



**«Организация спортивных прогулок в
дошкольных образовательных учреждениях »**

Спортивная прогулка – особый вид прогулки, в которой используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики.

Цели:

- профилактика утомления,
- физическое и умственное развитие,
- оптимизация двигательной активности детей.

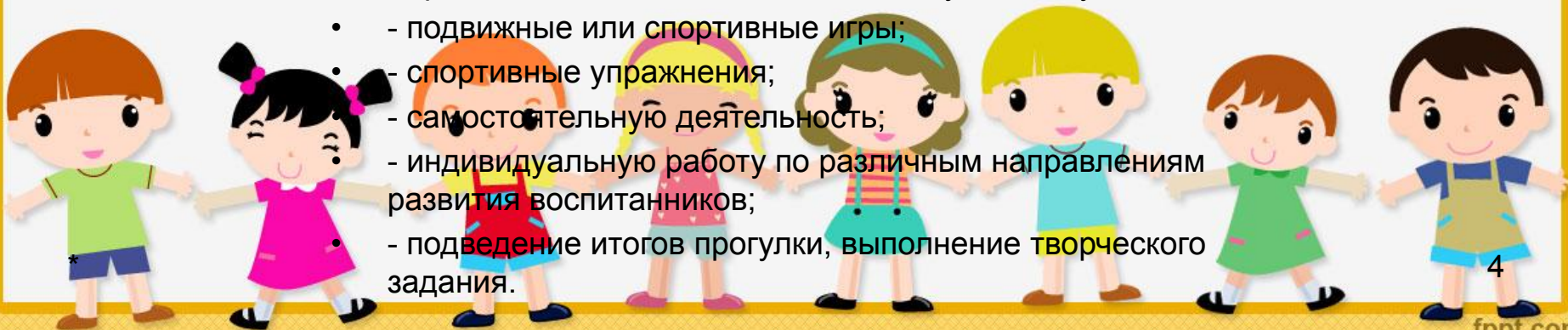
Задачи спортивной прогулки предусматривает:

- укреплять здоровье детей,
- закаливать организм в естественных условиях,
- повышать уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста,
- формировать физические качества воспитанников,
- воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни.





- При организации спортивной прогулки, как одного из видов прогулок важно помнить, что спортивным упражнениям и элементам спортивных игр дети обучаются в основном на физкультурных занятиях, которые проводятся на свежем воздухе. В существующих программах воспитания детей, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим детского сада. Спортивные игры, которые включают в себя такие основные движения, как ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание мяча, лазание и т.д. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок. Поэтому воспитатели должны распределять спортивные прогулки и упражнения на все прогулки.
- В помощь воспитателю рекомендуется сделать подборку спортивных игр и упражнений с подробным описанием.
- **Структура спортивных прогулок может включать:**
 - - организационный момент или вводную беседу;
 - - подвижные или спортивные игры;
 - - спортивные упражнения;
 - - самостоятельную деятельность;
 - - индивидуальную работу по различным направлениям развития воспитанников;
 - - подведение итогов прогулки, выполнение творческого задания.





- Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и спортивным играм с мячом; бегу (умеренному, быстрому, на выносливость). Играм в кегли, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола, катанию на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечению со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, играм в хоккей. Подбирая развлечения, следует помнить о педагогических задачах и физических нагрузках детей. В ходе спортивной прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и игры малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения. В двигательную активность детей на прогулке следует включать подвижные игры.



- Спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности. Рекомендуется подбирать задания познавательного характера и спортивной направленности. Например, дидактические игры «Летние и зимние виды спорта», «Какой вид спорта здесь лишний», «Узнай по силуэту», «Кто больше видов спорта с мячом назовет»; игры на внимание «Верно ли исходное положение при метании, беге»; на воображение «Изобрази вид спорта». Также можно включать литературные задания : загадки, считалки, стихи.
- Организация спортивной прогулки предполагает знакомство воспитанников с различными видами спорта, спортсменами. Возможна экскурсия или прогулка на спортивный стадион. Наблюдение за тем, как занимаются спортсмены, поможет вызвать у дошкольников интерес, желание заниматься спортом.



С детьми младшего возраста на спортивной прогулке можно организовать разнообразные подвижные игры сюжетного характера, включающие основные движения. П/и. «Наседка и цыплята», «Медведь и пчелы» и др.

С детьми старшего дошкольного возраста можно поговорить об истории развития спорта, познакомить их с современными спортивными играми. Можно ввести сюжетно-ролевые игры «Спортивные кружки», «Футбольный матч», в которых воспитанники смогут примерить на себя роли комментатора, судьи, зрителей, спортсменов, продавцов билетов и др.

Начиная со старшей группы, следует вводить адаптированные к дошкольному возрасту командные спортивные игры: футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и др. Можно рассказать воспитанникам о народных играх, таких как городки, классики.



Воспитатель на прогулках организует ребят для участия в спортивных играх и упражнениях так, чтобы не препятствовать их личным замыслам в игровой деятельности. Поэтому не рекомендуется громко звать детей для участия в развлечениях. Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует обще-методические приемы обучения и воспитания детей – показ, объяснение, вопрос, указание, оценку действия, поощрение, пример другого ребенка.

При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети ждут с нетерпением, и таким образом охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.



С детьми 4-5 лет воспитатель – неперенный участник спортивных игр и упражнений, особенно в том случае, если действия незнакомы малышам. Старшим дошкольникам педагог помогает начать игру, распределить роли, договориться о действиях, о порядке их выполнения, а потом уже наблюдает за ходом занятия и вмешивается только при необходимости. Проводя спортивные упражнения с техническими усложнениями, воспитатель должен все время принимать участие в них.

Организовывая игры и упражнения с детьми младшего дошкольного возраста, воспитатель побуждает их лучше выполнять действия. Воспитанников этой возрастной группы привлекает не роль победитель, а само действие. Воспитатель в каждом случае словесно поощряет всех, кто правильно выполнил действия. Педагог следит за тем, чтобы дети не переутомлялись. Необходимо учитывать, что физическая нагрузка действует на весь организм и вызывает изменения как в физиологическом, так и в психологическом состоянии.



Кира и Сунат, решили заняться спортом, чтобы быть сильными и здоровыми.





Стоит так планировать игры на каждый день, чтобы в комплексе они составляли разнообразную по двигательному содержанию деятельность.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений – от выбора до её окончания – зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Но одна из главных задач руководителя - суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребёнка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу, который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьёй.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают у них симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.



Спасибо за внимание! Желаем все здоровья!

