**Консультация для воспитателей**

**«Организация занятий по физической культуре в летний оздоровительный период»**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

На занятиях решаются задачи оздоровительного, воспитательного характера

 Основными средствами воспитания и развития движений у дошкольников летом должны стать:

 - Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

- подвижная игра, игровые упражнения, игры - забавы, спортивные игры, *«школа мяча»*, *«школа скакалки»*, игры- эстафеты, спортивные развлечения.

Чтобы была высокая работоспособности детей на протяжении всего занятия должно быть правильное сочетание 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, как в зале, так и на воздухе соответствует САНПИНу. И прописано в вашей программе, соответственно возрасту

Занятия по физической культуре можно проводить как в конце прогулки, так и в начале. При проведении занятия в начале прогулки, надо тщательно проверить, чтобы все дети после него насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку сухими. Дети, которые потеют, должны после переодевания побыть 10-15 минут в помещении под контролем няни, а затем выйти на прогулку. Поэтому целесообразней проводить занятия в конце прогулки, чтобы вспотевшие дети уходили в группу и переодевались.

 До начала занятий с детьми должна проводиться предварительная работа. Дети должны получать сведения о Здоровом образе жизни, о частях тела, для развития каких групп мышц выполняются те или иные движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общей гигиены и др.

 Недостаточность внимания к созданию условий физическому воспитанию может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка. Поэтому организация занятий по физической культуре детей требует строгого соблюдения правил техники безопасности

* Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.
* При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
* Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
* В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
* При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
* Недооценка значения страховки и помощи

– неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, основных видах движений, опорных прыжках;

– отсутствие матов под снарядами

 Обучая детей различным навыкам, приёмам выполнения движений, необходимо обеспечить правильный, четкий и точный показ движения. Должна быть четкая инструкция выполнения упражнения, движения.

Воспитатель (инструктор по физической культуре) осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

8 слайд Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки.

После непродолжительной ходьбы дается бег по площадке, обучение различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Бег - от 40сек до 2 мин (в зависимости от возраста).

Заканчивается бег ходьбой с упражнениями на восстановление дыхания, и перестроением в круг или колонны.

 При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Разведение рук их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. Повторение каждого упражнения от 4 до 6 раз, в зависимости от возраста детей. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: мышцы шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Начинается сверху от головы и заканчивается ногами. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет воспитателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений.

*Основные виды движений*

При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, на первом занятии изучается движение, повторяется на втором и закрепляется на третьем. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (исходного положения, замаха рук, отталкивания, приземления и т. д.). Но в каждом цикле мы все равно обучаем детей элементу этого движения.
 Заключительная часть.

Организуется подвижная игра или игра-эстафета. Они подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в игре. Это помогает закреплению основных движений.
Все мы знаем, что игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок.
 После интенсивных игр проводятся игры малой подвижности.

При выборе игр, упражнений и других двигательных форм следует учитывать не только возраст, но и индивидуальные особенности, и физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Заканчивается занятие построением и подведением итогов

Дети, впервые приступившие к физкультурным занятиям, в том числе и на воздухе, постепенно привыкают к нагрузкам, поэтому в начале у большинства наблюдается обильная потливость. В течение одного- двух месяцев дети приспосабливаются к новым условиям и с предлагаемой нагрузкой справляются значительно легче.

Педагог должен внимательно следить, чтобы дети не перегревались, регулировать их активность.

Когда ребенок теряет интерес к игре и упражнениям, появляется нарушение координаций движения, потливость, он начинает жаловаться на усталость – это признаки чрезмерного переутомления. Чаще всего переутомление наступает по двум причинам: физическая нагрузка на данном этапе для ребенка велика или он излишне тепло одет.

 При нормальной нагрузке, полученной ребенком в игре, ды­хание его несколько учащается, лицо розовеет, настроение бодрое, движения остаются координированными, сохраняется желание играть. Если ребенок сильно вспотел, стал часто дышать, покаш­ливать, побледнел или, наоборот, очень покраснел, значит, мера превышена, у него ухудшается четкость движений. Ребенку нужно предложить отдохнуть, сесть в тень, предложить воды.

 Легкая степень утомления свидетельствует о физиологическом уровне нагрузки на занятии. Средняя степень утомления допустима у детей старшего возраста, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и медицинских ограничений.

На занятиях по физической культуре, во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, мы вырабатываем настойчивость, прививаем детям умение преодолевать трудности. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке. На занятиях по физической культуре, как нигде, с большим успехом решаются эти задачи.