

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ ГИМНАЗИЯ №1748 «ВЕРТИКАЛЬ»**

**Виды физкультурных занятий
на прогулке с детьми дошкольного возраста**

**Автор:
старший воспитатель
Мустафина Алсу Мидихатовна**

Виды физкультурных занятий на прогулке с детьми дошкольного возраста

Двигательная деятельность детей должна оказывать формирующее, стимулирующее влияние на организм, содействовать его росту и развитию. Не должно быть чрезмерных нагрузок. Физические упражнения, применяемые на занятиях должны оказывать разностороннее влияние на организм детей: содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, формированию хорошей осанки, повышать дееспособность кардиореспираторной системы, стимулировать обмен в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.

Эти теоретические рекомендации просто и понятно изложила Алямовская В.Г.

1. Игровые занятия.

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

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

3. Прогулки-походы. Это длительная спортивная ходьба по длительному маршруту. Воспитатель рисует несколько маршрутов. Детей знакомят со странами света. Протяженность каждого маршрута 4-5 км туда и обратно. Маршрут делится на несколько этапов. Первый – 200-300 м для малышей, 500-600 – для старших дошкольников. Постепенно расстояние увеличивается. Дети доходят до намеченной цели, освоив другой маршрут. Это занятие позволяет укрепить свое здоровье, увеличить знания по окружающему миру. У детей должно быть все необходимое: питье, игрушки, средства для оказания первой медицинской помощи. Дойдя до намеченной точки, детям дают отдохнуть и расслабиться. Подвижные игры не проводятся.

4. Сюжетно-игровые занятия. Такие занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи и т.д. Беря за основу классическую структуру занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом. Тематика таких занятий должна соответствовать возрастным возможностям детей, учитывая их уровень: репортаж со стадиона, цирк, поездка на дачу, сказочные сюжеты и т.д.

5. Занятие по карточкам. После проведения вводной части и общеразвивающих упражнений каждый ребенок получает карточку, на которой в виде пиктограмм изображены основные движения, в которых нужно поупражняться данному ребёнку, и указана последовательность выполнения упражнений. По сигналу педагога дети упражняются в первом, изображенном на карточке виде движения, через 2 минуты переходят к следующему и т.д. На индивидуальных карточках может быть изображен и предмет, с которым надо поупражняться ребёнку. Это позволяет предложить отдельным детям выполнить упражнения с гимнастической палкой для профилактики

нарушения осанки, с гантелями для развития силы, девочкам - с лентами, мальчикам с фитболами, или выбрать физкультурный снаряд по желанию. Кроме того, такое занятие хорошо использовать в работе со слабослышащими детьми, за счет карточек дети четко понимают задачу, которая перед ними стоит.

б. 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.

На каждом занятии должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребёнка:

- Обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- Содержание и методика проведения должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

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

Для проведения физкультурных занятий на прогулке могут быть использованы разные типы занятий:

- в форме подвижных игр,
- в форме оздоровительного бега,
- занятия-тренировки,
- сюжетные занятия,
- занятия самостоятельной двигательной деятельностью,
- на полосе препятствий,
- занятия-похода.

Занятие, построенное на подвижных играх.

Структура:

I часть – игра хороводного характера (повтор 3-4 раза)

II. часть: а) подвижная игра на основное движение - упражнение в равновесии или подлезание (повтор 3-4 раза),

б) подвижная игра на основное движение – прыжки или бег (повтор 3-4 раза).

III. часть - игра малой подвижности (2-3 раза).

Круговая тренировка

Структура:

I часть – традиционная (разные виды ходьбы и бега, построение или перестроение)

II. часть: круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы - по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра.

III. часть - игра малой подвижности или ходьба в медленном темпе.

Занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия.

Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

Занятие с одним пособием

На таком занятии есть возможность продемонстрировать детям многообразие способов использования какого-либо спортивного предмета в различных видах деятельности (прыжках, беге, метании, лазании, равновесии). Оно включает в себя разнообразные упражнения, что обеспечивает развитие физических качеств, двигательных умений, оказывает положительное влияние на различные виды мышц и способствует воображению, фантазии, дети учатся использовать один предмет в разных ситуациях.

Например: занятие с обручем.

I. часть. Вводная часть - бег из обруча в обруч, ходьба приставным шагом боком по обручу, прыжки из обруча в обруч.

II. часть. Общеразвивающие упражнения - с обручем.

Основные движения - пролезание в обруч различными способами, бег змейкой между ними.

III. часть. Подвижные и малоподвижные игры подбираются также с использованием обруча.

Занятия с элементами спортивного ориентирования

Проводятся на участке детского сада. Перед занятием 2 команды получают маршрутные листы. На них схематично изображен участок, где будет проходить

занятие и путь следования команд. После небольшой разминки команды отправляются в путь в сопровождении воспитателя и преодолевают различные препятствия:

перелезают через барьеры или пролезают сквозь них, лазают по гимнастической лестнице, идут по бревну и т.д. Заканчивают маршрут обе команды в одном месте, где их поджидает письмо или сказочный персонаж с предложением поиграть, провести эстафету и т.д.

Диагностическое занятие

Построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Диагностику также можно провести в игры «Вертушка». Каждый ребёнок или группа детей получают путевой лист по типу занятия по карточкам, на котором указаны движения и порядок их выполнения. На станциях их поджидают эксперты (воспитатель, инструктор), которые фиксируют результаты выполнения упражнения. Такой прием в проведении диагностики очень эффективен.