

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.

В процессе игр дети совершают множество движений: ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, забрасывание мяча в корзину и прочее. При этом они проявляют быстроту реакции, ловкость, 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 площадке достаточно места, чтобы дети могли свободно двигаться и реализовывать свои творческие возможности.

Занятия игрового характера проводятся со средней группы. При разработке содержания занятий предусматриваются:

- использование различных видов движений;
- включение различных игр разной интенсивности: с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и метанием, игры – соревнования, эстафеты, игры на ориентирование в пространстве, на развитие внимания, ловкости.

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

Для развития способности к творческому решению задач в подвижных играх можно использовать поисково-экспериментальные методы: вопросы, загадки, карточки-схемы и т. п., способствующие пробуждению фантазии, созданию игровых образов, новых правил, 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, проводимое на воздухе, начинается с легкой пробежки. Для поддержания определенного темпа и ритма бега и с целью предупреждения утомления детей инструктор 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. После преодоления детьми дистанции проводится дыхательная гимнастика. Детей следует научить правильно дышать и выполнять дыхательные упражнения: это способствует развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий вдох.

Общеразвивающие упражнения отличаются динамичностью и отсутствием длительных пауз и остановок.

В теплое время года детям разрешается ходить босиком. Комплексное воздействие солнца, воздуха, воды, свобода движений способствуют снятию психо-эмоционального напряжения, созданию хорошего настроения, атмосферы радости, что укрепляет физическое и психическое здоровье детей.

Предлагаю несколько примерных вариантов планирования занятий.

Занятие 1 «Веселый мяч».

Ходьба в чередовании с бегом. Во время ходьбы и бега выполнять задания: пройти и пробежать по бревну, перепрыгнуть через бруски, останавливаться по сигналу. Пробежка 80-100 метров в чередовании с ходьбой. Обычная ходьба. Подбрасывание мяча вверх с поворотом кругом и ловля его после удара о землю. Подвижные игры с мячом «Мяч пловцу», «Мяч капитану».

Первая подгруппа

Игра – упражнение «Веселей играй, но мяч не теряй».

Вторая подгруппа

Игра – упражнение «Проведи мяч».

Для обеих подгрупп

Малоподвижная игра «Делай так».

Занятие 2 «Мы веселые ребята».

Игра –упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановкой, со сменой направления и другими заданиями (*по сигналу воспитателя*).

Подвижная игра «Змея в траве», эстафета «Кто быстрее перенесет предметы», «Затейники» (*дети могут придумывать названия сами*).

Первая подгруппа

Игры – упражнения «У кого больше предметов», «Найди свой кубик».

Вторая подгруппа

Игры – упражнения «Юла», «Цапля», «Прыгни и повернись», «Удочка».

Для обеих подгрупп

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Малоподвижные игры.

Занятие 3 «Скакалочка».

Произвольная ходьба по спортивной площадке. Затем дети образуют круг.

1 ребенок:

Без конца во всех дворах крутятся скакалки –
Соревнуются с утра Лены и Наталки.

2 ребенок:

Так умело, лихо скачут – любо-дорого смотреть!
И у всех одна задача – за скакалку не задеть.

3 ребенок:

Очень важная игра прыгалки – скакалки,
Подготовка в мастера, верная закалка.

Спокойная ходьба на носках, на внешней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», обычная ходьба.

ОРУ со скакалками.

Первая подгруппа

Игра – упражнение «Меняйтесь местами»

Вторая подгруппа

Игра – упражнение «От понедельника до воскресенья»

Для обеих подгрупп

Подвижная игра «Удочка»

Спокойная игра с дыхательными упражнениями.