

Организация спортивных прогулок с детьми

Спортивная прогулка – особый вид прогулки, в которой используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики. Цели и задачи такой прогулки предусматривают укрепление здоровья, профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей. При правильной организации спортивные прогулки оказывают закаляющее воздействие на организм в естественных условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Акцент в таких прогулках делается на формировании физических качеств, воспитании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

При организации спортивной прогулки, как одного из видов прогулок в дошкольной образовательной организации, важно помнить, что спортивным упражнениям и элементам спортивных игр дети обучаются в основном на занятиях по физическому развитию, которые проводятся на свежем воздухе. В методической литературе для воспитателей рекомендуется использовать спортивные игры и упражнения, в которых дошкольникам доступны физические нагрузки, чередующиеся с заданиями на расслабление мышц. Это спортивные игры, которые включают в себя такие основные движения, как ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание мяча, лазание и т. д. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок. Поэтому воспитатели обычно распределяют спортивные игры и упражнения на все прогулки.

Важно

Следует отличать подобные прогулки от спортивных праздников – тщательно подготовленных мероприятий для детей, требующих наличия у них определенных двигательных умений и навыков.

К спортивным упражнениям относятся катание на велосипедах, самокатах, санках, лыжах, а к спортивным играм – городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, серсо, кольцоброс и др.

При распределении спортивных игр и упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на занятиях по физическому развитию (как в зале, так и на воздухе), и ежедневных игр и упражнений, которые проводятся воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений.

Спортивные прогулки могут проводиться не реже одного-двух раз в месяц, в те дни, когда организуется непосредственно образовательная деятельность, требующая большой

умственной нагрузки, или непосредственно образовательная деятельность по художественному творчеству.

В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы они не переохлаждались или не перегревались. Как именно будет организована двигательная активность, воспитатель определяет перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия. В ходе спортивной прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и игры малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения.

Организация спортивной прогулки предполагает знакомство воспитанников с различными видами спорта, спортсменами. Возможна экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный, дворовый) с целью наблюдения за тем, как занимаются спортсмены или школьники. Спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности. Рекомендуется подбирать задания познавательного характера и спортивной направленности.

Спортивные прогулки требуют предварительной работы. Важным этапом подготовки к проведению спортивной прогулки является накопление детьми опыта пользования предметами: ракеткой, мячом, скакалкой и т. д.

Сценарий спортивной прогулки составляется воспитателем по физической культуре вместе с воспитателем группы. В помощь воспитателям в методическом кабинете рекомендуется сделать подборку сценариев данных прогулок, а также спортивных игр и упражнений с подробным описанием.