«Форми організації роботи з фізичного виховання влітку»

Ефективною формою оздоровчої роботи влітку є фізкультурні заняття на повітрі, їх проводять щоденно під час прогулянок у першій половині дня.

Тривалість цих занять така сама, як і у приміщенні. Проводять їх з усією групою або з підгрупами дітей. Засвоєння матеріалу на заняттях є основою для всіх фізкультурно-оздоровчих заходів і самостійних вправ та ігор дітей. Тривалість фізкультурних занять на повітрі вихователь визначає сам, установлюючи доцільне співвідношення між організованими та самостійними формами активності дітей.

Фізкультурне заняття є основною формою навчання дітей руховим навичкам та розвитку фізичних якостей. Зміст занять на повітрі формують на основі програмових матеріалів із врахуванням результатів весняного обстеження рівня розвитку основних рухів у дітей. Поєднання таких занять з ранковою та гігієнічною гімнастикою, рухливими іграми та спортивними вправами на прогулянці дає дітям змогу повністю засвоїти програму розвитку рухів. Фізкультурні заняття мають відрізнятися динамічністю, швидкою зміною діяльності. Високої рухової активності можна досягнути, використовуючи фронтальний і груповий методи організації дітей під час виконання основних рухів, добираючи відповідні ігри та естафети. Вихідні положення не повинні бути стабільними, раз і назавжди закріпленими за даними вправами, їх потрібно періодично змінювати.

Зберегти високу працездатність дітей протягом усього заняття можна завдяки правильному поєднанню навантаження й активного відпочинку: вправи високої інтенсивності (біг, стрибки, рухливі ігри) мають чергуватися з вправами низької й середньої інтенсивності (ходьба, перешикування, лазіння, метання, вправи на утримання рівноваги). Улітку варто проводити фізкультурні заняття в різних місцях: на ігровому чи спортивному майданчику, на галявині лісу, березі річки, озера тощо. Це сприяє формуванню у дітей навичок перешикування та орієнтації в просторі за допомогою природних орієнтирів, дає змогу створити умови для вдосконалення основних рухів.

Під час фізкультурних занять на прогулянці діти повинні бути одягнені в спортивну форму. Особливу увагу слід звернути на взуття: у ньому має бути зручно бігати, стрибати, лазити тощо.

Дуже важливо в літній період збагатити руховий досвід дошкільників, удосконалити їхні рухові навички, зміцнити здоров'я. Незамінними в розв'язанні цього завдання є рухливі ігри та спортивні вправи.

Виконання дітьми різноманітних рухів у поєднанні з ігровими діями покращує їхній емоційний стан, ефективно впливає на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджує апетит і сприяє міцному сну.

Рухливі ігри та спортивні вправи посідають значне місце в оптимізації рухової активності дітей, рівень якої та фізіологічна потреба організму в рухах визначаються віком дитини, індивідуальними особливостями центральної нервової системи та станом здоров'я. А правильне використання протягом дня ігор різного ступеня рухливості забезпечує оптимальний руховий режим для кожного вихованця.

Плануючи рухливі ігри, слід урахувати їх місце в режимі дня та характер попередньої діяльності дітей. На заняттях з фізичної культури планують ігри високої рухливості. Їх проводять з усією групою в основній частині заняття з метою досягнути піку фізичного навантаження. У заключній частині заняття можна використовувати ігри низької рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження й привести організм у відносно спокійний стан.

Під час проведення рухливих ігор важливо:

- забезпечити позитивні емоції
- розкрити потенціальні можливості кожної дитини
- створити умови для розвитку морально-вольових якостей
- стимулювати розвиток фізичних якостей.

Якщо фізкультурне або музичне заняття проводили в першій половині дня, то рухливі ігри бажано запланувати на середину або кінець прогулянки. Улітку обов'язково проводять ігри високої рухливості: з тривалішим бігом, бігом наввипередки, елементами змагання, стрибками тощо. Такі ігри слід планувати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизилася температура повітря. Під час ранкового прийому та вдень, коли спекотно, доцільніше проводити нетривалі ігри середньої або низької рухливості. А за 10-15 хвилин до закінчення прогулянки рухливість дітей варто обмежити, щоб забезпечити спокійний перехід до обіду та денного сну.

Під час прогулянок для проведення ігор доцільно використовувати природні умови. Скажімо, під час гри «Зайці та вовк» гравці можуть ховатися за дерева, кущі, підлазити під низько розміщені гілки, а граючи у гру «Переліт птахів», можуть зістрибувати з колоди або пеньків тощо.