

## **Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке**

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.

Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, скакалки, кубики, веревки и т.п. если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки для проведения игр или игр – эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале прогулки, так и в конце. В холодный период – в конце прогулки, с тем, чтобы разгоряченные дети сразу уходили в помещение.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю, вернись и поставь на место и т.д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных видах движений: прыжки в длину с места, ходьба с перешагиванием через предметы, метание и др. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Таким образом, дети изучают движение на физкультурном занятии в зале, закрепляют во время игр и упражнений на прогулке. Через некоторое время это движение выполняется во время эстафеты или игры. После того, как упражнение в основном движении повторено 3-4 раза, воспитатель организует подвижную игру. Сюжет игр подобран так, чтобы дети активно двигались: бегали, прыгали, метали.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную одежду для прогулок, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

При организации двигательной деятельности на прогулке большое место отводится спортивным играм и упражнениям.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится воспитателем на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того, чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо повторять и закреплять их во время прогулок.

В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет виды упражнений на все дни недели. В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, в других случаях на прогулке планируется только один вид спортивного упражнения. При этом дети могут играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно усвоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны овладеть не только элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Обучение спортивным играм значительно ускоряется, если воспитатель сам принимает в них активное участие, руководит действиями детей.