



ЧДОУ «Детский сад Швабе – Эврика»

Занятия физической культурой на прогулке



инструктор по физической культуре
Кошкина Татьяна Васильевна

* Занятия физической культурой важны в любые времена, ведь они способствуют развитию, укреплению, закаливанию организма, повышают способность организма противостоять неблагоприятным факторам окружающей среды. Физические упражнения – это прежде всего заряд положительной энергии, приятных эмоций, удовлетворённости движениями своего тела. А когда человек здоров – он счастлив! И это одно из наиболее важных ощущений жизни.

Особенно полезна двигательная деятельность детей на прогулке. Чем же это лучше?

- * Дети дышат свежим воздухом. Воздух на улице, во-первых, обогащён кислородом, во-вторых богат отрицательными ионами. Вы можете вдохнуть «полной грудью».
- * На свежем воздухе даже под рассеянными солнечными лучами, наш организм получает важнейший для здоровья витамин D, которого не хватает городским жителям. Он улучшает тонус мышц и всего организма, приносит огромную пользу для формирования костей и суставов.
- * Занятия на открытом воздухе укрепляют иммунитет. Независимо от того, тепло или холодно, солнце или мелкий дождь, заниматься на воздухе полезно. Как следствие, итогом таких занятий является адаптация иммунной системы к изменениям погоды. Это достаточно простая и эффективная система закаливания.

Структура построения занятия на улице достаточно проста
и мало чем отличается от занятий в зале

* Вводная часть – это различные виды ходьбы и бега.



1 –я часть занятия - общеразвивающие упражнения:
наклоны головы, упражнения для рук и плеч, повороты туловища
вправо-влево, наклоны вперёд и вбок; упражнения для ног,
приседания и прыжки на месте.



2-я часть – это основные движения:
упражнения на равновесие, лазанье, метание, прыжки. Они
могут изучаться детьми, как отдельные действия, так и в
комплексе , например, в полосе препятствий и подвижных
играх.



Различные прыжки

- * На двух (одной) ноге вперёд, в длину с места и разбега, в высоту - достань колокольчик, запрыгни на предмет, спрыгни вниз (высота должна быть чуть ниже уровня колена ребёнка)



Метание

- * Вдаль (как можно дальше) одной и двумя руками, в горизонтальную цель (корзину), в вертикальную цель (мишень на стене). Различные игры с подкидыванием и ловлей мяча.



Игры - эстафеты

- * Прибеги первым, кто быстрее до флажка, собери букет, выполни правильно и пр.



Заключительная часть занятия включает в себя - ходьбу и упражнения на дыхание.

Следует помнить, что занятия должны соответствовать возрастным особенностям и основам безопасности и жизнедеятельности детей

Занятия длятся

15 минут – для детей 3-4 лет

20 минут – для детей 4-5 лет

25 минут для детей 5-6 лет

30 минут – для детей 6-7 лет

Спасибо за внимание! Развивайтесь с нами!