

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 «Рябинка» города Белореченска муниципального образования
Белореченский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ

на тему:

**«Проведение подвижных, спортивных игр и упражнений
на открытом воздухе».**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное **проведение утренней гимнастики**, физкультурных занятий, **подвижных игр** и развлечений в помещении и на свежем **воздухе** под непосредственным руководством воспитателя.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Прогулка - обязательный элемент режима дня.

Прогулка состоит из:

- познавательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- двигательная
- самостоятельной деятельности детей.

Ведущее место на прогулке отводится **подвижным и спортивным играм и упражнениям**.

Игры и **упражнения** помогают решить следующие задачи:

- расширить двигательный опыт детей, обогащать его новыми, более сложными движениями,
- совершенствовать уже имеющиеся у детей навыки в основных движениях, применяемые в игровых ситуациях.
- развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость.
- воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Компоненты игры

содержание игровые действия правила

Содержание - это движения, выполняемые в процессе игры.

Правила игры необходимы для организации участников в процессе. То есть они необходимы для определения поведения детей в ходе игры.

В **подвижной** игре принимают участие все дети группы.

Подбор игр воспитателем

Возраст детей

Младший дошкольный возраст Старший дошкольный возраст

Количество 1-2

1-3

Продолжительность одной игры.

3-5 мин

7-10 мин

Повтор 4-5 раз в течение месяца

4-5 раз в течение месяца

При подборе **подвижных** игры необходимо обращать внимание на вид основных движений.

В теплое время года должно даваться больше **подвижных игр** с метанием, ползанием, лазанием.

В холодное время - с бегом, метанием, прыжками.

Продолжительность одной игры составляет 3-5мин, 7-10 мин.

(в зависимости от возраста детей и состояния здоровья).

Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее 2-3 **подвижные игры**. Игры разной степени интенсивности. Каждая **подвижная** игра должна повторяться 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Также на прогулке с детьми нужно **проводить игры спортивного** (*бадминтон, футбол, хоккей, волейбол*) и соревновательного характера, игры- эстафеты, в которых нужно вводить хорошо знакомые детям основные движения) способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях.

Помимо **подвижных и спортивных игр**, на прогулке организуются и **спортивные упражнения**. Летом - это езда на велосипеде, классики, зимой - катание на санках, коньках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Классификация игр

Подвижные игры делятся на 2 группы:

- элементарные - сюжетные, бессюжетные, игры-забавы,
- сложные - футбол, городки, волейбол и т. д.

По двигательному содержанию (*доминирующее основное движение-бег, прыжки и т. д.*).

По образному содержанию:

- а) сюжетные - для них характерны роли с соответствующим для них двигательными действиями, отражают явления окружающей жизни, повадки животных и птиц, **транспорта**, действия людей).
- б) бессюжетные - не имеют сюжета, образов, но схожи с сюжетными наличием правил, ролей. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требует от детей самостоятельности, быстроты и ловкости. (*«Ловишки», «Перебежки», «Кто дальше бросит», «Школа мяча», «Кегли», «Кольцеброс»*)

По динамическим характеристикам

(различают игры по степени физической нагрузки).

малой **подвижности**

средней **подвижности** большой **подвижности**

По количеству детей:

- в млад. гр. - 1роль («Кот и мыши»);
- в стар. гр.-3-4 роли («Гуси-лебеди)

По количеству правил:

- в млад. гр. -1-2правила;
- в стар. гр. -3-4 правила.

По наличию словесного **сопровождения** - **стихи**, песни, речитатив. («По ровненькой дорожке, *«Мы, веселые ребята любим бегать...»*) .Текст задает ритм движению.

Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений.

Выбор игры зависит:

- от времени года,
- погоды,
- температуры **воздуха**,
- физ.подготовленности
- возраста
- предшествующего вида деятельности

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Нужно помнить, что проведение прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику, нужно следить за тем, чтобы дети быстро включались в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывали из игры. Лучше такие игры не проводить.

Наиболее благоприятная погода для проведения игр зимой на воздухе – это температура до -10 градусов без ветра. При температуре ниже -16 проводить игры на воздухе с дошкольниками не рекомендуется.

В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей **подвижности**, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (*особенно весной и*

осенью) следует организовать **малоподвижные игры**, которые не требуют большого пространства.

Место игры на прогулке:

Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно **провести** в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Роль воспитателя:

Проводя разные формы двигательной деятельности, воспитатель обязан:

- наблюдать за состоянием детей,
- регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры,
- изменять при необходимости некоторые правила игры,
- регулировать длительность пауз в игре;
- выбирать место для **проведения игр**,
- изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре,
- определять дистанцию для пробежек, проползания, количество прыжков.

Организация игры:

Цель игры выбирается для закрепления материала, усвоенного детьми в процессе двигательной деятельности (например: закрепить двигательное умение-метание мешочка в вертикальную цель, развивать двигательное качество-меткость, глазомер, воспитывать нравственно-волевые качества... и могут решаться задачи из других разделов.)

Сбор детей на игру:

1. Сделать разметку на игровой площадке, подготовить оборудование.
2. Зазывалка
 - Загадывание загадки
 - Показ яркой картинки.
 - Слово, удар в бубен, колокольчик
 - Поручение отдельным детям собрать детей на игру.

Объяснение игры:

В мл. гр. лучше построить в круг и знакомить с правилами в ходе игры.

В старшем возрасте можно тоже разместить в круг, построить в шеренгу, полукругом.

Ход объяснения игры: название, содержание, правила, распределение ролей, раздача атрибутов, размещение играющих, (*можно попросить повторить правила*).

Начало игровых действий.

Распределение ролей:

- считалка
- вертушка (*юла, кегля*)
- по выбору воспитателя (*как бонус*)
- по желанию,
- по выбору именинника.

Вариативность усложнения игры:

1. Увеличить расстояние
2. Изменение вида движений
3. Изменение темпа движений
4. Увеличение числа ловишек
5. усложнение правил
6. Изменение размещения играющих
7. Изменение сигнала к началу игры (*звуковой, словесный, зрительный*)

Подведение итогов:

В младшей группе воспитатель хвалить, предлагает перейти к другой деятельности (*а сейчас пойдём на обед*).

В старшей группе отмечаются дети, которые соблюдали или не соблюдали правила. Отмечаются самые быстрые и ловкие, отмечаются ловишки, предлагается переход к другой деятельности.

Только со старшей группы **проводятся спортивные игры и элементы спортивных игр:** бадминтон, настольный теннис, баскетбол, футбол, хоккей, городки, а **спортивные упражнения - с м.л. гр.**

Спортивные упражнения зимой:

- 1) Катание на санках
- 2) Скольжение по ледяным дорожкам
- 3) Ходьба на лыжах

Спортивные упражнения весной, летом, осенью.

- 1) Катание на велосипеде
- 2) Катание на самокатах

ПРИМЕР:

Зима: **спортивное упражнение - катание на санках:**

Упражнения для младших дошкольников

Везти санки поочередно то правой, то левой рукой.

Везти санки обеими руками.

Везти санки, перевозя на них легкий предмет или игрушку (*снег, кукла и т. д.*)

Толкать санки вперед, следуя за ними.

Катать друг друга и др.

Для старших дошкольников

Толкать санки опираясь на сиденье руками сзади, объехать обозначенный ориентир и возвратиться назад.

Катать друг друга.

Везти санки, на которых сидит ребенок, до обозначенного ориентира, обозначенного ориентира, объехать его и возвратиться назад.

Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ.

Кататься на ровном месте сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами и др.

Во всех возрастных группах подвижные игры, организуемые воспитателем, должны быть интересны для детей, проходить живо, эмоционально, непринужденно. Только в этом случае они будут эффективным средством воспитания детей.

Для того чтобы в каждой группе эта работа была систематической, чтобы ни один ребенок не выпал из поля внимания, подвижные игры должны быть предусмотрены в перспективном плане воспитательной работы, а также в плане работы на каждый день. Воспитатель намечает, какие подвижные игры будут проведены со всей группой, какие игры он организует с группкой детей, какие предложит отдельным детям.