

ФІЗКУЛЬТУРА НА ПОВІТРІ: ДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПІДХІД

Заняття за межами приміщення — завжди цікаві й бажані для малят, адже дають можливість вийти зі звичної обстановки на широкий простір, де так багато незвіданого й нового. А тим паче в теплу пору, коли сонечко припікає, пташки співають, вітерець кличе до гри... Крім того, правильно організована фізична діяльність дітей на свіжому повітрі має значний здоров'язбережувальний ефект. Методичні поради щодо проведення фізкультури на повітрі, а також зразок цікавого сюжетного заняття подає Лариса ГАРАЩЕНКО, викладач Педагогічного інституту Київського університету ім. Бориса Грінченка.

Міцне здоров'я — важливе підґрунтя успішного всебічного розвитку дитини і розкриття її особистісного потенціалу. Однак, на жаль, ситуація щодо стану здоров'я юного покоління в Україні невтішна. Несприятливі екологічні, соціально-економічні, політичні, побутові та психологічні умови життя, матеріальна скрута, незбалансоване харчування в родині — все це негативно позначається на здоров'ї малят. До того ж, на погіршення стану здоров'я, затримку фізичного розвитку впливає **недостатня рухова активність дітей, пов'язана передусім із сучасним "малорухливим" стилем життя їхніх батьків та нерідко низьким руховим навантаженням у дошкільному закладі.** Водночас збільшується інтенсивність навчально-пізнавальної діяльності. За цих умов, надзвичайної ваги й актуальності набуває проблема зміцнення, поліпшення здоров'я дошкільнят, широке впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій.

Важливу роль у розв'язанні цієї проблеми відіграють **фізкультурні заняття на свіжому повітрі.** їх можна проводити на ігровому майданчику,

спеціально обладнаному фізкультурному майданчику, у зеленій зоні дитсадка чи сусіднього парку тощо. Фізичні навантаження у поєднанні з дією чинників зовнішнього середовища сприяють підвищенню імунітету дітей, адаптації організму до умов довкілля.

Мета фізкультурних занять на повітрі — оздоровлення дітей, розвиток у них рухових умінь та навичок, формування фізичних характеристик, зокрема витривалості, що сприяє розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, підвищенню працездатності і зміцненню здоров'я дітей загалом. В умовах більшого простору швидше закріплюються рухові навички, значно зростає амплітуда рухів, їхня інтенсивність, що дає змогу збільшувати фізичне навантаження.

Якщо за теплої погоди займатися фізкультурою на майданчику комфортно всім дошкільнятам, то в прохолодну пору такі заняття **доцільно проводити з середньою і старшою групами**. В цьому віці діти вже добре володіють навичками самообслуговування (можуть швидко переодягнутися, за потреби користуватися носовичком тощо), а також мають достатній руховий досвід, щоб проявляти самостійність, активність, ініціативність. Правильно організовані заняття на свіжому повітрі забезпечують їхню **високу моторну щільність (80-90%)**.

Фізкультура на користь у різну погоду

Організація фізкультури за межами приміщення залежить від пори року, погоди, вікових та індивідуальних особливостей дітей тощо.

У теплу пору фізкультурне заняття на повітрі проводиться через 15-20 хв **після початку прогулянки** (рухова активність має починатися після адаптації організму до погодних умов). **У холодний період** такі заняття доцільно проводити **наприкінці прогулянки**, щоб по закінченні діти швидко зайшли в приміщення. Також важливо, коли тепло, навчити дітей вправ на шиккування та перешикування, щоб у холодну пору вони могли швидко орієнтуватися у просторі, узгоджено рухатися, чітко виконувати вказівки вихователя.

Несприятливі погодні умови негативно впливають на загальний стан і працездатність дітей. Тому **в спекотну погоду** не слід пропонувати дітям виконувати складні координаційні рухи, вправи на увагу, бажано зменшити кількість пробіжок. За умови **високої вологості повітря** варто добирати вправи, що стимулюють активність дітей. Коли надворі хмарно й похмуро, проводьте сюжетні ігри та вправи, які найбільше зацікавлюють малят і викликають у них емоційний підйом.

Біг надворі — запорука здоров'я

Обов'язковою складовою фізкультурного заняття на свіжому повітрі є біг (у середньому — 5 пробіжок). Різні види бігу (біг у повільному темпі, біг у середньому темпі, швидкий біг) мають комплексний позитивний вплив на фізичний розвиток та оздоровлення дитячого організму. Фізичне навантаження під час бігу легко дозувати, змінюючи швидкість, тривалість руху та відстань.

Повільний біг є важливим засобом формування у дітей витривалості. Під час повільного бігу діяльність дихальної і серцево-судинної систем повністю забезпечують потребу організму в кисневій. Тож, у разі систематичного повторення таких пробіжок **покращується узгодженість роботи серцево-судинної і дихальної систем**, від яких залежить рівень розвитку витривалості, підвищуються можливості організму дітей. Як зазначають російські вчені В.Фролов і Г. Юрко, щоб навчити дітей повільного бігу, треба **постійно прискорювати їхню ходьбу**, в результаті чого настає момент, коли бігти легше, ніж іти.

Біг у середньому темпі потребує значного постачання киснем м'язів та органів, що **стимулює роботу легень, покращує рух крові, забезпечує регулярне чергування скорочення та розслаблення м'язів**.

Швидкий біг сприяє розвитку в дітей **спритності, витривалості, швидкості реакції**. Доведено, що швидкість бігу дошкільнят з дорослішанням підвищується через збільшення не частоти, а довжини їхніх кроків. Тому для збільшення навантаження варто пропонувати дітям біг з високим підніманням колін, закиданням ніг назад, біг по розмітках, через перешкоди тощо.

Вправляти дітей у бігові в швидкому темпі допомагають різноманітні рухливі ігри.

При плануванні різних видів бігу важливо враховувати рівень розвитку загальної витривалості дітей певної вікової групи. Тож протягом першого місяця занять варто пропонувати вихованцям пробігати лише половину рекомендованої дистанції. Упродовж другого місяця малюки вже можуть бігти всю дистанцію, але лише в повільному темпі. Швидкий і середній біг проводиться на півдистанції. Водночас у **заклучній частині заняття тривалість повільного бігу не повинна перевищувати 1-1,5 хв.**

Загальнорозвивальні вправи — і корисні, і цікаві

Під час виконання дітьми загальнорозвивальних вправ у прохолодні дні має бути якнайменше зупинок, пауз, пояснень, показу, по-перше, аби не знижувати їхню ефективність, по-друге, щоб "розігріті" від фізичних навантажень малюки не переохолоджувалися. Тому зазвичай педагог обирає вправи, вже відомі дітям або подібні до них. Вихователь називає вправу, діти стають у вихідне положення і виконують її разом з вихователем та самостійно. Так само й рухливі ігри пропонуються ті, що були розучені раніше. Такі ігри і вправи діти, зазвичай, розучують на заняттях в приміщенні чи під час прогулянок.

Взимку загальнорозвивальні вправи, як правило, не виконуються. У цей час для підготовки організму до більшого м'язового навантаження можна пропонувати притоптування, присідання, підскоки, поплескування під час ходьби чи повільного бігу.

Правильне дихання

Тренувальний ефект фізкультурного заняття на свіжому повітрі залежить від **правильного регулювання дихання дітей**. Під час виконання дітьми фізичних вправ слід звертати увагу **на поєднання рухів з диханням** (піднімання рук угору, відведення в сторони, випрямлення, прогинання тулуба поєднуються з вдихом, а зведення, опускання рук, нахили, повороти тулуба — із видихом). При цьому не треба жорстко регламентувати дихання дітей,

даючи команди "вдих", "видих", оскільки дихання — рефлекторний акт, а також регулюється самими рухами, що розширюють або звужують грудну клітку.

Упродовж заняття діти виконують різні види бігу, спортивні вправи та ігри, тобто мають досить велике фізичне навантаження. Цілком логічно, що під час виконання інтенсивних рухів діти дихають ротом. Дихання ротом дозволяє їм швидше ліквідувати кисневу недостатність, спричинену інтенсивною руховою діяльністю. Чергуючи вправи більшої і меншої рухливості, педагог має стежити за тим, щоб діти чергували дихання ротом і носом. Таке чергування потоків холодного і трохи зігрітого в носових ходах повітря в обмежених дозах є **загартовувальним засобом для дітей**. Варто також систематично пропонувати **вправи на відновлення дихання**.

Украї важливо правильно організовувати фізкультурні заняття на повітрі, дотримуючись вищенаведених рекомендацій.

Подаємо зразок типової структури таких занять, що відповідає сучасним вимогам.

Типова структура занять з фізичної культури на свіжому повітрі

I. Підготовча частина

Мета підготовчої частини заняття — активізація уваги дітей, забезпечення фізіологічної та психічної підготовки дитячого організму до основних фізичних навантажень, розвиток швидкості реакції, динамічного орієнтування у просторі, формування та закріплення навичок різних видів ходьби, бігу.

Складові елементи підготовчої частини

- ◆ Шиккування в шеренгу (в холодну пору року не проводиться).
- ◆ Різні види ходьби у поєднанні з 3-5 дихальними вправами.
- ◆ Повільний біг (2-4 хв).
- ◆ Різні види бігу (можна поєднувати з простими видами стрибків).
- ◆ Ходьба у поєднанні з вправами на відновлення дихання.

◆ Перешикування (у коло або кілька колон) для виконання комплексу загальнорозвивальних вправ.

◆ Комплекс загальнорозвивальних вправ (5-6 вправ).

◆ Перешикування в колону.

◆ Біг у середньому темпі (2 хв).

◆ Ходьба у поєднанні з вправами на відновлення дихання.

II. Основна частина

Мета основної частини заняття — навчання та вдосконалення основних рухів, розвиток фізичних характеристик дітей.

Складові елементи основної частини

◆ Виконання одного основного руху (новий або складний за координацією чи фізичним навантаженням).

◆ Біг у середньому темпі (2 хв).

◆ Виконання відомих дітям основних рухів (1-2 рухи).

◆ Біг у повільному темпі (2-3 хв).

◆ Гра великої рухливості (естафета).

III. Заключна частина

Мета заключної частини — забезпечення поступового переходу дітей від стану збудження до стану спокою.

Складові елементи заключної частини

◆ Повільний біг (1-1,5 хв).

◆ Ходьба.

◆ Виконання 6-8 вправ на дихання.

Заняття на майданчику може складатися лише з ***рухливих ігор*** з різними основними рухами (заняття ігрового типу). Рухливі ігри (4-5) обирають з урахуванням типової структури фізкультурного заняття, а саме: ігри середньої рухливості (1-2); ігри великої рухливості (2-4); гра малої рухливості.

Пам'ятаймо! Заняття з фізичної культури на свіжому повітрі матиме тренувальний та оздоровчий ефект за умови дотримання типової структури

заняття, передбачення та регулювання фізичного, психічного, емоційного навантаження, забезпечення позитивного психоемоційного стану дітей та високої моторної щільності заняття, правильного планування фізичних вправ, використання фізкультурного обладнання, врахування пори року, кліматичних умов, дотримання вимог до одягу та взуття (спортивна форма і взуття).

Пропонуємо розробку заняття на свіжому повітрі для старших дошкільнят, яке доцільно проводити у теплу пору року, бажано в зеленій зоні.

МАНДРІВКА ДО ЛІСУ

Фізкультурне заняття на майданчику для старших дошкільнят

Мета. Вправляти дітей у різних видах ходьби, бігу, стрибків. Удосконалювати навички передачі м'яча обома руками від грудей; уміння метати в ціль правою та лівою руками. Розвивати витривалість, швидкість, спритність, активність, увагу, вміння узгоджувати дихання з рухами. Закріплювати уявлення про мешканців лісу та водойм, особливості поширення насіння кульбабки, українські народні ігри. Спонукає до використання художнього слова. Виховувати наполегливість, ініціативність, доброзичливість, позитивне ставлення до довкілля.

Матеріал: м'ячі для кожної дитини, м'ячики для метання, мотузки для "струмочків", куб або великий м'яч, наголовники з образами звірят.

Хід заняття

I. Підготовча частина

Вихователь. Діти, ви помітили, як надворі тепло, гарно. Сонечко вже добре припікає, так і хочеться сховатися у прохолоду дерев, посидіти біля лісового озерця...

Годі лише мріяти —

Будемо ми діяти!

До лісу мандрувати,

Пригоди шукати.

Готові? Тоді ставайте одне за одним. Вирушаємо до лісу на пошук пригод!

Діти *шикуються* в шеренгу, йдуть *звичайною ходою*.

Вихователь читає вірш про ліс. Наприклад такий.

Ліс

Шумить верхами буйний ліс

— Дуби, берези, буки.

— Співає сойка, свище дрізд,

— І воркотять голубки.

Стрибає білка по верхах,

Дітей зозуля кличе.

Вітрець шепоче в галузках,

В ярку потік мугиче.

Цілує сонечко листки

У ніжній, теплій ласці,

Гриби наділи шапочки

Так само, як у казці.

Марійка Підгірянка

Вихователь. А куди це ми прийшли? Роззирніться довкола? Чи бачите ви когось? Ні? Невже ми загубилися?

Вправа на дихання "Загубилися"

Діти зупиняються, складають руки рупором і на видиху голосно вимовляють "А-у-у-у-у!" (Повторюють 3-4 рази).

Вихователь. Нікого немає! Будемо йти далі! Але що це? Перед нами виникла перешкода — завал. Певно був сильний вітер, може навіть буря, і старі дереване витримали натиску і впали. Як ми їх перейдемо?

Вправа "Переходимо через завал"

Діти виконують **ходьбу з високим підніманням колін**, руки тримають перед собою (щоб розсувати гілки).

Спостереження-бесіда "Кульбабки"

Вихователь. Молодці! Подолали перешкоду! Йдемо далі! (*Звичайна ходьба*). Погляньте, яка краса! Лісова галявина, вкрита біленькими кульками, схожими на морозиво, або на хмаринки. А на що вам здаються схожими ці кульки-квіточки? (*Діти висловлюються*). Що це за квіти? Чому вони перетворюються з жовтих сонечок на біленькі кульки? (*Діти відповідають*). Молодці! Допоможемо вітерцю рознести насіння

кульбабок, щоб навесні їх розцвіло ще більше! (*Підходять до білих парашутиків кульбабок*).

Вправа на дихання "Дмухни на кульбабку"

Зробивши кілька кроків, діти роблять вдих, зупиняються, злегка нахилиються і роблять глибокий, довгий видих. (*Повторюють 3-4 рази*).

Вихователь. Молодці! Час крокувати далі. Прислухайтесь, хто це сопе? Так, це їжачок повзе між деревами і тягне якусь важку ношу. Уявіть себе їжачками і пройдіть між дерев. (*Ходьба "змійкою"*).

Вправа на дихання

"їжак"

На кожен крок виконують поворот голови вліво-вправо, одночасно роблять короткий, шумний вдих і м'який, довільний видих.

Вихователь. Молодці! А тепер нумо трохи побігаємо! Зробимо собі вітерець!

Діти бігають у повільному темпі

2-4 хв. Потім широким кроком, приставним кроком вліво, вправо.

Вихователь. Молодці, який сильний вітер ви зробили! А як вітер шумить у кронах дерев?

Ходьба і вправа на дихання "Шум вітру"

Діти йдуть, піднімаючи руки в сторони, роблять вдих, з видихом, опускаючи руки, промовляють: "Ш-ш-ш-ш-ш!".

Вихователь. От ми підійшли до лісового озерця — маленького і прохолодного. Нумо станемо довкола нього.

*Діти виконують **перешикуння** у коло для виконання комплексу загальнорозвивальних вправ.*

Комплекс загально-розвивальних вправ

Тягнемося до сонечка

В.п. — ноги разом, руки на поясі. 1 — праву руку до плеча; 2 — ліву руку до плеча; 3 — праву руку вгору; 4 — ліву руку вгору; 5 — стати навшпиньки; 6 — стати на ступні; 7 — праву руку до плеча; 8 — ліву руку до плеча; 9 — праву руку на пояс; 10 — ліву руку на пояс.

Вітаємося з мешканцями озера

Перед виконанням вправи вихователь запитує дітей, хто живе в озері. Діти відповідають.

В.п. — ноги на ширині плечей, тримаючись за руки з іншими дітьми, які стоять у колі. 1 — нахил тулуба вперед, руки вперед; 2 — повернутися у в.п. Повторити 3-4 рази.

Робимо хвильки на озері

В.п. — стоячи, тримаючись за руки. 1-2 — мах прямою правою ногою назад, руки вгору; 3-4 — повернутися у в.п. 1-2 — мах прямою лівою ногою назад, руки вгору; 3-4 — повернутися у в.п. 1-2 — мах прямою правою ногою вперед, руки вниз-назад; 3-4 — повернутися у в.п. 1-2 — мах прямою лівою ногою вперед, руки вниз-назад; 3-4 — повернутися у в.п.

Стрибаємо разом з жабками

В.п. — ноги разом, у колі одне за одним, руки на плечах у дитини, яка стоїть попереду. 1-8 — стрибати на двох ногах, просуваючись вперед; 1-8 — йти по колу.

Виконують вправу на відновлення дихання "Повітряна кулька".

Вихователь. Час нам рухатися далі. Сорока на хвості принесла, що на галявині на нас чекають лісові звірята — хочуть з нами погратися. Нумо швидше дістанемось туди!

Діти виконують перешикуння у колону, біг у середньому темпі (2хв), ходьбу з вправою на відновлення дихання.

II. Основна частина

Діти виконують перешикуння для виконання основного руху.

Вихователь. А ось і галявина. Погляньте, звірята запрошують нас до свого гурту, для цього за помахом чарівної палички ми перетворимося на лісових мешканців. Хто ким хоче бути?

Діти одягають наголівники.

Виконання основного руху

"Лісові звірята грають з м'ячем"

Діти стають на відстані 2,5-3 м одне від одного, кидають м'яч обома руками від грудей тому "звірятку", якого назве педагог.

Виконують біг у середньому темпі — 2 хв, ходьбу звичайну і вправу на відновлення дихання "Дмухни на метелика".

Виконання основного руху

"Влуч у ціль"

Діти виконують метання у вертикальну ціль по чергово правою та лівою рукою на відстані 3 м.

Біжать у повільному темпі — 2-3хв, рухаються звичайним кроком, виконують вправу на відновлення дихання.

Естафета "Через струмочки"

Діти діляться на 3-4 команди і шикуються в колони. На відстані 3-4 м вихователь викладає мотузками "струмочок" (шириною 60-70 см), через 2-3 м ще один, за ним — набивний м'яч (куб). За командою перші учасники біжать,

перестрибують через "струмочки", оббігають м'яч, знову перестрибують "струмки", добігають до своєї команди і передають естафету наступним гравцям. Перемагає команда, учасники якої "не замочили ніг" (не зачепили мотузку).

*По завершенні виконують **вправу на відновлення дихання.***

III. Заключна частина

*Вихователь. Молодці! І наостанок лісові звірята пропонують нам іще одну гру — одну з улюблених у нашого народу. Здавна українські малюки виходили на широке роздолля, обирали **лічилкою** ведучого, промовляючи:*

Тікав заєць через міст,
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Сам ловити починай!
Не просися, і не плач,
Все одно ти будеш... (Квач).

Вихователь. Діти, здогадалися, що за гра? Нумо й ви обирайте квача!

Народна рухлива гра "Квач"

(великої рухливості)

Діти пригадують правила гри, за допомогою лічилки обирають квача, тікають від нього, квач наздоганяє.

Вихователь. Як цікаво і гарно у лісі, так? Але нам час повертатися. Тож наостанок, іще раз роззирніться довкола, послухайте, як співають пташки, як шумить листячко та деревах, відчуйте, як вітерець лагідно лоскоче ваші щічки, вдихніть приємні запахи лісу...

Вправа на дихання

"Нюхаємо квіточки"

В.п. — ноги ширше, ніж на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 1 —

нахилитися, руки тягнуться до землі, але не торкаються, одночасно виконати короткий і шумний вдих; 2 — піднятися і видихнути, але не випрямлятися. (Повторити 6 разів).

Вихователь. Молодці! Ви сьогодні були спритні, уважні, витривалі. Вам сподобалася наша подорож до лісу? Що найбільше запам'яталося? Що було важко?

Діти відповідають, виконують перешикування у шеренгу і повертаються до групи.