

Физкультурные занятия на свежем воздухе зимой как эффективная форма физкультурно – оздоровительной работы

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивают ловкость, быстроту, выносливость, формируют самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Современное общество выделяет ряд актуальных проблем, возникающих в воспитании детей:

- повышение образовательной нагрузки
- пристрастие к компьютерным играм и телепередачам
- у некоторых детей наблюдается негативное отношение к физической культуре

Все эти проблемы составляют одну наиболее общую и важную проблему как недостаточная активность детей.

К основным задачам физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ относятся:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- совершенствовать физическое развитие детей;
- формировать у детей двигательных умений и навыков;
- системе знаний об организме, роли физических упражнений;
- воспитывать привычки соблюдать режим дня;
- воспитывать интерес к занятиям спортом.

Эти задачи решаются с помощью с помощью таких форм физкультурно-оздоровительной работы

- НОД по физической культуре в спортзале
- физкультурные занятия на воздухе
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- гимнастика после сна
- подвижные игры
- физкультурные праздники
- дни и недели здоровья

Одна из эффективных форм работы являются игровые физкультурные занятия на воздухе. . И зима - не исключение из этого правила!

Требования к прогулкам (СанПин).

Ежедневная продолжительность прогулки должна составлять не менее 4 -4,5 ч 2 раза в день: до обеда и после дневного сна или перед уходом домой.

При температуре воздуха ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулок сокращается. Прогулки отменяют при -15 градусов и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для 5-7-летних воспитанников при -20 градусов и скорости ветра более 15 м/с.

Методические рекомендации для педагогов.

Не используйте игры с долгим и интенсивным бегом, чтобы дети не вспотели.

В играх не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, в высоту, преодоление препятствий, гимнастических упражнений). Игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий, у детей обязательно должны быть надеты непромокаемые варежки или перчатки. Зимние игры, забавы, развлечения лучше проводить на утрамбованной площадке.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ.

Структура занятий соответствует традиционной.

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.

Основная часть решает комплекс программных задач: совершенствование двигательных навыков и физических качеств, тренировку функциональных возможностей организма. В её содержание включены народные игры, игры – хороводы, игры – эстафеты, игры – соревнования, игры в парах, воспитывающие у детей чувство взаимопомощи.

Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие общей возбужденности и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение. В эту часть занятия вошли игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», «Потянемся к солнышку», «Лови – не лови» и др.

Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок расширяют двигательный опыт детей, совершенствуют навыки основных движений, развивают ловкость, быстроту, выносливость, формируют самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Физкультурные занятия лучше проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись; переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении, а затем выйти на прогулку. После высокой двигательной активности на занятии в плане прогулки нужно предусмотреть спокойную деятельность детей. Но, как показали наблюдения, физкультурные занятия в начале прогулки стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни на прогулке малоподвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года. Это целесообразно потому, что дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

В холодную погоду в начале занятий дается бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения детей.

Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение, так как влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое. Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятия должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры). В связи с этим подвижные игры зимой должны строиться на доступных и знакомых детям движениях - бег, ходьба, прыжки, перемещения: они вовлекают в действие все мышечные группы и тем самым согревают весь организм.

Содержание игр должно быть таким, чтобы все дети действовали активно; менее пригодны игры, в которых подвижность ребенка зависит от его активности или правила предусматривают выход пойманного из игры на продолжительное время.

В морозную погоду важно чередовать бег с ходьбой и в процессе занятий использовать различные виды бега - медленный и со средней скоростью. 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 не сложны, дети их выполняют быстро и не ждут долго своей очереди.

Виды физкультурных занятий на прогулке с детьми дошкольного возраста

1.Игровые занятия.

Построены на основе народных подвижных игр, игр-эстафет с включением игр-аттракционов и игр на основные виды движения.

2.Занятия-тренировки. Они направлены на обучение спортивным играм и элементам легкой атлетики.

3.Сюжетно-игровые занятия. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д.

4.Самостоятельные занятия. Собственно вся система физкультурных занятий должна быть направлена на то, чтобы дети научились самостоятельно делать гимнастику, разминаться. Поэтому по мере накопления от возраста к возрасту двигательного опыта, таких занятий становится все больше.

Если чередовать все предложенные виды занятий, то план получается разнообразным по направленности и интересным для детей.

Снежные забавы

Барьеры

Из снега построить барьеры разной величины. Дети быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

Лабиринт

Ходьба «змейкой» по снежному лабиринту.

Меткий стрелок.

Метание снежных комков в цель.

Следопыт.

Ходьба по снегу след в след.

С кочки на кочку

Начертить на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Выполнить прыжки из круга вокруг.

Лыжный городок

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

Гонка с шайбой

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек.

Каждая команда получает шайбу и клюшку.

По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

Санный городок

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

Эстафета на санках

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него.

Участник каждой команды имеет свой цветной флажок.

Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

Черепашки

Участники игры строятся попарно.

По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катя санки.

Игры.

Два Мороза

Игра проходит на двух площадках.

На противоположных сторонах площадки отмечены "детский сад" и "дом".

Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза.

Морозы обращаются к детям:

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз-Красный Нос,
- Я Мороз-Синий Нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором). Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!!!

После этих слов ребята бегут из дома в детский сад. Морозы осаливают-замораживают ребят.

Угадай, чья рукавичка»: Игра на внимание. Выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников. Один из игроков снимает рукавицу, кладет ее на заранее установленное место. Все дети прячут руки в карманы. Водящий поворачивается, берет рукавицу, подходит к тому ребенку, которому, по его мнению, принадлежит рукавичка, и говорит: «У рукавички есть пара». Участник вынимает руки из карманов. Если это его рукавица, то он становится водящим, если нет – водящий отдает рукавицу владельцу и угадывает снова.

«Снежинки»: Все участники бегают, резвятся. Как только прозвучит команда, они должны объединиться в группы по 6 человек (можно меньше, если детей будет мало). Снежинка, образовавшаяся первой, выигрывает. Игру можно усложнить, установив такое правило: все игроки должны взяться за руки и принять одинаковую позу.

«Зима и весна»: Зимой снег падает, а весной – тает. Если ведущий произносит слово «Зима», дети бегают, кружатся, изображая снежинки. Если же ведущий произносит слово «Весна» — дети должны присесть, как будто растаяли. Кто ошибается, тот проигрывает.

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 24 «Березка» комбинированного вида
Истринского муниципального района**

**Сообщение: «Физкультурные занятия на свежем
воздухе зимой как эффективная форма физкультурно
– оздоровительной работы»**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Журавлева Елена Николаевна**