

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИГР И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например медленный бег сменяется игрой, игра — упражнением в основном движении и т. д.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том, что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях занятия: в вводно-подготовительной во время ходьбы, медленный бег чередуется с прыжками на одной и двух ногах; в основной даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным, что особенно важно в холодный период времени.

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание. На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей используются различные формы двигательной активности. В зависимости от решаемых задач, возрастных особенностей детей и других условий определяются формы деятельности детей. Так, в теплый период года предпочтение отдается обучению детей элементам игры в бадминтон, настольный теннис, городки, а также катанию на велосипеде и самокате. Зимой дети катаются на санках, лыжах, осваивают скольжение по ледяным дорожкам, с горки, играют в хоккей и т. д.

Для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо, чтобы различные формы их организации включались в план работы воспитателя ежедневно.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на

прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

Дети младшего дошкольного возраста довольно активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам и т. п. Однако их двигательный опыт еще невелик, движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны для них. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений малышей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, вожжей, скакалок и т. п.), побуждающих их к различным двигательным действиям. Организация двигательной и игровой деятельности младших дошкольников требует постоянного внимания педагога, его помощи и даже непосредственного участия в играх и упражнениях малышей. Вот несколько игр, которые могут быть использованы во время прогулки:

ПЕРЕБЕЖКИ

Весной, как только подсохнет площадка, с детьми 3—4 лет можно устраивать разные пробежки, начиная с самых простых.

1. Дети вместе с воспитателем становятся у одного края площадки. По указанию воспитателя все бегут на другую сторону площадки, стараясь его догнать. Воспитатель должен при этом следить, чтобы дети не толкали друг друга.

Затем воспитатель предлагает детям убежать на другую сторону площадки, а сам догоняет их.

2. Бегать в колонне по одному маленьким детям не так просто. Они еще не могут бегать, не наталкиваясь на впереди или рядом бегущих. Поэтому вначале колонна должна быть небольшой, по 5—6 детей. Воспитатель бежит впереди, дети за ним, стараясь сохранять строй. Сначала бегут трусцой, а затем после небольшого отдыха большими шагами. (Постепенно колонну можно увеличивать до 15—20 детей.) К концу летнего сезона обычный бег в колонне по одному может быть более длительным.

3. Бегать парами, взявшись за руки, малышам довольно трудно. Во время бега ребенок должен согласовывать свои движения с товарищем, не отставать от него и не опережать сильно, не тянуть его за собой. Если дети бегут в колонне парами, то должны согласовывать свои движения еще и с бегущими впереди.

Три-четыре пары детей становятся у края площадки. По сигналу воспитателя бегут на противоположную сторону. В зависимости от наличия свободного места пары бегут все сразу или по очереди. Построившись в колонну парами, дети бегут вокруг площадки или посередине ее, по длинной и широкой дорожке (длина дорожки не менее 25—30 м).

4. Лошадки. Дети распределяются в пары по своему желанию: один — лошадка, другой — кучер. Кучер запрягает лошадку, надевает вожжи и едет посередине площадки с одного края до другого и обратно. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями, и игра повторяется.

5. Конники. 5—6 детей становятся у одного края площадки, воспитатель каждому дает палку длиной 50—60 см. Они садятся на палки верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, не наталкиваясь друг на друга.

Когда дети научатся хорошо и быстро бегать, можно устроить соревнования.

6. Догони мяч. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель берет из корзины мяч и, встав рядом, катит его на противоположную сторону площадки. При этом он называет по очереди детей и предлагает догнать мяч. Каждый бежит за мячом, догоняет его и приносит в корзину.

Если позволяет место, то можно прокатить сразу несколько мячей, посылая за ними одновременно 5—6 детей. Затем воспитатель предлагает детям самим прокатить мяч и догнать его.

7. Догони обруч. Пока дети еще не научились хорошо прокатывать обруч, воспитатель может катить обруч сам и предложить кому-либо догнать его. Ребенок должен бежать быстро, чтобы суметь подхватить обруч, пока он катится.

8. Пробеги и не сбей. По прямой линии расставляют несколько (4—5) кеглей, расстояние между которыми равно 1 м. Дети пробегают, огибая кегли и стараясь не задеть их (вместо кеглей могут быть использованы кубы, невысокие чурбачки пластиковые бутылки, наполненные песком или водой).

Если на детской площадке есть качели, то количество игр и заданий еще увеличивается.

КАЧЕНИЕ НА КАЧЕЛЯХ

Наиболее распространенные подвесные качели часто устраиваются на металлических опорах разной формы. Но можно устроить качели и на деревянных опорах, подвесивая

сиденье на крепких веревках.

На детских площадках обязательно должны быть и качели - качалки.

1. Двое детей садятся на концы доски; один из них отталкивается ногами от земли так, что конец доски, на котором он сидит, поднимается от земли; второй конец при этом опускается вниз. Затем другой ребенок отталкивается от земли, поднимаясь при этом вверх.

2. Ребенок садится на сиденье подвесных качелей, держась руками за веревки. Взрослый его раскачивает.

3. Ребенок самостоятельно раскачивается, сидя на качелях, отталкиваясь ногами от земли и согласованно сочетая движения корпуса и ног с отталкиванием.

4. Дети могут качаться на качелях-качалках небольшими группами, парами, по одному.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ

Езда на велосипедах — интересный и полезный вид спортивных упражнений. Она способствует созданию у детей бодрого, жизнерадостного настроения, развитию ориентировки в пространстве, умения управлять велосипедом, соблюдать равновесие, воспитанию таких качеств, как ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипедах делает пребывание детей на воздухе более интересным и содержательным, способствует повышению их двигательной активности.

Дети младшего дошкольного возраста довольно быстро овладевают ездой на трехколесном велосипеде. Они катаются по прямой, по кругу, учатся ускорять и замедлять движение.

Дети 5—6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе. С детьми этого возраста можно проводить описанные выше игры и забавы, однако их привлекают более сложные двигательные задания.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений. Во время проведения игр и упражнений их надо приучать выполнять определенные правила, ибо это позволит экономить время на организацию и увеличить продолжительность игр.

Дети должны научиться:

- начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя;
- быстро и четко занимать места для начала игры;
- играть честно, без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место;
- во время ловли не ударять товарищей, не хватать за одежду, а легко касаться рукой;
- не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно натолкнулся — не обижаться;

- не убегать далеко за границы площадки;
- если во время игры кто-то поскользнулся, упал — не смеяться над ним, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться;
- играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Чтобы у детей не возникли споры из-за того, кто будет водящим, ловишкой, кто начнет игру, нужно научить их простым народным считалкам, при помощи которых можно легко и быстро выбрать водящего. Дети быстро запоминают считалки и могут потом пользоваться ими самостоятельно.

Весной, как только появятся просохшие участки земли на площадке или на асфальте, старшие дошкольники, особенно девочки, с интересом играют в «классы». Эта игра требует умений прыгать на одной (правой или левой) ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. В то же время в этой игре развиваются глазомер, меткость, умение попадать плоским камешком, плиткой в горизонтальную цель.

На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца.

Старшие дошкольники с большим интересом относятся к игре в баскетбол. Важным элементом игры в баскетбол является передача мяча партнеру двумя руками от груди, в движении. Следует освоить технику передачи и ловли мяча, а также учиться согласовывать свои действия с действиями товарищей.

В хорошую погоду, при достаточно удобной одежде и обуви с детьми старшего возраста можно играть в различные виды «перебежек», «ловишек», а также использовать игры-эстафеты.

Ориентируясь на подготовку детей, условий окружающей среды, погоды, температуры, воспитатель должен стремиться как можно больше и активней использовать во время прогулок подвижных и спортивных игр.

Раздел: