

МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

Организация физкультурных занятий на воздухе в ДОУ

*Выполнил: инструктор по физической культуре
Травников А.Н.*

Эммаусс 2025г.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма.

Организация различных физических упражнений и подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Вместе с тем создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи.

Методика проведения, подбор и чередование упражнений и игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Содержание и структура занятий

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

***Вводная часть** включает упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.*

Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть включает упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят так же подвижные игры большей и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть решает задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. В заключительной части проводятся спокойная ходьба, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Систематические наблюдения показали, что дети легко осваиваются с проведением занятий на воздухе, хорошо чувствуют себя в холодное время года, всегда эмоционально положительно настроены. К концу года у них отмечаются улучшенные результаты по ряду показателей, характеризующих состояние здоровья, физическую подготовленность и работоспособность. Особо следует подчеркнуть закаливающий эффект таких занятий, снижение частоты заболеваний острыми респираторными инфекциями.















Спасибо за внимание!
Будьте здоровы!