

## Физические занятия дошкольников на открытом воздухе

Наиболее полезны физические упражнения и игры, проводимые на открытом воздухе. Одной из важных особенностей проведения занятий на воздухе является зависимость их содержания от времени года. Так как на содержание и организацию занятий на улице влияет погода, место их в общем недельном плане занятий варьируется. При неблагоприятной погоде, например, в случае сильного дождя, нецелесообразно



организовывать занятие в помещении, лучше перенести его на более позднее время другой прогулки или даже на вторую половину дня. Только в крайних случаях занятия, запланированные для проведения на улице в часы прогулки, можно перенести в помещение. При необходимости можно заменить намеченное содержание занятия. В случае внезапной оттепели вместо лыжной подготовки можно организовать занятие, состоящее из других упражнений или подвижных игр.

Занятия на улице чаще всего организуются с подгруппами детей, которые выполняют разные задания (одни — упражняются в катании на велосипеде, другие набрасывают кольца на кольшки). Это требует от воспитателя дополнительных усилий, тщательной подготовки к ним (выбор места, подбор и проверка инвентаря), умения привлечь к организации занятий самих детей. Как правило, занятия на открытом воздухе проходят непринужденно, поведение детей на них не так регламентировано, как на занятиях в помещении, детям предоставляется большая самостоятельность, а это радует их. Если на занятиях, проводимых на воздухе, предполагаются упражнения, вызывающие значительное физическое напряжение (бег на скорость, прыжки в длину и в высоту с разбега на результат) или связанные со сложной координацией и требующие особого внимания (езда на самокате змейкой между кеглями, забрасывание мяча в кольцо после разбега), то в первой, вводно-подготовительной части занятия, осуществляется подготовка детей к выполнению упражнений основной его части: подбираются уже известные детям упражнения, с помощью которых можно подготовиться к интенсивной работе, «размять» те мышцы, которые будут действовать особенно активно, со значительным напряжением. В содержание вводно-подготовительной части занятий включаются построения и перестроения, упражнения в ходьбе, легком беге, задания на внимание, ряд гимнастических упражнений для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела.

В содержание занятий на открытом воздухе чаще, чем в содержание занятий, которые проводятся в помещении, вводятся спортивные упражнения и элементы спортивных игр. Они должны соответствовать времени года. Приведем пример занятия на улице в зимнее время, содержание которого составляют упражнения в скольжении по ледяным дорожкам и спуске с горки на санках по двое. В вводно-подготовительной части занятия все дети проделывают следующие упражнения: поднимают руки вверх, потягиваются; приседают, вынося руки вперед; наклоняются вперед и в стороны, стоя в положении ноги врозь, руки на поясе; поворачиваются в

стороны, свободно взмахивая руками; подпрыгивают и бегают на месте. В основной части занятия дети делятся на две подгруппы. Одна из них выполняет скольжение по ледяным дорожкам после разбега, другая — катается по двое на санках с горки. Через определенное время задания подгруппам меняются. Затем все дети снова играют в подвижную игру «Пилоты» (самолеты летают между расставленными санками). В заключение проводится спокойная ходьба, затем дети приводят в порядок санки, убирают их на место.

Источник: [http://parohod.kg/fisic\\_vospitanie/2583-fizicheskie-zanyatiya-doshkolnikov-na-otkrytom-vozduhe.html](http://parohod.kg/fisic_vospitanie/2583-fizicheskie-zanyatiya-doshkolnikov-na-otkrytom-vozduhe.html)