

ИГРА

– ведущая деятельность дошкольников, используется педагогами как основа организации жизни детского сообщества в совместной и самостоятельной деятельности.



Главная цель педагогической работы в ДОУ–.

Охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое и психическое развитие детей

Оздоровительно – игровой час на свежем воздухе

*В игре
детей
есть
часто
смысл
глубокий*

И.Ф.Шиллер



Основные задачи

оздоровительно-игрового часа:

1

• дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;

2

• совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

3

• развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

4

• воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

5

Развитие психических качеств: внимание, память, воображение, самостоятельность и инициатива.

6

Воспитание и формирование личностных качеств.



ЧТО ВХОДИТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ИГРОВОЙ ЧАС:

ЧТО ВХОДИТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ИГРОВОЙ ЧАС:

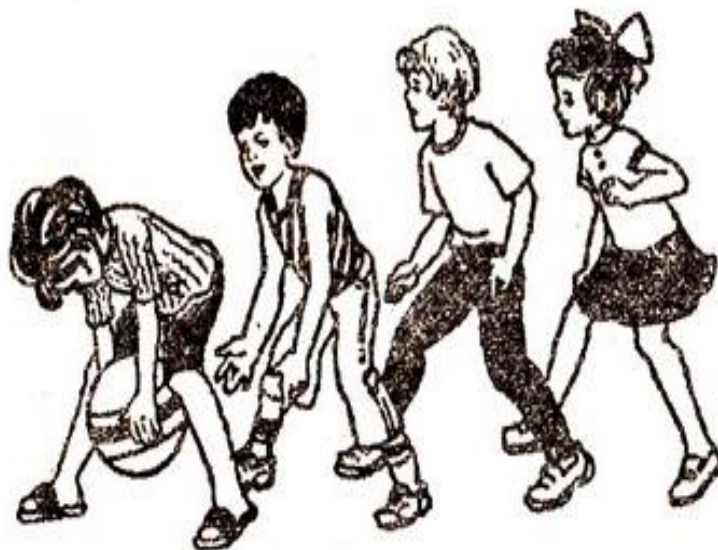
П/ИГРЫ- Подвижные игры делят на элементарные и сложные.

Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ-упражнения в основных видах движения: Бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий;

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на велосипедах и самокатах.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон, баскетбол



Структура оздоровительно - игрового часа



Часть занятия	Содержание	Например:
<u>Организационная часть</u>	может начинаться построением, речевкой, коммуникативной игрой или просто четверостишием, но обязательно традиционным.	«По порядку номеров», «В кругу», «Мой веселый, звонкий мячик...», «Мы спортивные ребята» и др.
<u>Вводная часть:</u>	Игры или игровые упражнения, включающие в себя основные виды ходьбы, затем бега.	«Фигурная ходьба», «В парах», «Гонки мячей», «Стаи птиц», «Веселый счет», «Снежинки».
<u>Основная часть:</u>	Игры на ОРУ (<i>с предметами и без предметов</i>), коммуникативный танец. П/игры, разнообразные упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения или игры с элементами спорта.	«Что мы видели, покажем», «Физкульт - Ура», «Самолеты», «У дядюшки Трифона», и др. «Ловкий вратарь», «Длинный прыжок», «Самый меткий», «Лыжники», «Юные гимнасты». различные эстафеты.
<u>Заключительная часть</u>	Спокойная игра, пальчиковая, зрительная гимнастика.	«Разведчики», «Отгадай откуда звон», «Далеко-близко» и др.

классификация



по возрасту

Для младшей, средней и старшей возрастных групп

С ходьбой, прыжками, бегом, с элементами лазания, метания.

по видам движений

по степени подвижности

Игры малой, средней и высокой подвижности.

Линейные, круговые, врассыпную.

по форме организации

по содержанию

Сюжетные (зайцы и волк, медведь и пчелы), бессюжетные («найди себе пару»), хороводные, игры – аттракционы
Игры-забавы («коза-рогатая»), народные игры.

Игры с мячом, лентами, обручами и т. д

по пособиям, используемым в игре



Методические принципы


Принцип систематичности


- ① *Принцип доступности*
- ① *Принцип учета возрастного развития*
- ① *Принцип чередования нагрузки*
- ① *Принцип индивидуальности (учета уровня разной подвижности)*
- ① *Принцип сознательности и активности*
- ① *Принцип самостоятельности*


При подготовке оздоровительно-игрового часа




 *учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой.*

 *Использовать разные способы организации детей.*

 *Предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр*

 *предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли*

 *стремиться к созданию дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к появлению активности и творческой инициативы*

особенности проведения оздоровительно-игрового часа



Не следует включать игры и упражнения с движениями, требующие большой амплитуды.

Не желательно давать игры с продолжительном бегом.

В холодную сырую погоду не следует планировать игры и упражнения с речитативом и пением.

Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства.

Рекомендуется проводить игры и упражнения, в соответствии с сезоном.

При подготовке нужно учитывать кол-во детей, принимающих участие.

Признаки утомления детей при проведении физкультурных занятий на улице

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

1

3

5

2

4





Игры и упражнения для лета

Примерный подбор игр и упражнений для лета.

- Подвижная игра с бегом «Веселые соревнования».
- Езда на велосипеде по прямой, по кругу, «змейкой» (с разной скоростью).
- Элементы игры в баскетбол: перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди на месте и в движении.

Обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, на скорость,

Разные игры с элементами соревнований,

Несложные игры-эстафеты, для организации которых требуется довольно много свободного места.

В сочетании с подвижными играми в этот период необходимо использовать упражнения в прыжках, лазании, метании, бросании и ловле мяча,

Широко вводить элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, настольный теннис)

И спортивные упражнения (катание на самокате, езда на велосипеде) с целью их совершенствования.



Игры и упражнения для осени и весны

примерный подбор игр и упражнений для осенней прогулки.

- Подвижная игра с ходьбой и бегом «Затейники».
- Прокатывание обруча по ровной дорожке («Кто дальше всех прокатит обруч?»).

3. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Вводить разнообразные физические упражнения с обручем, со скакалкой, игры с мячом, с кольцом и др. Их можно организовывать под навесом, на веранде или на высохшей части участка.



Игры и упражнения для зимы

Примерный подбор игр и упражнений для прогулки зимой будет следующим.

- Подвижная игра с бегом «Два мороза».
- Катание на санках сидя спиной вперед и отталкиваясь ногами.
- Игра-эстафета «Гонки санок»
- Прыжки со снежных валов.

▼ Планирование зимних спортивных упражнений (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с выполнением разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т.д.),

▼ А также игр-эстафет на санках и лыжах, игр с элементами хоккея

▼ Разные виды основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. п.).





Во время оздоровительного бега воспитателю необходимо помнить несколько правил:

- при выборе дистанции для бега важно учитывать состояние здоровья и уровень двигательной активности детей;
- все дистанции для бега должны быть *размечены (длина полукруга и одного круга)*;
- бег должен доставлять детям «мышечную радость» и удовольствие;
- следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, при этом желательно почаще бегать вместе с детьми (*можно поставить более подготовленного ребенка ведущим*);
- не забывать об использовании после оздоровительного бега упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания,
- желательно не прекращать пробежки в зимнее время года, но при этом следует сократить длину беговой дорожки, учитывая, что у детей утепленная одежда.



**Сетка – схема
планирования работы с детьми по физическому воспитанию
на свежем воздухе**

Дни недели <i>НОД по ф/культуре</i>	Дни недели, <i>когда нет НОД по ф/культуре</i>	День недели, <i>Оздоровительно – игровой час на воздухе</i>
1. Индивидуальная работа по ФИЗО, по рекомендации инструктора.	1. 1. Русская народная подвижная игра или хороводная игра.	1. Закрепление подвижной игры по рекомендации инструктора (<i>к теме занятия</i>)
2. Подвижные игры и упражнения низкой степени интенсивности: - метание, бросание и ловля мяча - равновесие	2. Подвижные игры и упражнения высокой степени интенсивности: - бег - прыжки - лазанье и ползание	2. Упражнения средней степени интенсивности: - ходьба, - прыжки, - лазанье, ползание - метание, бросание и ловля мяча, - равновесие
	3. Дозированный бег	3. Дозированный бег
	4. Индивидуальная работа по ФИЗО, по рекомендации инструктора.	

Планирования работы с детьми по физическому воспитанию в свободное от НОД время



Продолжительность игрового часа:

Группа	Дни недели НОД по ф/культуре	Дни недели, когда нет НОД по ф/культуре
Вторая младшая группа	6-10 мин	15-20 мин
Средняя группа	10-15мин	20-25 мин.
Старшая группа	15-20 мин	25-30мин
Подготовительная группа	20-25мин	30-35мин





Принцип осознанности

На первом этапе необходимо научить детей выделять составные части физического упражнения, запоминать их последовательность, выделить значимость исходного положения для достижения лучшего результата, развить активное подражание.

На втором этапе знания помогут детям самостоятельно открыть для себя новый способ действий, опираясь на название. Использование рисунков, схем и моделей приводят к лучшему осознанию структуры движений и достижению результата.

На третьем этапе формирования самостоятельности при выполнении движений важно развить умение ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения в игровой ситуации, близкой к предшествующей.

На четвертом этапе происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей ребенка (роста, скоростных качеств и т.д.)




- **Игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.**
- **В работе с малышами рекомендуется использовать игры с небольшим художественным текстом, который подсказывает детям движения и заменяет в игре правила ("Зайка беленький сидит", "По ровненькой дорожке", "Поезд" и др.)**


Характеристика подвижных игр у детей младшего дошкольного возраста



Характеристика подвижных игр у детей среднего дошкольного возраста



 Дети уже могут свободно подчиняться правилам, данным в открытом виде, поэтому бессюжетные подвижные игры можно использовать достаточно широко.

 Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений. Во многих играх есть роль ведущего.



- ❖ Огромное количество для детей старшего дошкольного возраста заключается в том, что участники должны не дать себя поймать водящему игроку.
- ❖ Постепенно увеличивается количество правил, они становятся сложнее.
- ❖ Подвижные игры всегда организует воспитатель, хотя часто они могут быть начаты по желанию детей.



Характеристика подвижных игр

у детей старшего дошкольного возраста



Показатели, определяющие развитую двигательную самостоятельность у дошкольников:

умение
переносить
известные
способы
двигательных
действий в
новые условия

умение
выполнять
движение без
посторонней
помощи

умение
выполнить
двигательное
задание по
собственной
инициативе,
замечать
необходимость
тех или иных
действий

осознанность
действий,
наличие
элементарного
планирования

умение давать
адекватную
оценку своим
действиям,
осуществление
элементарного
контроля

спасибо за внимание



*играйте с нами,
играйте как мы,
играйте лучше нас.*





Возрастной принцип

Первый этап требует от педагога постоянного внимания и личного участия при руководстве самостоятельной двигательной активностью, что соответствует задачам младшего и среднего возраста.

Второй этап характеризуется частичной самостоятельной двигательной активностью детей и сводится к регулированию педагогом самостоятельного использования физических и спортивных упражнений детьми, подвижных игр. Этот этап является переходным от среднего к старшему возрасту и служит показателем уровня сформированности двигательной активности в той или иной возрастной группе.

Третий этап – самостоятельная двигательная активность детей. Значительно расширившиеся двигательные возможности детей определяют самостоятельность в движениях, выборе подвижной игры, их качество и результат.



Принцип учета уровня разной подвижности

На первом этапе создаются необходимые условия для развития ДА, оказывается своевременная помощь каждому ребенку в выборе игр и упражнений, подборе пособий, места для игры, что способствует обогащению двигательного опыта ребенка.

На втором этапе осуществляется постепенное вовлечение детей с разной подвижностью в игры и двигательные задания с целью повышения или снижения их двигательной активности. Все предложенные педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода учитывают интерес ребенка к играм, разным видам деятельности и пособиям.

Планирование подвижных игр

- ✿ *На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера.*
- ✿ *Подбирая игры, воспитатель должен учитывать предыдущую деятельность детей и последующую.*
- ✿ *На прогулке проводятся 2 игры. Одна более подвижная, вторая - спокойная.*
- ✿ *Общая длительность игры составляет 6-10 минут – в младшей, 10-15 минут в средней, 15-20 минут в старшей.*
- ✿ *Игра повторяется 4-5 раз в течении месяца.*

