

Консультация

« Как сделать физкультуру на воздухе интересной и безопасной».

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь одновременно и условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как мощный оздоровительный фактор. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятия физкультурой у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. При правильном психологическом подходе, физические упражнения являются сильным оптимизирующим фактором, а также средством гармонического развития ребенка. проводимые на воздухе, так как позволяют сочетать оздоровительный, закаливающий и тренировочный аспект. Интенсивное снабжение организма кислородом благотворно воздействует на органы дыхания, сердечно - сосудистую систему, работу головного мозга, опорно – мышечный аппарат, центральную нервную систему.

Особенностью проведения занятий на воздухе является обязательное акцентирование внимания детей на правильном дыхании во время выполнения физических упражнений. Детей необходимо обучать и технике выполнения физических упражнений и технике дыхания во время этих упражнений. Дыхательные упражнения должны быть обязательным элементом физкультурного занятия, даже если оно проводится в холодное время года. Обучать детей необходимо носовому дыханию, прививая навык вдоха через нос. Выдох может выполняться через рот на этапе обучения, либо во время специальных дыхательных упражнений.

Несколько дыхательных упражнений перед занятием помогут подготовить организм к последующей нагрузке; дыхательные упражнения между частями занятия дадут возможность организму отдохнуть и восстановить силы. Дыхательные упражнения в конце занятия помогут снять возбуждение и напряжение, гармонизировать общее состояние ребенка.

Упражнения на дыхание могут быть самые различные : имитационные, игровые, образные, помогающие снять эмоциональное напряжение.

Имитационные:

«**Дышим, как ёжики**» - короткие, быстрые вдохи-выдохи через нос с изменением темпа.

«**Тигры**» - с шумом глубоко вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть ртом с громким рычащим звуком.

«**Жуки**» - глубоко вдохнуть носом, выдохнуть ртом через сжатые зубы со звуком «ж-ж-ж-...»

«**Дышим как собачки**» - вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть через рот шумно выпуская воздух, высунув язык.

Образные упражнения:

«**Надуваем шарик**». Глубоко вдыхая , сильными выдохами «надувать шар» - соединенные в форме шара кисти рук, которые с каждым выдохом разводятся, будто шар увеличивается в размере.

«**Покажи надутый шарик**». Ребенок – это шарик, который надувается с каждым вдохом, удерживая воздух внутри, расширяя грудную клетку. В момент предельного наполнения (когда вдыхать больше некуда) шар лопается с с громким звуком (ребенок делает громкий выдох).

«**Ветерок, ветер, ураган**».

«**Ветерок**» - спокойный продолжительный вдох, одновременно выполняя плавное движение рук на себя. Долгий тихий выдох, движения рук от себя.

«**Ветер**» - глубокие долгие вдохи и выдохи с усилением, как бы выталкивая из себя воздух. Одновременно поднимать и опускать обе руки.

«**Ураган**» - глубокие, сильные шумные вдох, с задержкой дыхания, долгий протяжный выдох с произнесением звука «у-у-у-...». Руки поднять вверх, закружиться на месте.

Игровые упражнения

«**Дайверы**»

Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание, зажав нос пальцами, присесть на корточки, будто погрузившись в воду. Удерживать положение сколько возможно, не дыша. «Всплываем» - с шумным выдохом подняться, соединив кисти рук «рыбкой», имитируя всплытие на поверхность.

«**Раз, два, три не дыши!**» - на этих словах глубоко вдохнуть и задержать дыхание.

«**Три, четыре, пять, задыши опять!**» - выдохнуть.

Дыхательные упражнения, помогающие снять эмоциональное напряжение.

«**Покричим!**» - дети делают глубокий вдох носом, сжимают руки в кулаки, и, выдыхая, громко с напряжением кричат: - «а- а-а...», сколько хватает выдоха.

«**УРА!**» - дети делают глубокий вдох носом, поднимают руки и голову вверх и, и выдыхая, громко кричат «Ура-а-а...»

Применение дыхательных упражнений помогает не только добиваться оздоровительного эффекта, но и обучать детей осознанно относиться к своему организму, вырабатывать умение концентрировать внимание на его функциях, формировать навыки напряжения и расслабления.

Чтобы сделать физкультуру на воздухе более разнообразной и интересной, рекомендую максимально использовать элементы природной среды и окружения, которые можно обходить, оббегать, перешагивать, перепрыгивать, к которым можно дотягиваться, допрыгивать, на которых можно лазать, висеть, подтягиваться и т. п. Примером такого использования могут быть упражнения, выполняемые на бордюрах. По ним можно ходить, удерживая равновесие, можно шагать на бордюр и с него, можно запрыгивать на него и спрыгивать с него различными способами: прямо, боком, спиной, со сменой ног и т.п. Удобны и интересны ветки деревьев, до которых можно дотянуться, допрыгнуть, вытягивая руки вверх, либо пытаться достать до предмета, подвешенного на дереве.

Особенно любимы детьми игры с элементами ориентирования – «поиск клада», или задания, в которых детям предлагается пройти или пробежать от одного объекта к другому. Например, взять кубики под елью возле огорода, донести их до ореха на спортивной площадке, поменять кубики на кольца, принести кольца к кольцебросу, набросить их на щит кольцеброса, добежать до спортивной площадки т.п.

Хороший оздоровительный эффект дают пробежки на разные дистанции : бег на короткие дистанции дает возможность соревноваться друг с другом, бег на длинные дистанции имеет тренировочный эффект. При проведении бега необходимо соблюдать несколько условий: спортивная обувь, учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки, соблюдение правил безопасного движения.

Большой интерес вызывают спортивные и подвижные игры, в которые любят играть и мальчики и девочки.

Хорошо использовать для физкультуры на воздухе игровые упражнения на построения и перестроения. В них задействованы все дети. Например, упражнение «Раз! Два! Три!»

Дети бегают в рассыпную по площадке, не сталкиваясь друг с другом. На команду «Раз!» дети реагируют остановкой на месте. Команда «Два!» означает, что дети должны построиться парами. По команде - «Три!» дети становятся тройками.

Игры малой подвижности **«Тише едешь, дальше будешь»**, **«Загадай шаг»**, **«Морской бой»**, хорошо применять в жаркое время года. При проведении игровой деятельности педагогу желательно оставлять детям некий простор для проявления самостоятельности, развивать инициативность, организаторские способности, учить детей самостоятельно организовывать и проводить игру. Важно научить детей разнообразным видам двигательной деятельности с одной стороны , и формировать умение самостоятельно организовывать такую деятельность с другой. Таким образом, мы решаем задачи их социального становления, готовим к эффективному взаимодействию со сверстниками.