

Повсякденна робота з фізичного виховання : пішохідні переходи, прогулянки за межі дошкільного закладу

ПЛАН

1. Організація і методика проведення піших походів та переходів за межі дошкільного закладу.
2. Особливості організації походів за межі дитячого садка.
3. Організація роботи з фізичного виховання на канікулах.

1. Пішохідні переходи. Прогулянки за межі дитячого садка на природу (пішохідні переходи) здійснюються у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення пішохідних переходів слід використовувати їх для виховання дисципліни та ознайомлення з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти, тощо.

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Воно змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок. Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовляє необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку.

Під час пересування по маршруту діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції. Шиккування у пари виправдано тільки при переході дороги,

по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде по пішохідному тротуару.

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кушів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність.

На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін.

На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску.

У всіх вікових групах слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом: «Мисливці», «Мандрівники», «Слідопити» та ін.

2. Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж: та санок. Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри.

Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

Канікули. Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Вони мають на меті забезпечити активний відпочинок дітям, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відміняються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з тим широко застосовуються всі організаційні форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури та ін.) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи.

Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри.

Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії.

Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

Завдання з фізичної культури додому. Завдання з фізичної культури для виконання у домашніх умовах визначаються вихователем виходячи з вимоги створити оптимальний руховий режим для дитини вдома. До цих завдань входять: обов'язкове виконання ранкової гімнастики, особливо у вихідні та святкові дні; виконання фізичних вправ під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок.

Для реалізації спільних завдань з фізичного виховання у дитячому садку та сім'ї вихователь проводить групові консультації для батьків, під час яких можна розучити з ними комплекси ранкової гімнастики, показати та розповісти про навчання дітей ходьби на лижах, катання на ковзанах, велосипеді під час спільних прогулянок та ін.

Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті.

