

ДОШКОЛЬНЫЕ ВУХОВАНИЯ

ISSN 0321-1401

II/82



ФІЗКУЛЬТУРА НА ПОВІТРІ

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ.
КОМПЛЕКСИ ДЛЯ ЗИМИ

Н. ЛЯШКО, завідувача,
Н. ДЗЮБА, вихователь підгот. групи,
дошк. закл. «Сонечко»

с. Коровинців Недригайлівського р-ну Сумської обл.

ЩОДЕННІ заняття фізичною культурою на свіжому повітрі дуже корисні для повноцінного розвитку дітей. Вони поліпшують функції дихання, підвищують розумову працездатність, загартовують організм, забезпечують якісне засвоєння програми, а отже, й хорошу підготовку до навчання у школі. До того ж створюються реальні можливості для оволодіння дошкільниками всіма передбаченими програмою видами рухів (зокрема, ходьбою на лижах, катанням на велосипеді, санках, ковзанах), елементами спортивних ігор (городків, бадмінтону, волейболу, футболу).

Усе це сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координаційних здатностей, а також формуванню морально-вольових якостей особистості: витримки, рішучості, сміливості, вміння доводити справу до кінця. Проведення фізкультурних занять і комплексів на повітрі, як показує досвід, сприяє удосконаленню рухової активності дітей у режимі дня.

Щоб фізична культура посіла першорядне місце у повсякденному житті наших вихованців, ми не лише добре обладнали всім необхідним спортивний зал у приміщенні дошкільного закладу, а й встановили гімнастичні стінки, гірки, турніки, цілі для метання на групових майданчиках, створили умови для проведення під час прогулянок рухливих і спокійних спортивних ігор, ігор у городки, класики. Укомплектували відповідним обладнанням для занять фізкультурою на свіжому повітрі спортивний майданчик (48 × 30 м), вільну частину його відвели для проведення ранкової гімнастики, бігу, масових рухливих ігор, спортивних розваг і свят.

Покриття спортивного майданчика трав'яне. На біговій доріжці, волейбольному і баскетбольному полях — утрамбований ґрунт з піском. Бігова доріжка (ширина 2 м, довжина 115 м) відділяє майданчик від решти території; на ній розмічена 30-метрова дистанція з позначками 10 м, 20 м, 30 м, зазначені місця старту і фінішу. Доріжка вико-

ристовується також для їзди на велосипедах і самокатах.

Спортивне обладнання на основній частині майданчика розміщене так, щоб забезпечити максимальну активність дітей на заняттях і поза ними. Встановлені цілі для метання, гімнастичні стінки, колоди, дуги, шини, турніки, закріплені канати, підвісні мотузяні драбинки та ін. Частина обладнання знімається й при потребі переноситься в інше місце — тоді, користуючись одним, діти не заважають виконанню вправ на іншому, та й вихователь може бачити їх усіх. Парне комплексне розміщення спортивних снарядів сприяє підвищенню щільності занять, полегшує проведення змагань.

Обладнуючи спортивний майданчик, використали і природний матеріал: встановили рогатини для підлізання та перелізання, метання шишок і жолудів, вирили рівчак, струмок, поклали два містки з густо збитого паліччя, закріпили похило сухе дерево, зигзагоподібно вкопали у землю березові пеньки. Для профілактики плоскостопості зробили доріжку, поділивши її на чотири частини (кожна 1 × 1 м), виклали камінцями двох розмірів, гравієм, піском.

Два плетені тини (висота 50 см, довжина 2 м) використовуються для вправління дітей у підлізання і перелізання, зістрибування, утримування рівноваги. Розміщені один за одним по колу атрибути створюють своєрідну смугу перешкод. Трав'яне покриття дає змогу у теплу пору року бігати босоніж; тут дітвора розгортає ігри «Розвідники», «В засаді», «Туристи в поході» та ін. До пеньків прикріплені дві великі (1 × 1 м) дошки для гри в шашки; самі шашки — дерев'яні круглячки діаметром 5 см.

Поряд з основною частиною спортивного майданчика розташований міні-стадіон (20 × 10 м), призначений для ігор у футбол, волейбол, баскетбол, хокей.

Практика роботи дошкільного закладу переконує, що для результативного проведення занять на свіжому

повітрі необхідні добре продумана система підготовки вихователя, дітей і батьків, тісний контакт з лікарем, медсестрою. Систематичні спостереження показали, що дошкільники легко при звичаються до нової обстановки, добре почуваються прохолодної днини, позитивно настроєні до занять фізкультурою. При проведенні їх враховуються пора року, температура повітря, погодні умови. Відповідний і одяг дітей: улітку — футболка або майка, шорти; коли тепло, дошкільники виконують вправи без маєчок, босоніж. Навесні і восени вдягають спортивні костюми, в'язані шапочки, шерстяні шкарпетки, кеди; узимку для ходіння на лижах, катання на ковзанах, гри у хокей — ще й куртки, рукавички.

Щоденні заняття на повітрі не порушують встановленого програмою режиму дня: використовується час, відведений для рухливих ігор та індивідуальної роботи з розвитку рухів. Це дає змогу виділити для фізкультурних занять у старших групах щодня 30—35 хв. Особливістю їх є введення у зміст кожного спортивних вправ та ігор з елементами спорту, що забезпечує засвоєння рухів усіма дітьми.

Використовуючи велику площу і значну кількість спортивного інвентаря, можемо поєднувати для виконання на одному занятті кілька видів рухів: лазіння по гімнастичній стінці і ходьбу в рівновазі, стрибки в довжину і метання м'яча, ходьбу по колоді та стовпчиках і підлізання під дугу і т. д. Так урізноманітнюються зміст заняття і способи організації дітей, забезпечується достатнє фізичне навантаження.

Старші дошкільники підтягуються на турніку, влізають на жердину, мотузку драбину, канат. Ці фізичні вправи проводяться як додаткові, основні рухи — на занятті з фізкультури, у повсякденному житті.

Вдаємося як до індивідуального, так і до групового, фронтального методів організації дошкільників, що сприяє розширенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню рухо-

вої активності. Кількість знарядь і фізичне навантаження збільшуються поступово, від заняття до заняття з урахуванням стану здоров'я дітей, погоди. Після долаття смуги перешкод малі відпочивають; проводяться спостереження, ігри.

Восени і навесні, коли земля мокра, для вправління в основних рухах використовуються такі фізкультурні посібники, які дають змогу рухатися по обмеженій площі: лавки, дошки, мотузки, обручі, м'ячі, мішечки з піском та ін. Узимку практикуються різноманітні вправи у рівновазі, ходьба на лижах, катання на санках, ковзанах, метання у горизонтальну, вертикальну або рухому ціль, метання на відстань, ходіння по сніжному валу й зістрибування з нього, ковзання на ногах по льодяній доріжці з виконанням ряду вправ: присісти, повернутися, підібрати предмет тощо.

Прикладом змісту заняття в зимову пору може бути: вправління дітей у виконанні ковзаючого кроку на лижах без палиць; метання сніжок у горизонтальну ціль; навчання наперемінного відштовхування і почергового ковзання на одному ковзані; метання на відстань з розбігу; гра «Чия ланка швидше збереться?». Коли дошкільники розподілені на дві підгрупи, практикуються: ходьба і біг наперемінку (по 10 м 6 разів); перша підгрупа — хокей: вести шайбу, не відриваючи від ключки, обходячи розкладені предмети; друга — ковзання по льодяній доріжці з виконанням завдань; спільна рухлива гра «Снігурі і кіт»; індивідуальна робота: удосконалення вміння перестрибувати через невисокі перепони.

Коли немає снігу або погода несприятлива, навчання основних рухів здійснюється в ході рухливих ігор, різних видів ходьби і бігу. Наприклад: вся група — ходьба з плесканням у долоні на кожний крок, біг у повільному темпі, ходьба; перша підгрупа — «Квач у колі», друга — «Кільцекид», потім зміна рухів; спільна рухлива гра «Два Морози»; індивідуальна робота: метання в рухому ціль.

Під час фізкультурних комплексів, які проводяться тричі на тиждень під час денної прогулянки, закріплюються основні рухи. Комплекс будується таким чином, щоб діти одержували поступово збільшуване фізичне навантаження. Плануються різні види ходьби

і бігу, загальнорозвиваючі рухи, рухливі і спортивні ігри, ігри-естафети. Скажімо: ходьба і біг у колоні, нахилиючись і присідаючи, ходьба і біг зі зміною напрямку, ходьба; загальнорозвиваючі вправи з використанням ракеток для гри у бадмінтон; перша підгрупа — гра «Класи», друга — «Городки», потім діти міняються місцями; рухлива гра з усіма «Третій зайвий»; індивідуальна робота: лазіння по канату або мотузній драбині. Використовуються також скакалки, велосипеди, самокати, обручі.

Важливо визначити місце спортивних вправ у режимі дня, врахувати всі фізкультурні заходи й інші види діяльності дошкільників протягом дня, вік дітей, фізичну підготовленість, стан здоров'я, умови, в яких здійснюється навчання певної вправи. Протягом тижня чергуються різні види їх. Наприклад: в одні дні проводиться ходьба на лижах, в інші — катання на санках, ковзанах. Коли діти добре оволоділи технікою виконання, вправи використовуються у комплексі (по дві, три). У комплекс входять рухи, які відрізняються руховим змістом і мають різну складність.

У дні занять фізичною культурою вправи спортивного характеру проводяться через 20—30 хв від початку прогулянки — після спостережень у природі, творчих ігор, праці на ділянці. За 10—15 хв до закінчення прогулянки припиняються, щоб діти заспокоїлися.

Цілий рік не менше одного разу в тиждень замість виконання фізичних вправ під час прогулянок організуються переходи пішки під девізом «У країну здоров'я і краси» — до лісу, парку, у поле, до водойми. Діти йдуть у природному темпі туди й назад з активним відпочинком між переходами: виконуються основні рухи, вправи спортивного характеру, проводяться рухливі ігри. Малі стрибають з купини на купину, з пня на пень, підстрибують, щоб доторкнутися до гілки, долають перешкоди, перелізають через стовбур дерева, що впало, підлізають під схиленою гілкою, збирають листя, каштани та інший природний матеріал.

Одна з велосипедних прогулянок вихованців підготовчої групи будувалася так: їзда до парку на двоколісних велосипедах; звичайна ходьба, ходьба і біг зі стрибками через струмочки;

перелізання через колоду; відбивання м'яча через натягнуту мотузку кількома дітьми з передачею його один одному; метання на дальність; гра «Рибалки і рибки»; їзда на велосипедах по майданчику з дорожніми знаками; повернення до дитячого садка.

У проведенні переходів беруть участь і батьки, школярі. Перевіряємо, чи у всіх дітей панамки на головах, чи є носові хустинки і чи зручне взуття. Закріплюємо правила поведінки на вулиці, у лісі, полі.

Кожна пора року дає змогу урізноманітнювати програми спортивних свят і днів здоров'я, які влаштовуються на майданчику. Веселі змагання чергуються з іграми-розвагами, музичними паузами. Учасники або самі діти, або діти й дорослі.

Фізичне виховання в нашому дитячому садку здійснюється під керівництвом медичних працівників. На початку навчального року лікар-педіатр уважно оглядає всіх дітей; у присутності вихователя і медсестри проводяться антропометричні вимірювання. Педагог дає лікареві характеристику кожної дитини, зазначаючи її настрій, інтереси, рівень активності, апетит, особливості сну, поведінки, чутливість до переохолодження, а лікар висловлює свої рекомендації. Поглиблений огляд вихованців садка здійснюється і наприкінці року.

Навантаження на дітей під час занять фізкультурою контролюють вихователь, старший вихователь, медсестра. Старший вихователь стежить за щільністю заняття, за допомогою секундоміра визначає, скільки часу дитина рухається; медсестра перевіряє пульс до початку заняття і після кожної його частини, стежить за фізіологічним навантаженням.

Обов'язково враховуємо наступність між віковими групами дитячого садка. Якщо був забезпечений належний фізичний розвиток дітей у попередніх групах, у підготовчій лише вдосконалюються засвоєні раніше види основних рухів. Коли ж дитина прийшла в садок лише у підготовчу групу, набагато важче і їй самій, і вихователю. У роботі з такими дітьми особлива увага приділяється правильному виконанню рухів, формуванню постави, профілактиці плоскостопості, формуванню гнучкості, сили, витривалості.



Нікому не холодно!

Стежимо, щоб навантаження зростало поступово.

Зрозуміло, без участі батьків неможливий повний успіх у фізичному вихованні дошкільників. Використовуючи антропометричні дані, приклади зменшення захворюваності дітей під впливом загартовування, активної рухової діяльності на свіжому повітрі, переконуємо мам і тат у необхідності систематичних заходів з раннього віку, залучення малих до фізичної культури. Провели семінари-практикуми, де показали ігри, в які можна грати з дитиною на прогулянках у природу, дібрали матеріали з питань фізичного виховання в сім'ї.

Спочатку не всім батькам подобалося тривале перебування дітей на повітрі в полегшеному одязі, їх турбували відчинені квартирки, водні процедури. Але ми розповідали, показували, переконували, і поступово комплекс здійснюваних нами заходів зацікавив, був сприйнятий належним чином. Батьки охоче бувають у садку у дні відкритих дверей, під час прогулянок, беруть участь у проведенні спортивних свят.

Наші друзі і помічники — шкільні колеги, адже і їм не байдуже, якими прийдуть до школи випускники дитячого садка. Тренер проводить семінари-практикуми для вихователів і вчителів початкових класів; вихованням і навчанням дошкільників постійно цікавляться директор і завідувачий учбовою частиною; піонери — шефи дитсадківців — допомагають організовувати прогулянки пішки, спортивні розваги.

Подасмо для прикладу комплекси фізкультурних вправ на свіжому повітрі і зміст піших переходів, які проводяться взимку з дітьми підготовчої групи.

ЛЮТИЙ

Комплекс 1

1. Ходьба звичайна. Чергування ходьби в колоні по одному і парами, ходьба парами через центр. Легкий біг. Ходьба. 2. Катання на ковзанах («крок-велетень») — прагнути робити великі кроки, якомога далі проїхати на одному ковзані. Пролізання під рогатиною і перелізання через неї. Ігри «Сtribни-повернись», «Пастка». 3. Ходьба. Біг зі зміною темпу. Ходьба. Ходьба «змійкою». Ходьба.

Комплекс 2

1. Ходьба звичайна. Ходьба спиною вперед. Біг між пеньками. Ходьба. 2. Катання на лижах. Ведення крижинки у ворота за допомогою ключки. Ігри «Два Морози», «Снігурі і кіт». 3. Ходьба. Легкий біг. Ходьба. Ходьба приставним кроком. Ходьба. Вправа на увагу.

Комплекс 3

1. Ходьба звичайна. Ходьба зі зміною ведучого. Легкий біг зі зміною темпу. Ходьба. 2. Сtribки у висоту з місця через сніговий вал (35—40 см). Метання сніжок у горизонтальну ціль лівою і правою рукою з відстані 3—3,5 м. Гра «Санний поїзд». 3. Ходьба. Повільний біг. Ходьба врозтіч. Ходьба.

Комплекс 4

1. Ходьба звичайна. Чергування ходьби і бігу на коротких дистанціях. 2. Катання на ковзанах, почергово відштовхуючись правою і лівою ногою. Сtribки в глибину з пеньків (35—40 см). Підлізання під рогатиною і перелізання через неї. Гра «Хто швидше перевезе?». 3. Ходьба. Біг дрібним кроком. Ходьба. Ходьба нахилившись. Ходьба.

Комплекс 5

1. Ходьба звичайна. Ходьба зі сtribками на обох ногах із просуванням уперед, праворуч, ліворуч. Ходьба. Легкий біг. Ходьба. 2. Ходьба на лижах ковзаючим кроком. Лазіння по гімнастичній стінці і перелізання через неї. Ігри «Бігом по гірці», «Сніжні кола». 3. Ходьба. Легкий біг. Ходьба. Ходьба «змійкою». Ходьба.

Комплекс 6

1. Ходьба звичайна. Ходьба по містку спиною вперед. Біг «змійкою» поміж пеньків. Ходьба. 2. Сtribки у довжину (100—110 см) з розбігу (8—10 м). Метання в горизонтальну ціль лівою і правою рукою на відстані 3—3,5 м. Ігри «Хоровод із санками», «Чия ланка швидше?». 3. Ходьба. Біг зі зміною напрямку. Ходьба. Ходьба із заплученими очима. Ходьба.

Комплекс 7

1. Ходьба звичайна. Ходьба «змійкою». Біг через рівчак. Ходьба з рухами рук. 2. Ходьба на лижах. Сtribки на обох ногах

у грі «Хто далі?». Забивання шайби у коло у грі «Попади шайбою у коло». Гра «Квач». 3. Ходьба. Легкий біг. Ходьба. Ходьба з випадками. Ходьба.

Комплекс 8

1. Ходьба звичайна. Чергування ходьби і бігу. Ходьба. 2. Ковзання на ковзанах по льодяних доріжках з виконанням поворотів праворуч і ліворуч. Ходьба по містку приставним кроком прямо, підлізання під рогатину і перелізання через повалене дерево, ходьба по містку спиною вперед. Гра «Швидкі трійки». 3. Ходьба. Біг урозтіч. Ходьба. Ходьба зі сtribками на обох ногах: два вперед — один назад. Ходьба.

Комплекс 9

1. Ходьба звичайна. Ходьба приставним кроком. Біг по пеньках. Ходьба. 2. Ігри «Слалом», «Збий ковпак», «Пінгвін з м'ячем», «Пронеси — не випусти». 3. Ходьба. Повільний біг. Ходьба з підніманням рук уперед, в сторони.

Комплекс 10

1. Ходьба звичайна. Ходьба між пеньками. Біг по містку. Ходьба. 2. Ходьба по містку прямо, боком, спиною. Підлізання під рогатину. Ігри «Ми — веселії хлоп'ята», «Вудочка». 3. Ходьба. Біг урозтіч. Ходьба з рухами рук.

Комплекс 11

1. Ходьба звичайна. Ходьба по пеньках. Біг зі зміною темпу і напрямку. Ходьба. 2. Метання у вертикальну ціль з відстані 3—3,5 м лівою і правою рукою. Сtribки боком через лінію. Ігри «Два Морози», «Донеси — не впусти». 3. Ходьба. Біг із зупинками за сигналом вихователя. Ходьба чітким кроком.

Комплекс 12

1. Ходьба звичайна. Ходьба і біг по містку, через рів. Ходьба. 2. Ходьба на лижах. Катання на ковзанах. Ігри «Пожежники на навчання», «Снайпери». 3. Ходьба. Біг зі зміною темпу. Ходьба. Ходьба зі сtribками на одній нозі. Ходьба.

Перехід пішки до дороги

1. Екскурсія до дороги. 2. Ходьба звичайна. Ходьба і біг «змійкою». 3. Ходьба і біг з переступанням через снігові кулі. Метання на дальність (8—10 м) лівою і правою рукою. Ігри «Дострибай на одній нозі», «Пастка». 4. Спостереження за роботою снігоочищувальної машини. 5. Повернення до дитячого садка.

Лижна прогулянка до лісу

1. Екскурсія до лісу на лижах. 2. Ходьба звичайна. Ходьба на лижах між деревами. 3. Ходьба і біг по колоді. Сtribки в глибину з колоди. Підлізання і перелізання через дерево-рогатину. Гра «Снігурі і кіт». 4. Спостереження у природі: розглядання слідів звірів і птахів на снігу. 5. Повернення до дитячого садка.

Перехід пішки до річки

1. Екскурсія до річки. 2. Ходьба звичайна. Ходьба і біг зі зміною темпу і напрямку. 3. Сtribки через снігові кулі (35—40 см). Ігри «Сніжні кола», «Хокей». Катання на ковзанах. 4. Спостереження за снігом, за погодою. 5. Повернення до дитячого садка.

Лижна прогулянка до лісу

1. Екскурсія до лісу на лижах. 2. Ходьба звичайна. Ходьба і біг між деревами на лижах. 3. Ходьба і біг боком по колоді. Сtribки угору на колоду. Гра «Дожени свою пару». 4. Спостереження за снігом. 5. Повернення до дитячого садка.