***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ***

***«Организация третьего  физкультурного занятия,***

***проводимого на спортивной площадке детского сада».***

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильно выполняемые движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определенному напряжению при выполнении двигательных действий. Овладение новым движением происходит быстрее, если в его составе многие элементы уже знакомы детям и они многократно закреплены.  Поэтому,  предложенное ниже планирование физкультурных занятий, проводимых воспитателями на спортивной площадке детского сада, составлено с учетом знакомых детям  игровых упражнений, построений и перестроений, подвижных игр и др.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений и подвижных игр в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость…). Проведение физкультурных занятий на  открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из главных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) и закаливание организма ребенка (укрепление здоровья).

Физкультурное занятие на улице лучше проводить в конце прогулки, т.к. оно проводится без специальной спортивной формы.  Важно правильно распределить двигательную деятельность детей. В холодную погоду в начале занятия дается легкий, умеренный бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, не вызывающий перегревания и потения детей. Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах знакомы детям (обучаются на занятиях, проводимых  в физкультурном зале), выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди. Чтобы активизировать малоподвижных, вялых детей, воспитателю необходимо назначать их ведущими в подвижных играх, напоминать, что надо бегать, а не стоять во время игр и выполнения упражнений. Если ребенок пришел после болезни, ему дается меньшая нагрузка (различные виды ходьбы, игры меньшей подвижности …) или он может помогать в раздаче пособий, смотреть за правильностью выполнений упражнений и правил игр, и в конце занятий давать оценку своим одногрупникам (старший возраст).

При проведении физкультурных занятий на улице, педагогам *необходимо осуществлять контроль за признаками утомления детей.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наблюдаемые признаки | Степень утомления | |  |
| Небольшая | Средняя |
| Окраска кожи лица, шеи | Небольшое покраснение лица, выражение спокойное | Значительное покраснение лица,  выражение напряженное |
| Потливость | Незначительная | Значительная (лица) |
| Дыхание | Несколько учащенное, ровное | Резко учащенное |
| Движения | Бодрые, задания выполняются четко | Неуверенные, нечеткие, появляются  дополнительные.  У некоторых детей моторное возбуждение,  у других – заторможенность |
| Самочувствие | Хорошее, жалоб нет | Жалобы на усталость,  отказ от выполнения заданий |

Пособия, необходимые для проведения физкультурных занятий на спортивной площадке:

1. Мячи
2. Ограничители (веревки, скакалки и др.)
3. Ленты
4. Шишки, желуди, листья
5. Обручи
6. Маски – шапочки (сюжетные)
7. Спортивное оборудование площадки
8. Карточки, значки  или эмблемы (для проведения эстафет)
9. Флажки

*Далее проводится примерное физкультурное занятие с педагогами.*

**Младший возраст – 15 мин.**

Место проведения: спортивная площадка, на углах ограничители (кубики, кегли)

Пособия: кубики разных цветов, веревка, шишки по 2 на каждого, зонтик.

I часть: легкий бег – 20-30сек.

             энергичная ходьба – 1 круг

             легкий бег – 20-30 сек.

             ходьба  на носочках, руки в стороны, сжимают и разжимают кулачки – 1 круг.

или

            Игра «Все к кубику»

*На  разных сторонах площадки стоят разного цвета кубики. По сигналу педагога «Бежим к красному кубику» дети бегут к кубику и строятся друг за другом. Затем дети расходятся по всей площадке в рассыпную (можно добавить задания для рук). По сигналу «Бежим к синему кубику» дети перебегают в сторону синего кубика и строятся друг за другом.*

II часть:

Игровое упражнение «Кто дальше бросит»

Метание шишек, желудей в даль.

Дети встают около ограничителя (полоска на земле, веревка, скакалка и др.). в руках у каждого шишки или желуди. По команде воспитателя дети метают в даль шишки, сначала правой, затем левой рукой. Бегут, забирают шишки и возвращаются на свое место.                          2 – 3 раза.

Игра «По ровненькой дорожке» (прыжок)

На земле чертится круг (d= 5 м).

III часть:

Игра «Солнышко и дождик»

(в ср.гр. может быть ловишка -  «дождик»)

У воспитателя в руках зонтик, все дети стоят под зонтиком. Воспитатель «Дождик кончился, идем гулять». Дети бегаю в рассыпную, прыгают, кружатся и др. по сигналу воспитателя «Дождик!» все бегут под зонтик.

                                                                                                       2- 3 раза.

Дети идут за воспитателем,  друг за другом вокруг спортивной площадки.

**Старший возраст – 25-30 минут.**

Место проведения: спортивная площадка, на углах ограничители (кубики, кегли)

Пособия: листья, обручи, «осенний букет»

I часть: ходьба по кругу широким шагом (перешагивая, через опавшие листья)

               бег (не наступая на листья)

*повторить 2 раза с изменением направления.*

Игра на внимание: «Соберись – разойдись»

Дети стоят в колонне друг за другом. По команде «Разойдись» разбегаются в рассыпную, по команде «Соберись» встают на свое место. (можно и.п. – парами). Воспитатель при этом меняет место положения, где нужно построиться.

II часть:

Полоса препятствий:

- пролезть через гимн. стенку боком

- пройти по буму

- прыжки из обруча в обруч (или нарисованные на земле)

                                                                                      2 – 3 кругу (можно темп

                                                                                                           ускорять)

Игра «Выше ноги от земли» 2 – 3 раза

III часть:

И.М.П. «Найди осенний букет»

Воспитатель заранее прячет «осенний букет». Дети ищут его по всей площадке, кто находит сообщает на ушко воспитателю.

или

«Фрукт – овощ» с мячом

Дети стоят в кругу. Воспитатель говорит:  «Овощ» и бросает мяч, ребенок «Тыква» и бросает обратно мяч воспитателю.