

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

ТЕМА: «Об обновлении форм двигательной деятельности детей на прогулке в старших группах»

Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность.

Необходимым приёмом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т. д., а малоподвижных – на выполнение упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимнастической стенке, бег со скакалкой и т. д.).

Все предложенные педагогические приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строиться с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.

Подвижные игры на прогулке в режиме дня проводятся ежедневно 2 раза в день и являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной подвижной игры 7 – 15 минут (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья). Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит наблюдение за состоянием играющих и регулированием нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

1. Увеличивать или уменьшать общее время игры, а так же изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.

2. Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов.

3. Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать игры и упражнения, выполнение которых требует от детей

больших усилий, проявление настойчивости, выносливости, смелости. Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников расстояние для пробегания в медленном темпе рекомендуется увеличить до 1000- 1500 метров. Эта рекомендация научно обоснована, норма выполнения доступна детям при правильной организации проведения пробега.

Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно – гигиеническим требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не только времени года, но и погоде.

При правильной организации и содержании п/и у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка. При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей предусматривает:

1. использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;
2. соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
3. применение разных способов организации дошкольников;
4. рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
5. создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
6. активизацию детской самостоятельности;
7. стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазанием) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6-8 подвижных игр освоенных ранее. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера. В них рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения, а для интереса усложнять содержание (перелезание через козла, подлезание под дубы, прыжки с разбега, ходьба по буму и т.д.).

При распределении упражнений в основных видах движений значительное место отводится прыжкам и подскокам. Это действенное средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости. На прогулке имеются все необходимые условия для использования разных видов кружков.

Старшим дошкольникам можно предлагать прыжки на двух ногах на месте (с постепенным увеличением их количества от 25 до 40) и с изменением положения ног (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад: попеременно на правой и левой ноге; с поворотом и т.д.); многообразные прыжковые упражнения: спрыгивание с высоты в обруч, впрыгивание на высокие препятствия перепрыгивание через предметы; прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега; прыжки с короткой скакалкой с разными способами.

Наряду с бегом и прыжками используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, теннис и т.д.). В прогулку могут быть включены различные упражнения с мячом: прокатывание по земле, узкой дорожке; подбрасывание и ловля; удары о стену; метание в цель и на дальность.

Наряду со спортивными упражнениями детям предлагают игры с элементами спорта: хоккей, баскетбол, бадминтон, футбол.

Старших дошкольников учат играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам. Дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве. Для закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки» и др.

Обучение спортивным упражнениям и играм с элементами спорта проводится на физкультурных занятиях и закрепляется на прогулке.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные движения, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя вовремя его выполнения.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учётом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответственной физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег-метание (бросание и ловля) - прыжки. Например:

1. Подвижная игра с бегом «Мы весёлые ребята»;
2. Упражнение с мячом; подбросить вверх и поймать двумя руками;
3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (дистанция 5-6 м), прыжки поочередно на правой и левой ноге.

При подборе игр и физических упражнений должно предусматриваться чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять несколько раз. Иногда допускается использование одного и того же движения в подвижной игре и физическом упражнении. После ходьбы на лыжах, катания на санках дети неохотно переключаются на игры с другими видами. Объясняется это тем, что за короткое время (10-12

мин) дети не успевают удовлетворить свою потребность в данном движении. Поэтому после ходьбы на лыжах можно предложить игры с использованием лыж: «Подними предмет», «Кто первый развернется?» и др.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года и место их проведения.

В сентябре, мае, июне обязательны игры с более длительным бегом, с элементами соревнований, игры, эстафеты.

При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

Упражнения и игры с мячом.

Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Даже двухлетний малыш может бросать мяч вниз, катить его по плоскости, бросать в горизонтальную или вертикальную цель (ящик, корзину). С мячами разных размеров организуют и разные упражнения. Большой мяч катают, бросают и ловят двумя руками; маленький мяч метают вдаль и в цель. Дети 5 – 6 лет увлеченно играют с мячом у стенки, отбивая мяч, попадая в цель – мишень, нарисованную на глухой стене, мишень – обруч.

Скакалка, или сплетенный в виде косички шнур длиной 100 – 120 см, используется для упражнений в разных движениях. Через шнур, подвешенный на высоте 10 – 20 см, ребенок перешагивает или перепрыгивает. Если поднять повыше (примерно на высоту коленей ребенка), тогда под ним дети подлезают на четвереньках, перелезают через верх, перенося сначала руки, затем ноги.

Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные по координации движения.

Езда на велосипеде и самокате оказывает сильное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы, способствуют укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Для старшего возраста планируется разучивание 5 – 6 новых игр в месяц, которые в зависимости от сложности повторяются 2-4 раза.

Формы проведения самостоятельной двигательной деятельности могут быть самые разнообразные:

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года и место их проведения.

Поздней осенью и ранней весной на прогулке необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, кольцом и др. Их можно организовать под навесом на веранде.

Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке в весеннее – осенний период.

1. П/и с бегом «Догони свою пару».
2. Прокатывание обруча по ровной дорожке («Кто дальше всех прокрит обруч?»).
3. Прыжки через скалку разными способами.

Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое время года.

Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием разнообразных заданий (присесть, повернуться и т. д.). В содержание зимней прогулки могут быть включены игры-эстафеты на санках и лыжах, игры с элементами хоккея. Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке зимой.

1. П/и с бегом «Быстро возьми, быстро положи».
2. Катание на санках. Игра-эстафета «Гонки санок».

Большая часть площадки должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру с разнообразными двигателями. Постройки из снега, расположенные по всей территории, служат не только украшением участка, но и стимулируют движения малышей.

По собственному желанию дети могут кататься с горки, проходить по буму, упражняясь в равновесии, влезать на спину сооруженного жирафа (лошадки) или подлезать под него. Можно также прокатить под жирафом мячи, шары.

Дети с удовольствием бросают в корзину зайца снежные комки, на длинную шею гуся пытаются набросить кольца.

Младшие дошкольники.

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, совков и т. п.), побуждающих их к различным двигательным действиям.

Старшие дошкольники.

Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
2. Быстро и четко занимать места для начала игры.
3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.
4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
6. Не убегать за границы площадки.
7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.
8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.

Возникает по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются:

- в повышении двигательной активности у детей с низкой подвижностью до среднего уровня;
- сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.);
- в воспитании у них интереса к подвижным играм;
- в развитии физических качеств.

Самостоятельная двигательная активность детей – критерий степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игр. Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.). Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей.

Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, ледяные дорожки, разноцветные льдинки, снеговик с обручем, в который дети могут бросить льдинки, снежки и т. п. В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания.

Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи двигательной активности детей дошкольного возраста.