

Методические рекомендации по организации спортивных прогулок

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 методической литературе для воспитателей рекомендуется использовать спортивные игры и упражнения, в которых дошкольникам доступны физические нагрузки, чередующиеся с заданиями на расслабление мышц. Это 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 обычно распределяют спортивные игры и упражнения на все прогулки.

К спортивным упражнениям относятся катание на санках, лыжах, роликовых коньках, велосипедах, самокатах, а к спортивным играм - городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, серсо, кольцоброс и др. Спортивные игры и упражнения дают детям возможность по-настоящему ощутить спортивный азарт.

При распределении спортивных игр и упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на занятиях физической культурой (как в зале, так и на воздухе), и ежедневных игр и упражнений, которые проводятся воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

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

Цели и задачи спортивной прогулки предусматривают укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие,

оптимизацию двигательной активности детей. При правильной организации прогулки оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Акцент в таких прогулках делается на формировании физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Прогулки могут проводиться не реже одного-двух раз в месяц в те дни, когда организуется образовательная деятельность, требующая большой умственной нагрузки, или образовательная деятельность по художественному творчеству.

В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы они не переохлаждались или не перегревались. Как именно будет организована двигательная активность, воспитатель определяет перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия. В ходе спортивной прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и игры малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения.

Организация спортивной прогулки предполагает знакомство воспитанников с различными видами спорта, спортсменами. Возможна экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный, дворовый). Наблюдение за тем, как занимаются спортсмены или школьники, поможет вызвать у дошкольников интерес, желание заниматься спортом.

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.

Спортивные прогулки требуют предварительной работы. Важным этапом подготовки к проведению спортивной прогулки является накопление детьми опыта пользования предметами: ракеткой, мячом, скакалкой и т. д. Так как на спортивной прогулке воспитанники играют вместе с воспитателем или воспитателем по физической культуре, то они овладевают навыками быстрее.

С детьми младшего дошкольного возраста на спортивной прогулке можно организовать разнообразные подвижные игры сюжетного характера, включающие основные движения. Можно соорудить условные спортивные площадки, где старшие воспитанники будут играть с младшими, давать им двигательные задания, обучать определенным двигательным навыкам.

С детьми старшего дошкольного возраста можно поговорить об истории развития спорта, познакомить их со спортивными играми древности и современными спортивными играми, рассказать об Олимпиаде. Можно ввести сюжетно-ролевые игры "Олимпиада", "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: пионербол, футбол, хоккей, волейбол, теннис и т. д. Можно рассказать воспитанникам о народных играх, популярных в детские годы их родителей, бабушек и дедушек, таких как городки,

Для спортивных игр желательно отводить не менее половины времени всей спортивной прогулки.

Сценарий спортивной прогулки составляется воспитателем по физической культуре вместе с воспитателем группы. Хорошо, если такие сценарии будут в методическом кабинете дошкольной образовательной организации. В помощь воспитателю рекомендуется сделать подборку

спортивных игр и упражнений с подробным описанием прогулки может включать:

- организационный момент или вводную беседу;
- подвижные, спортивные игры;
- спортивные упражнения;
- самостоятельную деятельность детей;
- индивидуальную работу по различным направлениям развития воспитанников;
- подведение итогов прогулки, выполнение творческого задания.

Важно отличать подобные прогулки от спортивных праздников – тщательно подготовленных мероприятий для детей, требующих наличия у них определенных двигательных умений и навыков.

Спортивные прогулки предоставляют воспитанникам некоторую свободу выбора (для этого следует подобрать несколько вариантов заданий, игр, упражнений), при этом учитываются их интересы, желания. Прогулки не так строго структурированы, как спортивные праздники и развлечения.

Физ.инструктор Гучемукова Н.А.