



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Полезьа физкультурных занятий на свежем воздухе.

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильно выполняемые движения, обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определённому напряжению при выполнении двигательных действий. Овладение новым движением происходит быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы детям, и они многократно закрепились.

Поэтому планирование физкультурных занятий, проводимых воспитателями на улице, составлено с учётом знакомых детям игровых упражнений, построений и перестроений, подвижных игр и др.

При проведении занятий на открытом воздухе, дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в тёплое и холодное время года, способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость ...). Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) и закаливание организма ребёнка, укрепление здоровья в целом.

Физкультурное занятие на улице лучше проводить в конце прогулки, так как оно проводится без специальной спортивной формы. Важно правильно распределить двигательную деятельность детей. В холодную погоду, в начале занятия, даётся лёгкий, умеренный бег, можно на месте, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывающий перегревания и потения



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

детей. Большое внимание, в холодное время года, следует уделить эстафетам: при проведении которых, дети оживлены, радостны, находятся в движении, задания знакомы детям, при обучении их на физкультурных занятиях, в зале. Чтобы активизировать малоподвижных, вялых детей, воспитателю необходимо назначать их ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений, стимулировать детей, тем , что они больше любят: например, фишками, в виде наклеек, которые выдаются детям не только за результат, но и за старание, прогресс. Они могут классифицироваться по временам года: осенью - это корзинки (приклеиваются на все шкафчики детей, а в виде поощрения, в неё кладутся осенние листочки или овощи, зимой - ёлочка, на которую можно приклеить игрушки; весной - ваза, куда прикрепляются цветы, летом - ёжик, на которого приклеиваются яблочки). А также можно выбрать любой вид поощрения, применив творчество педагога.

Если ребёнок пришёл после болезни, ему даётся меньшая нагрузка (это могут быть различные виды ходьбы, упражнения и игры малой подвижности).