

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ»

Для детей 5-7 лет

Возрастные и индивидуальные особенности с точки зрения двигательной активности в значительной мере определяются условиями организации деятельности, её характером и содержанием. Особая роль принадлежит целенаправленному руководству двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста, когда они приобрели значительный двигательный опыт, овладели сложными видами движений, научились придумывать разные варианты игр. Однако без правильного педагогического руководства дети не всегда могут реализовывать свои возможности и потребности.

Во время ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке решаются следующие задачи:

- Расширение двигательного опыта и обогащение его новыми, более сложными движениями.
- Совершенствование двигательных навыков и их использование в изменяющихся игровых ситуациях.
- Развитие креативных возможностей и физических качеств (ловкость, быстрота движений, координация и выносливость).
- Воспитание самостоятельности и активности.
- Приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Успешное решение этих задач достигается в процессе подвижных игр и физических упражнений, соответствующих двигательным возможностям детей, требующих от них физического и умственного напряжения и нравственно-волевых качеств.

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Однако в зависимости от характера занятий, проводимых в режиме дня в разные дни недели, их количество различно. Так, в дни проведения занятий по физической культуре в зале с детьми на прогулке организуется одна подвижная игра и одно физическое упражнение продолжительностью от 15 до 20 минут. В другие дни можно проводить одну подвижную игру и два спортивных упражнения продолжительностью в среднем 30 минут.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня важно учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на занятиях, и ежедневных игр и упражнений на утренней и вечерней прогулках.

При планировании игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо предусмотреть:

-сложность движений и целесообразность их сочетания с учетом подготовленности детей;

- соответствие содержания игр и упражнений погоде и времени года;
- использование разных приемов выбора детей на ведущие роли;
- вариативность подвижных игр с целью развития креативности и положительной мотивации к самовыражению в движении.

Педагогу следует позаботиться о создании дружеской эмоциональной атмосферы, которая располагала бы детей к добровольному участию в играх и упражнениях, к проявлению активности и самостоятельности.

В старших возрастных группах должны планироваться игры и игровые упражнения разной степени подвижности. В течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, разучено три-четыре игры; при этом каждая новая игра может повторяться более трех раз в зависимости от сложности содержания, что позволит хорошо усвоить правила игры и сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса к играм целесообразно усложнять их содержание, правила и двигательные задания, например предлагать выполнять движения в более сложных условиях с использованием разнообразных пособий и природного окружения (перелезание через скамейку, подлезание под дугами, прыжки с разбега, ходьба по буму и по снежным валам, упражнения с преодолением препятствий и т.д.). От детей требуется проявление выдержки, волевых усилий, быстроты и ловкости движений.

В старших возрастных группах все большее место занимают игры, в которых результат зависит от четкого выполнения правил и от взаимодействия играющих. Важно проводить командные игры (по шесть-восемь детей), несложные игры-эстафеты, в которых дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявляя взаимопомощь и доброжелательное отношение друг к другу.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег по пересеченной местности (не более 200 м).

На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в прыжках, так как это действенное средство для повышения двигательной активности и воспитания скоростно-силовых качеств и выносливости. Предлагаются серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества (от 10 до 20) в зависимости от состояния здоровья ребенка.

С целью подготовки к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис) воспитатель предлагает упражнения в метании, бросании и ловле мяча. В содержание прогулки включаются различные действия с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле или узкой дорожке, подбрасывание вверх и ловля, отбивание и ведение, удары о стену, закатывание в обруч с помощью дощечки, перебрасывание друг другу из разных исходных положений, метание в цель и на дальность.

Для закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости, выносливости предлагается комплекс упражнений в определенной

последовательности с постепенным усложнением на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: балансиры, рукоходы, гимнастические скамейки, бревна, наклонные бумы, щиты для метания. Выполнение упражнений на полосе препятствий обычно не вызывает затруднений, так как дети предварительно осваивают их на занятиях по физической культуре. При организации упражнений на полосе препятствий важно учитывать уровень функциональных возможностей дошкольников.

Пребывание детей на групповом участке или спортивной площадке позволяет широко использовать все пространство, поэтому значительное место на прогулке следует отводить спортивным упражнениям. Они планируются согласно времени года: зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом - езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате, спортроллерах. Со старшими дошкольниками можно организовать различные упражнения: пробежать между санками (пять санок на расстоянии 1-1,5 м друг от друга) змейкой; встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них; устоять на санках на одной ноге как можно дольше. Интересны упражнения «Гонки санок», «Успей первым!», «На санки!», «Быстрые упряжки», «Регулировщик», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Поздней осенью и ранней весной (ноябрь, март, апрель), когда выпадает большое количество осадков и не всегда существует возможность организовать спортивные игры и упражнения, в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, со скакалкой, игры с мячом, кольцом и др. (организовывать их можно под навесом, на веранде и т.д.).

В зимнее время особое внимание уделяется зимним спортивным упражнениям (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, с использованием разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т.д.)/ а также играм-эстафетам на санках и лыжах, играм с элементами хоккея. Постройки на территории детского сада способствуют развитию интереса к разным видам движений; ходьбе и бегу по снежному лабиринту, по снежным валам, метанию снежков, спуску с горки и т.п.

Приведем примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке: подвижная игра «Два Мороза», катание на санках, сидя спиной вперед и отталкиваясь ногами, игра-эстафета «Гонки санок», прыжки со снежных валов.

Во время проведения игр и упражнений на прогулке следует создавать такие условия, чтобы все дети могли быть самостоятельными, активными и чувствовали себя непринужденно.

В зимний период старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4 м, ширина 60 см) предлагаются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед на одной ноге или, поставив ноги параллельно, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким (3-4 м) ледяным дорожкам, расположенным одна за другой на расстоянии 3-5 шагов. Более сложное задание: скользить по дорожке длиной 15 м с невысокой горки вдвоем-втроем («поездом»), положив руки на пояс впереди стоящего; при скольжении быстро поднять предмет (снежок или кубик), брошенный воспитателем. Использовать игры-забавы: «Кто

дальше?», «По длинной дорожке», «Прокатись-повернись!», «Тройки» и др.

Ходьба на лыжах со старшими дошкольниками проводится два раза в неделю, первый раз на занятии по физической культуре, второй - во время организованных подвижных игр и упражнений. На территории детского сада прокладывается лыжня в виде круга. Желательно в виде двух кругов: маленького (дистанция 100 м) и большого (дистанции 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Старшие дошкольники умеют ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; переменным двухшажным ходом с палками в руках, правильно координируя движения рук и ног. Дети 6-го года жизни могут пройти на лыжах дистанцию 600 м и более со средней скоростью. Во время ходьбы на лыжах необходимо проводить игры и эстафеты: «Шире шаг», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета», «Следопыты», «Не задень!».

Во время игры в хоккей предлагаем детям следующие задания: ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; передача шайбы друг другу и задержание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг разных предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, ударяя по ней с места, держа клюшку двумя руками.