

СПОРТИВНІ ПРОГУЛЯНКИ: ВЕСЕЛО, ЦІКАВО І КОРИСНО

Спорт і свіже повітря – таке поєднання є запорукою позитивного настрою і доброго самопочуття. Для малечі – це можливість задовольнити власні потреби в руховій активності й отримати заряд позитивної енергії на цілий день. Тож не використання спортивних прогулянок у педагогічному процесі дитсадка.

Спорт на свіжому повітрі

Однією з дієвих форм роботи з фізичного виховання дошкільників є спортивна прогулянка, яку проводять на свіжому повітрі. Вона включає спортивні вправи, розваги та ігри з елементами спорту.

Визначальні завдання, які реалізуються під час спортивних прогулянок такі:

- організація активного спортивного відпочинку дітей;
- закріплення рухових навичок;
- розвиток фізичних та морально-вольових якостей малюків.

У порівнянні з фізкультурним заняттям, спортивна прогулянка як організована форма роботи має більший коефіцієнт рухової активності, що відкриває великі можливості для розвитку фізичних здібностей дітей.

Впроваджувати у практику роботи дошкільних навчальних закладів спортивні прогулянки слід з урахуванням певних вимог.

Вимоги до проведення спортивної прогулянки

1. Проведення в першій половині дня протягом року, не рідше одного разу на тиждень. Улітку – двічі-тричі на тиждень.
2. Тривалість має відповідати часу, відведеному на прогулянку в режимі дня відповідної вікової групи.
3. Наявність оптимальних умов – стадіону, спортивного майданчика або комплексу, майданчика атракціонів, басейну тощо (можливо і за межами території дошкільного закладу).

Елементи спорту к складова спортивної прогулянки

Досвід роботи довів, що діти дошкільного віку готові до активного засвоєння техніки виконання спортивних вправ. Однак впровадження

елементів спорту в прогулянку буде успішним лише за умови, що діти вже мають необхідний руховий досвід, здобутий на заняттях з фізичного виховання, де вивчаються основні техніки виконання спортивних вправ, відповідно до вікових можливостей та пори року. Але ж на заняттях ця робота здійснюється фрагментарно.

У зв'язку з цим саме на прогулянці іграм з елементами спорту, спортивним вправам та розвагам необхідно приділяти більше уваги порівняно з іншими періодами дня. А тривалість їх проведення має бути довшою, ніж час, відведення для спостережень, праці та інших видів дитячої діяльності.

Спортивним вправам та іграм з елементами спорту за змістом єдиноборства варто за можливості надавати місце у різних проміжках дня (під час самостійної рухової та ігрової діяльності дітей, проведення фізкультурних пауз та інше).

Орієнтовно ігри з елементами спорту та вправи спортивного характеру для дітей різних вікових груп можна розподілити на зимові та літні види.