

## **Консультация для родителей «Игровая физкультура на воздухе»**

Одной из важнейших проблем в настоящее время является недостаточная активность детей, как следствие повышения образовательной нагрузки, пристрастие к компьютерным играм, негативное отношение к физической культуре.

Повышение уровня жизни и сохранения здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение взрослых и детей к здоровому образу жизни, относятся к задачам, решение которых контролируется на высоком уровне.

Проблемой воспитания здорового ребенка занимались многие учёные и практики. Например в работах, М. А. Руновой, П. Т. Осокиной. В. А. Шишкиной уделяется внимание составлению оптимального двигательного режима для дошкольников. Физиологи и педиатры М. Н. Кузнецова, А. П. Чабовская и другие считают, что в оздоровлении детей определяющую роль играют закаливающие процедуры.

Поэтому по мнению учёных необходимо создавать условия образовательного процесса, при которых личность дошкольника развивается без ущерба для здоровья.

В настоящее время система физического воспитания, а также работа с детьми по формированию здорового образа жизни в дошкольных учреждениях представляют собой единство средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Система формирования здорового образа жизни в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

К основным задачам физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ относится:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- совершенствование физического развития детей;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- система знаний об организме, роли физических упражнений;
- воспитывать привычки, соблюдать режим дня;
- воспитывать интерес к занятиям спортом.

Средствами реализации группы оздоровительных задач являются: гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения.

Эти задачи решаются с помощью таких форм физкультурно-оздоровительной работы: занятия с детьми по физическому воспитанию,

утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультурные праздники, дни и недели здоровья.

Одной из эффективных форм работы являются игровые физкультурные занятия на воздухе.

Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями.

На занятиях данного типа решается задача совершенствования двигательных навыков, развития психофизических качеств, приобретённых детьми в процессе опосредованного обучения.

*Структура занятий соответствует традиционной.*

1. Вводная часть, содержанием которой являются игры малой подвижности, направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания, постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений и интенсивной работе в основной части занятия. Вводная часть может состоять из различных построений, разных видов ходьбы.

2. Основная часть решает комплекс программных задач: совершенствование двигательных навыков и физических качеств, тренировку функциональных возможностей организма. В её содержание включены народные игры, игры – хороводы, игры – эстафеты, игры – соревнования, игры в парах, воспитывающие у детей чувство взаимопомощи.

3. Заключительная часть направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к её снижению, на снятие общей возбуждённости и приведению частоты сердечных сокращений ребёнка в норму, при этом сохраняя бодрое, жизнерадостное настроение. В эту часть занятия вошли игры малой подвижности: «Молчанка», «Узнай по голосу», «Потянемся к солнышку», «Лови – не лови» и др.

Выбирая игры для занятий, следует руководствоваться такими требованиями:

- Учёт возраста и физической подготовленности детей;
- Учёт дидактических принципов: доступности, систематичности, повторности;
- Учёт физических нагрузок (включение всех мышечных групп, включение игр с различными основными движениями);
- Учёт интересов детей (*при их желании игры заменять на любимые*);
- Ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр.

При выборе игр нужно учитывать сезонность, погоду, температуру воздуха. Планируя игровые занятия следует помнить о всём многообразии подвижных игр: по тематике, движениям, правилам. Подвижные игры и эстафеты следует подбирать так, чтобы дети могли

применить приобретённые на физкультурных занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

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 сек. При проведении игр эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

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

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 закалённость детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятие надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все дети их посещали.