

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



**ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ
ВОЗДУХЕ С ДЕТЬМИ 5 - 7 ЛЕТ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 126**

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ С ДЕТЬМИ 5 - 7 ЛЕТ В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД №126

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закалывающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закалывающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения: заведующий, врача, медицинской сестры, воспитателей. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий.

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в старшей и подготовительной группах дошкольных учреждений. Проводят занятия воспитатели групп.

Важным является создание в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). В детском саду должна быть создана спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным или деревянным).

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слоистости (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух и чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу.

При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод ("зябким"), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с

постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после физкультурного занятия нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Сочетание 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 способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное чередование 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).

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении, и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2-4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма.

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная.

Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпам их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6 - 8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.

Особое внимание нужно обращать на качество выполнения движений, использование упражнений, способствующих формированию правильной осанки и развития свода стопы, следить за правильным дыханием детей.

В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, так как это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге. Подвижная игра обеспечивает наибольший эмоциональный подъем, самую большую двигательную активность детей и в связи с этим наибольшие сдвиги физиологических показателей основных функций организма.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход детей к более спокойному состоянию.

Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которое обеспечивает общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Такие движения, как ходьба, бег, лазание и т.д., если они выполняются правильно, способствуют формированию правильной осанки. Ряд упражнений специально используется для этой цели: упражнения для мышц плечевого пояса, спины и живота. Развитие и укрепление этих групп мышц, в основном разгибателей, способствуют созданию так называемого "мышечного корсета", воспитанию правильной осанки. В каждом занятии предлагаются упражнения для развития и укрепления свода стопы (ходьба на носках, пятках, лазание по лестнице, ходьба по уменьшенной площади опоры, бег и т.д.), но все эти упражнения должны выполняться методически правильно.

При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно во время занятий на открытом воздухе. В холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию. Не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Медико-педагогический контроль за физкультурными занятиями на открытом воздухе

Врач, медицинская сестра, присутствуя на занятиях и осуществляя медико-педагогический контроль, оценивают влияние занятий на организм ребенка.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпам их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей средней, старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6 - 8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге. Подвижная игра обеспечивает наибольший эмоциональный подъем, самую большую двигательную активность детей и в связи с этим наибольшие сдвиги физиологических показателей основных функций организма.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход детей к более спокойному состоянию.

Важным разделом медико-педагогического контроля является предупреждение травматизма. Основным является обеспечение санитарно-гигиенических условий для мест проведения занятий и физкультурного оборудования, строгое соблюдение правил обучения с обязательной страховкой при выполнении детьми сложных упражнений (в основном на снарядах).

Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которое обеспечивает общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление - переутомление.

Воспитатель, врач, медицинская сестра, наблюдая во время занятий за детьми, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности (таблица №1).

Таблица внешних признаков утомления и степени их выраженности

№	Наблюдаемый признак	Степень утомления		
		легкое	среднее	тяжелое
1	Окраска кожи лица, шеи	Небольшое покраснение кожи, выражение лица спокойное	Значительное покраснение кожи, выражение лица напряженное	Резкие изменения цвета кожи, пятна, бледность
2	Дыхание	Несколько учащенное, ровное, быстро восстанавливается	Учащенное	Резко учащенное
3	Потливость (индивидуальный синдром)	- /+ (незначительна или отсутствует)	+ / - (значительна или отсутствует)	- /+ (чаще отсутствует, конечности могут быть холодными, бледными)
4	Движения	Бодрые, ребенок четко слышит и выполняет задания	Неуверенные, нечеткие, может быть беспокойство, заторможенность	Отказ от выполнения движений
5	Самочувствие	Хорошее, быстро приходит в норму	Отказ от выполнения заданий, от игры	Слабость, вялость, нуждается в посторонней помощи
6	Внимание	Точное исполнение команд	Ошибки при выполнении команд не четкое их выполнение	Выполнение команд нечеткое, вольное

При выраженном, недопустимом утомлении все признаки проявляются сильно. В таком случае воспитатель должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку для детей, имеющих средние и выраженные признаки утомления, уменьшить число повторений упражнений, исключить более трудные для них, удлинить отдых и т.д. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, значит, содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности детей и необходимо его перестроить.

Важно во время занятий на открытом воздухе. Углубленное дыхание, естественно, появляется в процессе выполнения различных физических упражнений. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное (это объясняется анатомофизиологическими особенностями органов дыхания), поэтому и доставка кислорода органам и тканям меньше. При систематической тренировке вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Во время занятий на воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением.

В холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию, особенно в группах детей, предварительно не закаленных. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Медицинский контроль.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение года у детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. К занятиям допускаются дети I, II, и III групп здоровья. После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений дети освобождаются на 1 - 2 занятия; дети после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита, освобождаются на 3 - 5 занятий; дети, страдающие хроническими заболеваниями, допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача. Дети, освобожденные от занятия после болезни, вновь поступившие, выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке (или на групповой, если там проводятся занятия) и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил в играх и т.д.

Воспитатели групп должны хорошо знать состояние здоровья каждого ребенка, чтобы обеспечить индивидуальный подход в процессе проведения физкультурных занятий, правильно оценить реакцию на мышечную нагрузку, прохладный воздух.

Особо нуждаются в занятиях на открытом воздухе дети, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, как невротические реакции, экссудативный диатез, заболевания органов дыхания, ЛОР-органов, частые простудные заболевания. Эти дети приступают к занятиям на воздухе в теплое время года (весна, лето, ранняя осень). Физическая нагрузка для них должна нарастать постепенно, объем ее сначала уменьшен за счет сокращения времени самого занятия и числа повторений физических упражнений.

Индивидуальное дозирование нагрузки на занятиях осуществляется заменой бега со средней скоростью медленным бегом, сокращением наполовину продолжительности медленного бега, уменьшением числа повторений игры, в которых участвуют дети, нуждающиеся в уменьшении нагрузки. Эти дети не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду): пока остальные заканчивают бег или игру - они ходят или медленно бегают вокруг площадки, после чего вновь включаются в общий ход занятия.

Круглогодичные занятия физкультурой на воздухе способствуют повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей, развитию движений. Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.