

## **Доклад**

### **«Проведение прогулки и занятий физической культурой на воздухе в зимнее время»**

*Воспитатель, Эмих  
И.В.*

*Педсовет №4 2021 г.*

Согласно последним концептуальным документам в области дошкольного образования образовательные программы должны быть направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Очень важно, чтобы это требование не осталось просто декларацией, так как оно весьма актуально.

Среди мер, способствующих гармоничному развитию, поддерживающих и повышающих уровень здоровья детей, пожалуй, самые эффективные – занятия физической культурой. Они выполняют учебно-воспитательную, разгрузочную роль, ослабляя негативное влияние интенсивной интеллектуальной и статической нагрузок, способствуют их чередованию и поддержанию у детей уровня работоспособности, достаточного для освоения общеразвивающих программ.

Основными принципами рационального построения занятий физической культурой являются следующие:

- учет возрастных закономерностей физического и психического развития детей;
- личностно-ориентированный подход, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития детей;
- корригирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом воспитанников;
- создание условий для оптимальной двигательной активности детей;
- комплексность использования профилактических, оздоровительных и коррекционных технологий с учетом возраста и состояния здоровья детей;
- преемственность в организации занятий на каждом этапе их пребывания в ДОУ;
- содержание занятий с учетом региональных, климатических и сезонных особенностей;
- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Реализация этих принципов будет способствовать достижению ребенком максимально возможного уровня гармоничного развития. Доказано, что оптимально для сохранения работоспособности детей такое сочетание статического и динамического компонента, когда в учебном процессе они представлены поровну. Физкультурные занятия для всех возрастных групп необходимо проводить не менее 3 раз в неделю. Их продолжительность в младшей группе не менее 15 мин., в средней – не менее 20 мин., в старшей – не менее 25 мин., подготовительной к школе – 30 мин. Оздоровительный эффект физкультурных занятий намного выше, если они организуются на

открытом воздухе. Проводить их следует не только в теплое время года, но и в зимний период. Прогулки на свежем воздухе хорошее закаливающее средство.

Остановимся подробнее на требованиях к организации этих занятий и прогулки в зимний период. Для регионов средней полосы в зимнее время года физкультурные занятия на участке, так же как прогулку детей 5 – 7 лет, не проводят при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  и скорости ветра более 15 м/с. Продолжительность прогулки следует сократить или отменить, если на улице сильный снегопад или ветер и т.п.

Прогулка обязательный элемент режима дня ребенка. Если она хорошо и правильно организована, достаточна по длительности, дети реализуют в ней до 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Даже в холодное время года суммарное пребывание ребенка на улице не должно быть менее 3 ч.

Важное условие для полноценной организации прогулки и физкультурных занятий на воздухе - соответствующие погоде одежда и обувь. Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации. Разумное чередование и сочетание различных занятий делает прогулку интересной и привлекательной.

В холодную погоду важна организация деятельности, способствующая оптимизации их двигательной активности, препятствующая их переохлаждению. Если ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается на санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать. Поэтому в арсенале воспитателя должны быть разнообразные коллективные или групповые игры, которые необходимо чередовать с непродолжительными спокойными занятиями, оставляя время и для самостоятельной деятельности детей. Нельзя допускать, чтобы дети бросали снежки в голову друг другу – это может стать причиной ранения глаз и др. Если перед прогулкой занятия носили статический характер – ее лучше начать подвижной игрой; если предшествовали динамические занятия – игру целесообразнее организовать в середине прогулки. Не рекомендуется завершать прогулку подвижными играми.

Зимние экскурсии детей должны быть педагогически оправданы, а передвижение детей – безопасным. Учащенное дыхание и пульс, покраснение лица, усиленное потоотделение свидетельствуют об избыточной нагрузке и нарушении теплового состояния ребенка. В этом случае следует уменьшить интенсивность игры, переключить детей на спокойные занятия. Малоподвижных детей, во время прогулки предпочитающих спокойные игры, необходимо побуждать активно двигаться. При жалобах детей на холод необходимо вовлечь их в подвижную игру.

Физкультурные занятия организуют на специальной площадке, которая должна быть приспособлена для круглогодичного проведения обязательных и дополнительных физкультурных занятий, подвижных игр, спортивных развлечений и праздников, об этом нам рассказала Вишнякова Т.П. Большое разнообразие движений и их вариантов, выполняемых на спортивных

площадках, позволяет развивать и совершенствовать такие важные физические качества детей, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Чтобы занятия физкультурой обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность детей, необходима их правильная организация. Это значит, что структура занятий физкультурой должна состоять из трех частей: вводной, основной и заключительной. Задача такого построения занятий состоит в том, чтобы обеспечить постепенный переход дошкольников к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Важным требованием, предъявляемым к занятиям физической культурой, является индивидуализация нагрузки. Она должна учитывать уровень двигательной подготовленности ребенка, его здоровье, физическое развитие, тип высшей нервной деятельности.

Нередкой является практика временного освобождения детей от прогулок и занятий физической культурой после перенесенных острых респираторных заболеваний. В результате у ребенка резко снижается двигательная активность и не восполняется дефицит движений, возникший во время болезни. Все это приводит к понижению функциональных возможностей, снижению эмоционального тонуса и тем самым замедляет полноценное выздоровление.

Между тем правильно дозированная физическая нагрузка способствует развитию компенсаторных реакций, а процессы восстановления после перенесенного заболевания идут быстрее. Поэтому после перенесенных острых заболеваний с учетом рекомендаций врача дети должны заниматься физической культурой с первых дней возвращения в детский сад. Однако нагрузку для них следует дозировать, исключать упражнения, требующие большого напряжения. Нежелательны упражнения и с резким изменением положения тела.

Содержание зимних прогулок очень разнообразят лыжи, санки, коньки, различные сооружения из снега, веселые зимние праздники.

Дошкольный возраст – самое подходящее время для освоения «лыжной грамоты». По доступности и оздоровительному эффекту катание на лыжах не имеет себе равных. Приобщать детей к лыжам можно, по мнению врачей и педагогов, с 3-4 лет. Перед катанием детей на лыжах следует проверить прочность крепления лыж, длину палок, обучить детей правильно держать палки, не задевая ими товарища, идти или ехать на расстоянии, не наталкиваясь друг на друга.

Необходимо правильно подобрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до конца их вытянутой рукой, а высота палок уровня подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год – другой можно использовать

специальные лыжные ботинки. Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко: свитер, теплые колготки, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно надеть толстые шерстяные носки, на руки – толстые варежки или кожаные рукавички. На голове – вязаная шапочка, в меховой будет жарко. Чем более тренирован ваш ребенок, тем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его экипировка.

Прежде всего ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное – первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже

-10\*С. Главное – помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно отталкиваясь палками, дети быстрее почувствуют и поймут ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков – недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно. Специалисты советуют, разбежавшись, скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам. Как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно разбегутся – и скользят на обеих лыжах сразу. Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при выполнении поворотов, спусков, подъемов «елочкой» или «лесенкой». И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это тоже важно. Вы, наверное, обращали внимание, как неопытный лыжник буквально «висит» на палках, перенося чуть ли не всю нагрузку на руки. Поэтому, чтобы заставить работать ноги, лучше освоить скольжение и научиться сохранять равновесие. Первое время советуем обойтись без палок. Важно научить детей и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ – «полуплуг» («упор»), когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. Первые лыжные «уроки» не должны быть слишком продолжительны: не более 15 – 20 мин. Между этими занятиями не должно быть больших перерывов, иначе дети могут утратить едва усвоенные навыки. А ваши похвалы – пусть маленьким успехам – прибавят желание вновь встать на лыжи.

Зачастую территория детского сада не позволяет создать условия для лыжных занятий. Для этой цели можно использовать близко расположенный парк или другую подходящую для этих целей территорию, защищенную от ветра, которую необходимо заранее подготовить для этих занятий. Дорога к ней должна быть безопасна и занимать не более 5-7 мин ходьбы.

Возраст 4-5 лет – очень подходящий период для освоения катания на коньках. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, музыкальность.

Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать – пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Лучшая одежда для этих целей – комбинезон или курточка и утепленные или непромокаемые брюки.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках дети жалуются на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности занятий. Но если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.

**Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания со стороны всего персонала дошкольного учреждения:**

**В большей части проводят занятия воспитатели групп.**

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

**Гигиенические требования к одежде** предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений.

Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слоистости (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух и чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

*Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность.* Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные и шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо

переносящим холод ("зябким", вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

**Обувь** следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы ребенка, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Большое значение имеет стелька (особенно зимой, которая защищает стопу от охлаждения. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка.

Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей в сушильных шкафах.

*Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется:* такая одежда стесняет движения детей и снижает их двигательную активность, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

Начинать занятия на открытом воздухе следует в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма. Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю, и стремиться, чтобы все дети их посещали.

### **Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе**

Физкультурные занятия можно проводить перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. В дни физкультурных занятий воспитатель должен правильно распределить двигательную деятельность детей. Если занятие проводится в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Как показали наблюдения, физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. Поэтому после физкультурного занятия нужно предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке.

Если занятие проводится в конце прогулки, воспитатель должен предложить детям в эти дни в начале прогулки менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, так как дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении.

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы дается бег (медленный) по площадке в течение 2-4 мин. (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности и обучения в основном различным видам бега.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений.

**Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма.**

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

*Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции.*

*Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма.*

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

*Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная.*

Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпам их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей

старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6 - 8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим воспитателем с учетом конкретных условий.