

Методика и организация физкультурных занятий на воздухе.

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.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятия и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занимательной деятельности на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

Содержание и структура занятия.

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

Группа	Продолжительность частей занятия (мин)			Общая продолжительность занятия (мин)
	Вводная	Основная	Заключительная	
Средняя	3-4	14,5-17,5	2,5-3,5	20-25
Старшая	3-4	19-23	3-4	25-30
Подготовительная	4-5	22,5-26	3,5-4	30-35

Водная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом; спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. 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 занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных

движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра - эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4-5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают ("Ловишки", "Самолеты" и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1-1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Упражнения в основных движениях.

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений (см. таблицу): метание - прыжки; упражнения в равновесии - метание; лазанье - упражнения в равновесии; прыжки - лазанье. Но эта схема примерная.

Стадии формирования двигательного навыка	Занятия в двухнедельном цикле			
	1	2	3	4
Обучение	Метание	Упражнения в равновесии	Лазанье	Прыжки
Повторение	Прыжки	Метание	Упражнения в равновесии	Лазанье
Закрепление в игре	Лазанье	Прыжки	Метание	Упражнения в равновесии

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц.

При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия). При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, и т. п.

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае воспитатель должен заменить лазанье перелезанием, провести занятие на участке группы или на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т. п.

Бег. Уже у детей раннего возраста бег является основным способом передвижения. Он оказывает значительное влияние на улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, что в свою очередь создает основу для совершенствования быстроты и выносливости. Физическую нагрузку при беге легко дозировать, изменяя скорость, время бега или пробегаемое расстояние, используя различные виды бега. В связи с тем что методика проведения занятий на воздухе специально направлена на развитие общей выносливости у детей, бегу в занятиях отводится до 50 % времени.

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного

наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается высоко, голень выносится вперед, нога ставится на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции. При беге на 10 м с ходу дети показывают следующие результаты:

Группы	Скорость бега (м/с)	Время (с)
Средняя	3,8 - 4,2	2,5
Старшая	4,0 - 4,35	2,3 - 2,5
Подготовительная	4,5 - 5,0	2,0 - 2,2

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не напряжены, кисти расслаблены. Скорость такого бега в средней группе колеблется от 2 до 2,2 м/с, в старшей группе - от 2,2 до 2,4 м/с, а в подготовительной - от 2,4 до 2,7 м/с.

На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно 1/5 расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до 1/3 этого расстояния.

Группы	В начале года			В конце года		
	Количество отрезков	Дистанция (м)	Затрачиваемое время (мин.,с)	Количество отрезков	Дистанция (м)	Затрачиваемое время (мин., с)
Средняя	2	80	0,40	2	120	0,55
Старшая	2	100	0,45	2	250	1,45
Подготовительная	2	200	1,20	2	300	1,55

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развёрнуты, взгляд направлен вперёд, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки её на носок. Проталкивание вперёд небольшое, поэтому шаг короткий - всего 2-3 ступени. Руки расслаблены.

Скорость медленного бега у детей средней группы равняется 1-1,4 м/с, у детей старшей группы - 1,3 - 1,5 м/с, в подготовительной группе - 1,4 - 1,6 м/с. На каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает.

Группы	В начале года			В конце года		
	Количество отрезков	Дистанция (м)	Затрачиваемое время (мин.,с)	Количество отрезков	Дистанция (м)	затрачиваемое время (мин.,с)
Средняя	3	100	2,00	3	250	3,00
Старшая	3	180	2,20	3	300	3,20
Подготовительная	3	300	3,20	3	350	3,30

Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег. Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости, в беге. Для этого на первых занятиях воспитатель бежит вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, воспитатель называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать или добежать до самой дальней веранды, обежать всю территорию детского сада и т. п. После 5-6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам воспитателя. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно

действовать строгое правило: "Не обгонять, не толкаться, не отставать". В старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге.

Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории, детского сада. Все пробежки начинаются и заканчиваются на площадке. Воспитатель бежит вместе с детьми или контролирует их действия с площадки. Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать конспекту. Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены. Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Зимой, когда разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д. Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней скоростью - увеличивается. В соответствии с этим воспитатель выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д. Во время занятий нужно использовать различные маршруты - это повышает интерес детей к бегу.

Необходимо провести обследование уровня подготовленности детей. Если уровень развития выносливости детей ниже среднего, на протяжении всего первого года занятий на улице дети выполняют пробежки по программе более младшей возрастной группы и постепенно подводятся к беговым нагрузкам, соответствующим данному возрасту. Таким образом, на каждом занятии в чередовании с другими видами упражнений дети совершают 2 пробежки со средней скоростью, 3 пробежки - медленно и несколько отрезков пробегают быстро в игре или эстафете.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения должны включать упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет воспитателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьем комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д.

В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах как можно меньше должно быть упражнений из положения сидя и лёжа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лёжа выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за погоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лёжа: в течение 40-60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или "плавать" лёжа животом поперёк скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Воспитатель только напоминает название упражнения (например: "наклоны", "приседания", "повороты") и вместе с детьми выполняет его 1-2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение). При температуре воздуха ниже - 8-10 0С упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

Дыхательные упражнения.

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объём физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции лёгких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию

дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что, дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой (по Б.С.Толкачеву):

1) И.п - ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 - руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 - плавно развести руки в стороны и принять и.п. (дети как бы "обнимают" себя или "греются на морозе")

2) И.п. - ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх - в стороны.

1 - опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2-3 - остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 - плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И.п. - ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 - опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 - принять с вдохом и.п. (дети как бы рубят дрова).

В водной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3-4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6-8 раз подряд, после чего идут в помещение.

Подвижные игры и игры - эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты подбираются так, чтобы дети могли применить приобретённые на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3-5 раз с короткими перерывами 15-20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной одежде, слушая объяснения. На прогулке же воспитатель может спокойно объяснить более простой вариант игры и 2-3 раза провести её. тогда на занятии достаточно будет указать на дополнительные условия (если они будут), разделить детей на группы или выбрать водящего. На следующий день после занятия эту игру вновь можно повторить на прогулке.

Во время игр не всегда удаётся добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т.п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует ещё раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога. Дети средней группы должны быстро строиться в колонну и в шеренгу, находить свое место после

ходьбы и бега, размыкаться на вытянутые руки, образовывать круг и перестраиваться в 2-3 колонны за ведущими. В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2-3-4 колонны за ведущими. Воспитанники подготовительной к школе группы должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

Подготовка пособий для занятий.

Для успешного проведения занятий очень важно заранее подготовить пособия и правильно разместить переносное оборудование. Затратив 2-3 мин на подготовку, можно в 2 раза больше времени выиграть для активной деятельности детей во время занятия.

Пособия подбираются педагогом или по его указанию детьми и складываются в корзину. Выходя на занятие, дети выносят корзину на спортивную площадку и вместе с воспитателем раскладывают пособия таким образом, чтобы во время занятия их можно было взять с наименьшей потерей времени. Мешочки, например, можно разложить по линии на расстоянии 70-80 см друг от друга; дети подходят к ним и оказываются в разомкнутом строю, готовые к метанию. Если на занятии дети прыгают через шнур, то его заранее нужно положить на землю и т. п.

Спортивное оборудование размещается так, чтобы его как можно меньше пришлось переставлять во время занятия. Например, если используются гимнастические скамейки, то их ставят по сторонам площадки на расстоянии одного метра от края или параллельно одной стороне площадки: тогда они не будут мешать бегу по кругу, а также выполнять общеразвивающие и другие упражнения в центре площадки.

Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения заведующей, врача, воспитателей, медицинской сестры, помощника воспитателя. Должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия для проведения занятий обеспечен тесный контакт с родителями.

До начала занятий важно определить, соответствует ли уровень физической подготовки детей программе данной возрастной группе. Если окажется, что соответствие неполное, занятие можно начать сначала по программе предшествующей возрастной группы, а затем быстро перейти к предназначенной для детей данного возраста.

После перенесённых заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия; дети, не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия.

Медико-педагогические наблюдения включают ряд факторов. **Контроль и учет метеорологических**- условий и особенностей погоды. Нужно помнить, что условия проведения занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время года, резко отличаются от таковых в зале. При проведении занятий на открытом воздухе основные метеорологические факторы - температура, влажность и скорость движения воздуха (ветер), тепловое излучение (солнечные лучи) - во все времена года в различных сочетаниях по-разному влияют на тепловое состояние организма. Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности как взрослых, так и детей. В жаркие дни - появляется чувство усталости и разбитости, снижается внимание, быстрота реакции, точность и координация движений. Поэтому в жару не следует давать упражнения, требующие сложной координации движений, на внимание, нужно ограничить бег, а занятия проводить в начале прогулки. При высокой влажности воздуха движения становятся более медленными, дети - вялыми, у них понижается интерес к занятиям. Поэтому важно подбирать упражнения, стимулирующие активность. В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие увеличение подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.

В ясные солнечные и безветренные дни занятия надо проводить на открытой спортивной площадке.

В средней полосе России занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха - 15-18 0С. При температуре воздуха ниже - 18 0С продолжительность занятия должна быть сокращена до 15-20 мин. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, чтобы не снижать достигнутого уровня закалённости детей. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без

шерстяных носков, а зимой ещё и шапочку.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в тёплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т.е. повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все дети их посещали.

Постепенно меняющиеся метеорологические условия (температура, важность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность детей на воздухе усиливает работу сердца и лёгких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет **подбор правильной одежды и обуви** детей.

Гигиенические требования к одежде предусматривают её соответствие росту и полноте тела ребёнка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от её слоистости (2,3 или более слоёв): между слоями находится воздух, и, чем больше слоёв, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребёнка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. В связи с этим очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарения, может ухудшить самочувствие ребёнка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли её с наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные ткани, рыхлые шерстяные. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Одежда детей для проведения физкультурных занятий на воздухе:

Летом	В холодный период (t + 3, -6 0)	Зимой (-6-11 0С)
Трусы и майка, на ногах тапочки или полукеды)	Спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кроссовки (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки).	Спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кроссовки, варежки (лучше иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет от снега)

Зимой при ветре и снижении температуры воздуха до -12 - 15 0С надеваются дополнительно шерстяная кофта и рейтузы, поверх спортивного костюма - куртка из непродуваемой ткани.

Если дети приступили к занятиям в более холодное время и недостаточно закалены, то даже при небольшом морозе - 7 - 10 0С можно рекомендовать на первое время им надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кроссовки заменить лёгкими сапожками из кожи или войлока. Вместе с тем нужно строго следить, чтобы дети не перегревались.

Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстёгивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закалённым, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод ("зябким"), вначале нужно разрешить заниматься в более тёплой одежде.

Обувь следует подбирать соответственно размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращения. спортивная обувь должна быть лёгкой, удобной.

После физкультурных занятий дети в раздевалке или группе растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное бельё и одежду. При этом дети вначале переодевают кроссовки и брюки и только после этого снимают куртку от спортивного костюма, рубашку, майку и растираются.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка. Обувь хранится отдельно. Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей в сушильных шкафах.

Физкультурные занятия лучше проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись; переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 мин в помещении, а затем выйти на прогулку. После высокой двигательной активности на занятии в плане прогулки нужно предусмотреть спокойную деятельность детей. Но, как показали наблюдения, физкультурные занятия в начале прогулки стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни на прогулке менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года. Это целесообразно потому, что дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

В холодную погоду в начале занятий дается бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения детей. Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение. так как влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое. Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры). В связи с этим подвижные игры зимой должны строиться на доступных и знакомых детям движениях - бег, ходьба, прыжки, перемещения: они вовлекают в действие все мышечные группы и тем самым согревают весь организм. Содержание игр должно быть таким, чтобы все дети действовали активно; менее пригодны игры в которых подвижность ребенка зависит от его активности или правила предусматривают выход пойманного из игры на продолжительное время.

В морозную погоду важно чередовать бег с ходьбой и в процессе занятий использовать различные виды бега - медленный и со средней скоростью. 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 не сложны, дети их выполняют быстро и не ждут долго своей очереди.

При проведении физических упражнений большое внимание следует уделить смене темпа движений - быстрого и медленного. Это дает возможность проявить активность не только подвижным детям, но и более вялым. Активизируя менее подвижных детей на занятии, воспитатель напоминает им, что надо бегать, а не стоять во время игры, назначает их ведущими, стимулирует к более интенсивному выполнению упражнений.

Важно правильно чередовать упражнения и отдых. Но и во время отдыха дети не должны оставаться неподвижными: отдыхом служат перестроения, короткие остановки во время игры или упражнений. Паузы не должны быть длительными: они зависят от характера упражнений, от величины нагрузки (при большой нагрузке паузы удлиняются до 20-30 с).

Следует помнить, что развитие движений является обязательной задачей занятий. Между тем, боясь охлаждения детей, воспитатели нередко проводят упражнения слишком поспешно: дети торопятся, выполняют движения нечетко, неправильно, а воспитатель не решается их остановить и не исправляет ошибки. С другой стороны, не следует много и длительно что-либо объяснять детям и останавливать всех занимающихся, а нужно исправлять ошибки у отдельных детей по ходу выполнения упражнений. После интенсивной мышечной деятельности неопасно, если они некоторое время будут менее подвижны. Именно чередование тепла и некоторого ощущения холода способствует быстрому и прочному закаливанию организма.

Проводя занятия, воспитатель тщательно наблюдает, как реагируют отдельные дети на холод: одни быстро привыкают к холодному воздуху, другие значительно медленнее. Последних следует стимулировать к более активной деятельности, давать задания, подбадривать.

Ослабленным детям нужно давать меньшую нагрузку: уменьшить число повторений упражнений, сократить участие их в подвижной игре, время бега сократить и заменить его ходьбой. Но эти дети не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду), и после коротких переключений на более спокойную деятельность их надо снова включить в общий ход занятия.

Дети, освобожденные от занятия (после болезни, вновь поступившие и т. д.), выходят на прогулку со всей группой. Во время занятий они находятся на спортивной площадке (или на групповой, если там про водятся занятия) и помогают воспитателю - убирают или приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, выполнением правил в играх и т. д.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности темпом их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей средней, старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6-8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.

Особое внимание нужно обращать на качество выполнения движений, использование упражнений, способствующих формированию правильной осанки и развития свода стопы, следить за правильным дыханием детей. В зимнее время при проведении занятий на открытом воздухе не рекомендуются упражнения и игры с пением, так как это приводит к вдыханию большого количества холодного воздуха и может вызвать переохлаждение верхних дыхательных путей.

При проведении хронометража отмечается, рационально ли использовано воспитателем время каждой части занятия и какова была двигательная активность детей. Следует учитывать, что двигательная активность зависит от методов организации детей и задач каждого конкретного занятия. Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путём вычисления общей и моторной плотности.

При правильно организованном занятии общая плотность должна быть равна 90-95 %, а моторная - 80-90%. Количественная характеристика двигательной активности детей на занятии может быть получена с помощью шагомеров.

Одним из важных показателей при проведении медико-педагогического контроля является определение внешних признаков утомления. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление - переутомление. Воспитатель, врач, медицинская сестра, наблюдая во время занятий за детьми, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности.

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

При выраженном, недопустимом утомлении все перечисленные признаки проявляются сильно. В таком случае воспитатель должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку для детей, имеющих средние и выраженные признаки утомления, уменьшить число повторений упражнений, исключить более трудные для них, удлинить отдых и т. д. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, значит, содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности детей и необходимо его перестроить.

Нужно учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги в организме

определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей.

Положительные эмоции снижают утомление, при интересной, деятельности внимание не рассеивается, появляется увлеченность. Однако следует помнить, что для дошкольника характерна повышенная возбудимость, поэтому даже положительные эмоции должны быть не чрезмерными: надо чередовать упражнения, повышающие эмоциональный тонус, и упражнения, требующие внимания. Осуществляя контроль, нужно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений педагог обращал внимание на **воспитание правильной осанки и формирование свода стопы**.

При выполнении физических упражнений следует **приучать детей правильно дышать**.

В холодное (особенно зимой) время года больше внимания следует уделять носовому дыханию, особенно в группах детей, предварительно не закаленных. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений, при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется тёплым, согретым и очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Частота сердечных сокращений является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты пульса в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Для определения правильности построения занятия, интенсивности и распределения физической нагрузки по его частям проводят подсчет пульса (у одного или двух детей) 10-секундными отрезками: до начала занятия (три раза и берут средний показатель), после вводной части, после общеразвивающих упражнений, после основных движений, после подвижной игры, в конце занятия, спустя 1, 3, 5 мин после занятия, если пульс не возвратился к исходному уровню.

Важным разделом медико-педагогического контроля является предупреждение травматизма. Основным является обеспечение санитарно-гигиенических требований для мест проведения занятий и физкультурного оборудования, строгое соблюдение правил обучения, с обязательной страховкой при выполнении детьми сложных упражнений (в основном на снарядах).

Чтобы воспитатель мог учитывать индивидуальные особенности детей, правильно оценивать их реакции на мышечную нагрузку, прохладный воздух, он должен хорошо знать состояние их здоровья. Для этого в начале учебного года он совместно с врачом оценивает возможности каждого ребенка и отмечает в листе здоровья индивидуальные назначения. В течение года с учетом реакций детей на физкультурных занятиях, посещаемости их, заболеваемости решается вопрос об изменении назначений.

Положительное влияние физкультурных занятий на открытом воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, развитии движений, снижении заболеваемости. Дети чувствуют себя хорошо при различных меняющихся метеорологических условиях в помещении и на воздухе; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности.

Все это свидетельствует о том, что проведение круглый год физкультурных занятий на воздухе является мощным средством укрепления, здоровья детей и стимулом их хорошего развития.