

**«Игровые
физкультурные занятия
на воздухе как
эффективная форма
физкультурно-
оздоровительной
работы»**

Нургалеев Вадим ОБ-МИ-31

физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ относится:

- совершенствование физического развития детей;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- формирование системы знаний об организме и роли физических упражнений;
- воспитание привычки соблюдать режим дня;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой.

welcome



Игровые физкультурные занятия на воздухе

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: 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.
- 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 вошли 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: доступности, систематичности, повторности;
- Учёт физических нагрузок (включение всех мышечных групп: включать игры с различными основными движениями);
- Учёт интересов детей (при их желании игры заменять на любимившиеся);
- Ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр и упражнений.



- При выборе игр нужно учитывать сезонность, погоду, температуру воздуха оборудования площадки. Планируя игровые занятия следует помнить о всём многообразии подвижных игр: по тематике, движениям, правилам. 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.
- Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. 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.



- Таким образом, игровые физкультурные занятия на улице вызывают у детей повышенный интерес к двигательной активности, развивают двигательные способности, способствуют общему оздоровлению детей.
- На занятиях данного типа решается задача совершенствования двигательных навыков, развития психофизических качеств, приобретённых детьми в процессе опосредованного обучения.
- 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 физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятие надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все дети их посещали.

