



# Физкультурное занятие в ДОУ на свежем воздухе

Автор презентации:  
Поздеева Евгения Владимировна,  
воспитатель ГБДОУ детский сад №86  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
2017 г.





В соответствии с СанПином занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

в младшей группе - 15 мин.,

в средней группе - 20 мин.,

в старшей группе - 25 мин.,

в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей одежды, соответствующей погодным условиям.





Структура занятий соответствует традиционной.

**1. Вводная часть**, содержанием которой являются игры малой подвижности, направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений и интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть может состоять из различных построений, разных видов ходьбы.





**2. Основная часть** решает комплекс программных задач: совершенствует двигательные навыки и физические качества, тренирует функциональные возможности организма.

В её содержание включены народные игры, игры – хороводы, игры – эстафеты, игры – соревнования, игры в парах, воспитывающие у детей чувство взаимопомощи.





**3. Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие общей возбуждённости и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение.

В эту часть занятия входят игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», «Потянемся к солнышку», «Лови – не лови» и др.





Выбирая игры для занятий, следует руководствоваться такими требованиями:

- Учёт возраста и физической подготовленности детей;
- Учёт дидактических принципов: доступность, систематичность, повторность;
- Учёт физических нагрузок (включение всех мышечных групп, включение игр с различными основными движениями)
- Учёт интересов детей (при их желании игры заменять на любимые)
- Ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр.

При выборе игр нужно учитывать сезонность, погоду, температуру воздуха.

Подвижные игры и эстафеты следует подбирать так, чтобы дети могли применить приобретённые на физкультурных занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.





Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3 – 5 раз с короткими перерывами 15 – 20 сек. При проведении игр - эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.





Начинать занятия на открытом воздухе лучше в тёплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т. е. повышается закалённость детского организма.

Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе - проводить занятие надо регулярно.







### **«Испорченный телефон»** (Малой подвижности)

Дети выстраиваются в ряд. Первый в ряду шепчет на ухо своему соседу какое-то слово – тот повторяет это слово другому шепотом и так далее. Последний называет услышанное им слово. Обычно названное слово вызывает только смех.

### **«В поисках клада»**

Возьмите какую-то игрушку, сладость и прочее в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» детям и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь. Пусть дети отправляются на поиски. Кто первый найдет «клад», тот и выиграл.

### **«Речка—берег»**

Ход игры: на игровой площадке проводят 2 параллельные линии. Между ними — «река». Все игроки становятся на берег или на оба берега «реки». Ведущий быстро говорит «В реку!», и игроки прыгают в реку. Ведущий кричит «На берег!», и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим.

Особые замечания: ведущий может ускорять темп. Все проигравшие игроки после окончания игры прыгают на одной ножке вдоль «речки».

