

«Осенний кросс»



«Кладоискатели»



Прогулка на свежем воздухе



Многokратное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое 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 ребенка (укрепление здоровья).

Физкультурное занятие на улице лучше проводить в конце прогулки, т.к. оно проводится без специальной спортивной формы. Важно правильно распределить двигательную деятельность детей. В холодную погоду в начале занятия дается легкий, умеренный бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывает перегревания и потения детей. 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 знакомы детям (обучаются на занятиях, проводимых в физкультурном зале), выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди.

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. Если ребенок пришел после болезни, ему дается меньшая нагрузка (различные виды ходьбы, игры с меньшей подвижностью и т.п.) или он может помогать в раздаче пособий, смотреть за правильностью выполнения упражнений и соблюдения правил игр, и в конце занятий давать оценку своим одноклассникам (старший возраст).

Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №269»

ФЕСТИВАЛЬ ДВОРОВЫХ ИГР



Организация физкультурного занятия, проводимого на спортивной площадке детского сада



Поэтому планирование физкультурных занятий, проводимых воспитателями на спортивной площадке детского сада, составлено с учетом 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.

Разработчики:
Трофимова И.С.
(инструктор по ФИЗО)
Пискунова Е.Н.
(музыкальный руководитель)

Физкультура на воздухе способствует лучшему функционированию внутренних органов и систем с общим закаливанием организма ребенка.

Такие занятия обычно включают в себя упражнения на выносливость, к которым относят бег, прыжки, эстафетные игры.

Физкультура на воздухе способствует расширению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благотворно действует на нервные клетки и является общеукрепляющим средством для детского здоровья.

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 определенному напряжению при выполнении двигательных действий.

Овладение новым движением происходит быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы детям, и они многократно закреплены.

