышечных групп
- ▶ Сопоставление слов с действиями
- ▶ Бурные реакции при утомлении
- ▶ Совершенствование реакции ребенка

Возраст «двигательной расточительности» (5 -7 лет)

- ▶ Контроль за двигательной деятельностью
- ▶ Упражнения в равновесии
- ▶ Координация (систематические упражнения с мячом)
- ▶ Аналитическое восприятие разучиваемых движений
- ▶ Создание нестандартной (частично измененной обстановки)
- ▶ Профилактика плоскостопия

Специфические особенности структуры занятия на прогулке

Части занятия	Элементы
Вводная	Подготовка организма детей к основной части - несложные задания в ходьбе и беге, комбинации с различными заданиями по сигналу воспитателя
Основная	Игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазания и т. д. Подвижные игры.
Заключительная	Игры и игровые упражнения малой интенсивности

Части занятия	2 - я мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Вводная	2 мин	3 мин	4 мин	5 мин
Основная	11 мин	14 мин	18 мин	21 мин
Заключительная	2 мин	3 мин	3 мин	4 мин

Возрастная группа	Бег	ОРУ	Продолжительность объяснений
3 - 4 года	15 -20 сек с повторениями	4 - 5 (4 - 5 раз)	20 - 25 сек
4 -5 лет	20 -25 сек (2 - 3 повторения) До 35 сек	5 - 6 (5 - 6 раз)	20 - 25 сек
5 -7лет	1,5 - 2 мин в среднем темпе	6 - 7 (7 - 8 раз)	25 - 30 сек

Способы организации занятия

- Фронтальный (одновременно) - игровые упражнения в шеренге, далее разделение на пары - бадминтон, футбол, баскетбол.
- Поточный - друг за другом с интервалом
- Групповой - одна группа с воспитателем, другая самостоятельно
- Круговой - несколько групп - по сигналу происходит смена мест и заданий
- Игровой - построенные на основе игр и сказок
- Индивидуальный способ - на примере наиболее подготовленного ребенка делается показ заданий (акцент на правильности выполнения и возможных ошибках)

Основные виды движений

- ▶ Упражнения в ходьбе и беге
- ▶ Упражнения в равновесии
- ▶ Упражнения в прыжках
- ▶ Упражнения в метании
- ▶ Упражнения в лазанье

Подвижные игры и игровые упражнения

Возрастная группа	Подвижные игры	Игровые упражнения	Особенности
2-я мл. группа	«Наседка и цыплята» «Быстро в домик»	«Пойдем по дорожке» «Из ямки в ямку»	Простые сюжеты Ведущая роль Указания воспитателя
Средняя группа	«Самолеты» «У медведя во бору»	«Перепрыгни ручеек» «Пробеги тихо»	Чередование основных движений и подвижных игр
Старшая группа	«Ловишки» «Не оставайся на полу»	«Быстро в колонну» (1,2,3) «По мостику»	Координация движений Точность выполнения действий
Подготовительная к школе группа	«Совушка» Эстафеты	«Точный пас» «Пробеги, не задень»	Развитие сплоченности и взаимовыручки

Вывод:

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движения строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.