

Важливий оздоровлювальний ефект закладений у правильному доборі виду **фізкультурних занять на свіжому повітрі**.

В дошкільному закладі ми використовуємо різні інноваційні види таких занять:

- 3-4 основні рухи, 2-4 рухливі гри, ходьба та біг, заключна ходьба;
- 3-4 основні рухи, 2-3 гри спортивного характеру (спортивні вправи);
- 3-4 основні рухи, 2-3 рухливі гри за одним сюжетом (рухлива ігрова композиція);
- 10-12 вправ імітаційного характеру, 2-4 хороводні гри;
- 2-3 спортивні гри;
- 5-7 рухливих ігор, об'єднаних ігровим сюжетом;
- пішохідний перехід.

Тривалість фізкультурних занять на свіжому повітрі така ж сама як і фізкультурних занять у спортивному залі.

Особливу увагу приділяємо сьогодні організації **фізкультурно-оздоровчих прогулянок** у різні пори року. Такі інноваційні прогулянки проводимо у першій половині дня 1 раз на тиждень у ті дні, коли немає заняття з фізкультури. На таких прогулянках використовуємо різні оздоровчі технології в поєднанні з фізкультурними складовими з метою фізичного розвитку дітей, поліпшення тренуваності організму, підвищення його захисних реакцій й опірності шкідливим факторам.

Орієнтовна структура фізкультурно-оздоровчої прогулянки:

- ігровий момент;
- спостереження та праця у природі;
- різні види ходьби та біг;
- загальнорозвивальні вправи;
- основні рухи та спортивні вправи;
- рухливі, спортивні, народні ігри;
- оздоровчі технології (дихальна гімнастика, самомасаж (щічок, носика, долоньок, пальчиків), пальчикова гімнастика, психогімнастика, різноманітні прийоми загартування тощо);
- самостійна рухова діяльність дітей.

Іноді така прогулянка має певний сюжет: «В гостях у клена», «В гостях у берізки», «Пернаті друзі», «Пожежники на навчанні», «Ми - діти козацького роду» та ін. Слід творчо підходити до проведення фізкультурно-оздоровчих

прогулянок: максимально використовувати природний матеріал (сніжки, крижинки, камінці, палички, шишки, листочки тощо), нестандартне обладнання (пластикові пляшки, поролонові цеглинки, куби, палиці тощо), обладнання фізкультурного майданчика (автомобільні шини, колода, ворітця, драбини, ліани, гірки), спортивний інвентар та іграшки (лижі, санчата, ключки, велосипед тощо).

Два рази в тиждень на першій прогулянці із середньої групи проводимо оздоровчий біг, тривалістю в 3-4хв.

Особливої підготовки потребує організація **пішохідного переходу** (дитячий туризм, заняття-похід), тривалість якого: 15-20хв в один бік в другій молодшій групі, 20-25хв - в середній групі, 25-30хв - в старшій групі.

!Не можна підміняти пішохідні переходи цільовими прогулянками та екскурсіями за межі дитячого закладу.

Основна мета пішохідних переходів - оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок в природних умовах та розвиток фізичної витривалості.

Основна мета цільових прогулянок - ознайомлення дітей з природою, її явищами в різні пори року (переважно на початку кожного кварталу).

Підготовка до пішохідного переходу:

1. Визначення мети переходу.
2. Розроблення маршруту.
3. Продумування способу пересування (пішки, на санках, на велосипеді, на лижах).
4. Визначення місць для відпочинку.
5. Підбір фізичних вправ, які будуть використовуватися на шляху.
6. Планування рухової діяльності на кінцевому пункті.
7. Підбір необхідного обладнання, інвентарю, перевірка його цілісності.
8. Попередження заздалегідь батьків і дітей про пішохідний перехід (щоб правильно дитину одягнути та взути).
9. Формування знань про отруйні гриби, ягоди, рослини в даній місцевості.
10. Вивчення правил дорожнього руху.
11. Перед виходом з дитячого садка попередити завідувачку (методиста).
12. Визначити не менше двох дорослих, які будуть іти з дітьми.
13. Перевірити, як одягнені діти, чи зручне взуття.

14. Правильно розставити дітей (по одному або парами): попереду діти - із середнім темпом ходьби; всередині - повільних дітей із швидкими, менш організованими та дисциплінованими; позаду - найбільш організованих дітей.

15. Взяти з собою кип'ячену воду та аптечку.

Що повинно бути в аптечці:

- вата, бинти стерильні, бинти прості;
- йод, зеленка;
- перекис водню;
- нашатирний спирт;
- сода харчова;
- джгут;
- настойка валеріани (5-7 крапель на дитину);
- вазелін, синтоміцинова мазь.

Методичні рекомендації до проведення пішохідного переходу:

1. Пішохідний перехід планувати лише у дні, коли немає фізкультури.
2. Планувати лише за наявності природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку, стадіону тощо.
3. Основне завдання переходів: зміцнити здоров'я дітей, запобігти гіподинамії, вдосконалити рухові навички у природних умовах, розвивати фізичну витривалість.
4. Пішохідні переходи (дитячий туризм, прогулянки-походи) проводяться з II молодшої групи. Їх тривалість становить:
в II молодшій групі 15-20хв в один бік; у середній групі - 20-25хв в один бік; у старшій групі - 25-30хв в один бік.
5. Під час пішохідного переходу діти виконують різновиди ходьби та бігу; основні рухи в природних умовах: ходять і бігають між деревами, переступають з кореневища на кореневище, метають шишки у стовбур дерева, стрибають з пеньків тощо; грають у рухливі ігри.
6. Під час відпочинку (5-10хв) спостерігають у природі: за комахами, метеликами, птахами тощо; грають у спокійні ігри, виготовляють саморобку з природного матеріалу.
7. Довжина шляху в один бік не повинна перевищувати для дітей II молодшої та середньої групи - 1,5км, для старшої групи до 2км. Після кожних 15хв. ходьби потрібно робити короточасні (4-5хв.) зупинки для відпочинку дітей.

8. Повернення назад до дитячого садка бажано робити найкоротшим шляхом (по можливості).

Програма пішохідного переходу

(дитячого туризму, прогулянки-походу):

- виконання різноманітних завдань по дорозі;
- подолання смуги перешкод;
- театралізовані ігри, співи, хороводи;
- туристичний обід (по можливості);
- відпочинок;
- різноманітні конкурси, ігри-естафети, змагання тощо.

Вихователь-методист

Г. Безділь