

ЗАНЯТИЯ-ИГРЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Игровая форма проведения занятий по физической культуре на воздухе является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяет решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие ребенка-дошкольника.

С целью оптимизации двигательной активности (ДА) детей в условиях дошкольного учреждения большое внимание уделяется вопросам организации и руководства подвижными играми на занятиях по физической культуре.

В учреждении необходимо создать необходимые условия для ежедневных занятий с детьми 4-7 лет физической культурой. Детские площадки должны быть оснащены физкультурно-игровыми комплексами, включающими разные типы пособий: для упражнений в ходьбе и равновесии - бревна, бумы разной высоты, гимнастические скамейки; для прыжков - палки, обручи, конусы, скакалки для катания, бросания, ловли - навесные мишени, мячи, наборы кеглей, серсо, кольцебросы; для ползания и лазанья - игровые лабиринты, деревянные лестницы. Физкультурное оборудование позволяет создавать вариативные условия для проведения игровых упражнений («Достань предмет», «Кто больше соберет предметов одного цвета, одной формы» и т.д.).

В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастическим скамейкам, прыжки через скакалку, лазанье по лестнице, забрасывание мяча в кольцо и т.д. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость и выносливость, а также смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Следует отметить также положительную роль использования пособий в подвижных играх для развития восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. На спортивной и детской площадках достаточно места, чтобы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие замыслы. I

Занятия по физической культуре игрового характера проводятся ежедневно на спортивной площадке в теплое время года. При разработке содержания занятий предусматриваются;

- использование различных видов движений;
- включение подвижных игр разной интенсивности: игры с бегом, прыжками, лазаньем, бросанием и метанием предметов, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры и упражнения, народные игры, игры на ориентирование в пространстве, игры на развитие внимания, ловкости и точности выполнения различных действий.

Для гиперактивных детей характерен синдром дефицита внимания, что мешает им сосредоточенно слушать взрослого, четко и до конца выполнять задания. Им свойственны агрессивность, конфликтность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, вспыльчивость, изменчивость настроения. У них слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Им необходимо давать двигательные задания на развитие глазомера, силы и точности броска (прокатывание обруча, мяча в воротики, метание разных предметов в цель с расстояния 3-6 м, бросание набивного мяча из-за головы и из разных исходных положений, прокатывание мяча одной рукой между предметами).

Наряду с гиперактивными детьми беспокойство вызывают малоподвижные дети. Они, как правило, часто болеют и имеют некоторые функциональные отклонения. Для них характерны низкая ДА, слабая выносливость, значительное отставание в показателях развития основных видов движения (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча) от возрастных нормативов. Малоподвижные дети не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять сложные двигательные задания, а также участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная малоинтенсивная деятельность с преобладанием статического компонента. У большинства отмечаются инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со сверстниками. Этим детям подходят игры и упражнения на развитие быстроты, скорости движений и выносливости, на переключение с одного вида деятельности на другое.

Материалы исследования свидетельствуют: уравновешенные дети с благоприятным уровнем ДА быстрее усваивают правила игр, содержание игровых упражнений; им достаточно объяснения и одного-двух показов педагога. Детям с низким уровнем ДА необходимы замедленный показ отдельных элементов движений с четким, подробным и многократным объяснением, наличие доброжелательной и спокойной обстановки.

Накопление двигательного опыта происходит в игре. В процессе игровых занятий дети путешествуют в мире сказок, подражая действиям героев, демонстрируют свои двигательные умения и навыки, постепенно приобретают привычку к здоровому образу жизни. Кроме того, они осваивают разные действия, учатся управлять своим поведением.

Для развития у детей способности к творческому решению задач в подвижных играх мы использовали поисково-экспериментальные методы (вопросы, загадки, карточки-схемы и т.п.), способствующие пробуждению фантазии, созданию игровых образов, новых правил, разных движений (танцевальные, ритмичные, спортивные), обыгрывание предметов и пособий.

Игровая форма проведения занятий на воздухе способствует тому, что в процессе игры дети проявляют интерес и творчество, быстрее усваивают правила.

Каждое занятие по физической культуре, проводимое в теплое время года на воздухе, начинается с легкой пробежки. Для поддержания опреде-

ленного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей руководитель по физической культуре бежит впереди, а воспитатель - сзади. Постепенно, от занятия к занятию, дистанция увеличивается. За детьми, которым трудно ее преодолеть и которые нуждаются в индивидуальном темпе бега, осуществляется медицинский контроль. На основании комплексного обследования каждого ребенка врач дает рекомендации в отношении длительности и темпа бега с учетом возможностей детей, принимает активное участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Это позволяет создать условия, при которых каждый ребенок способен выполнять посильную для него нагрузку, содействующую его физическому развитию и тренировке организма.

После преодоления детьми той или иной дистанции (от 200 до 500 м) проводится дыхательная гимнастика (несколько раз на протяжении занятия). Детей следует научить правильно дышать и выполнять дыхательные упражнения – это способствует развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий вдох.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) отличаются динамичностью и отсутствием длительных пауз и остановок. Детям нравится выполнять имитационные движения; они с удовольствием ходят, как журавли, медведи; прыгают, как лягушки, мячики, зайчики; бегают, как кошки, собаки, лошадки; изображают полет бабочки, воробья, ласточки, коршуна. Из имитационных движений составляются различные сюжетные игры («Зоопарк», «Мы – спортсмены» и др.).

Чтобы сделать бег на спортивной площадке более интересным, для каждого занятия выбираем новую дорожку; на которой разработаны специальные игровые зоны. **Первая зона** - большая поляна для проведения подвижных и дифференцированных игр. **Вторая зона** - полоса препятствий: ходьба по буму и спрыгивание с него, влезание на шведскую стенку, перелезание через «заборчик», обегание разных препятствий. **Третья зона** - спортивная площадка для игр, оснащенная мячами разных размеров, дисками, серсо, кольцебросами, ракетками, воланами, настольным теннисом.

Условия, в которых проводятся игровые занятия, приближены к парковым. На территории детского сада, являющейся оазисом в промышленной, экологически неблагоприятной зоне, растут ухоженные деревья и красиво цветущие кустарники, много цветов. Детям разрешается ходить, бегать босиком по газону. Комплексное воздействие солнца, воздуха и воды (в летнее время - купание в открытом бассейне, обливание из шланга), красота окружающей природы, свобода движений способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, созданию хорошего настроения, атмосферы радости, что укрепляет физическое и психическое здоровье детей.

Составила :
руководитель
физического воспитания
Баткова О.А