Физическое воспитание летом имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года, организуются следующие мероприятия: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, элементы физического воспитания в режиме дня (самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры), закаливающие процедуры, совместная и самостоятельная деятельность (различные игры с использованием физкультурного оборудования), прогулки за территорию ДОУ (прогулки, пешие походы, оздоровительный бег, игры).

Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей.

Физкультурные занятия летом имеют своей целью привлечение детей к оптимальной двигательной активности, приносящей ощущение «мышечной радости». Занятия строятся на знакомом материале. Ребята отрабатывают и закрепляют полученные в учебном году двигательные навыки.

Детей младшего возраста следует упражнять в правильном использовании оборудования, применении навыков ориентировки в пространстве (на участке, спортивной площадке). Для старших дошкольников важно, чтобы они могли реализовать свои интересы в спортивных играх и упражнениях, проявляя имеющиеся у них двигательные способности и всячески развивая их.

Двигательная активность должна соответствовать двигательному опыту ребёнка, его интересам, желаниям и функциональным возможностям.

Форму проведения занятия выбирают в зависимости от поставленных задач.

**Занятия могут быть:**  
- тренировочными;  
- сюжетно-игровыми;  
- ритмопластическими;  
- комплексными;  
- физкультурно-познавательными;  
- тематическими.  
 Выбор времени проведения и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом её начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

  В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.)

  Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять её 3-5 раз. При организации известных игр в *старшем дошкольном возрасте* воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила.

  При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

  В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учётом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей). Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать своё поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты), при этом разучено 3-4 новые игры. Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

*Утренняя гимнастика* должна проводится на спортивной площадке или участке. Гимнастика повышает мышечный тонус и создаёт положительный эмоциональный настрой. Одно из основных требований – утренняя гимнастика не должна носить принудительного характера. Чтобы гимнастика проходила интересно, динамично, необходимо широко использовать музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь, привлекательные атрибуты (платочки, ленточки, флажки и т.п. – для коллективного выполнения движений).  
Содержание утренней гимнастики зависит от возраста детей (имеющихся у них двигательных навыков), условий проведения и планируемой двигательной деятельностью в течение дня.

Если в этот же день предстоит спортивный праздник или развлечение, то часть упражнений утренней гимнастики будет своего рода подготовкой к ним.  
Можно использовать различные формы утренней гимнастики: традиционные; сюжетные («По морям, по волнам», «По лесным тропинкам» и т.п.); оздоровительный бег с комплексом упражнений; упражнения с включением в них танцевально-ритмических движений, игры разной подвижности и т.п.

  Летом условия особенно благоприятные для работы по развитию движений. Основными средствами воспитания и развития движений у дошкольников летом должны стать: подвижная игра, игровые упражнения, игры - забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, «школа мяча», «школа скакалки», игры- эстафеты, спортивные развлечения, Педагогам следует отдать предпочтение тем играм, которые являются занимательными, способными своим содержанием увлечь ребенка, а не надуманными игровыми движениями. 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. Детям легко возбудимым давать более спокойные игры, вялым наоборот. Во время двигательных действий следует следить, чтобы дети не доходили до чрезмерного возбуждения, легкая усталость в двигательных мероприятиях неизбежна. Гимнастическим упражнениям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Они являются уместными в тех случаях, когда у ребенка нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами, педагогам следует воздерживаться от частых замечаний детям.

**Прогулки-походы за территорию детского сада**

Прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются их познавательные потребности.

Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок-походов за территорию детского сада - в парки, зеленые площадки микрорайона.

 Организация прогулок-походов предусматривает планомерную их подготовку, регулярное (ежемесячное или еженедельное) проведение и овладение детьми определённым объёмом знаний и умений.  Пешие прогулки-походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

* Наблюдение в природе и сбор природного материала;
* Чтение природоведческой литературы и беседа по содержанию (лучше если произведение будет посвящено тем объектам природы, которые находятся в зоне непосредственного наблюдения детей);
* Выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);
* Подвижные и дидактические игры;
* Физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;
* Упражнения на дыхание, игры на внимание;
* Самостоятельные игры детей (на привале);

  Походы могут быть разными; в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи. Детям обязательно сообщается конкретная цель предстоящей деятельности, например, "Сегодня мы будем собирать букеты из опавших листьев для украшения групп детского сада" или "Будем искать деревья, каких нет на нашем участке" и т. д.

 Важно, чтобы походы были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, перебежки в медленном и быстром темпе и др. В содержание походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее.

Часть времени отводится для подготовки детей к прогулкам-походам. С этой целью воспитатель проводит цикл бесед, игр, занятий, на которых дети получают необходимые знания о туризме и предстоящих походах. Старшие дошкольники овладевают специальными терминами: турист, палатка, рюкзак, спальный мешок, компас, маршрут, карта и т. д.

 С целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретённых умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения (эстафеты).

  Прогулки-походы организуются в первую половину дня за счёт времени, отведённого на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

  В поход можно взять фотоаппарат, чтобы запечатлеть наиболее интересные моменты прогулки. Продумайте инвентарь, необходимый для прогулки, а также для того, чтобы можно было принести в детский сад собранные листья или камешки.

*Примерная структура прогулки-похода.*

*Сбор и движение до первого привала (15-35 минут).*

*Остановка, привал (10-20 минут). Природоведческая деятельность.*

*Комплекс игр и упражнений (25-30 минут).*

*Самостоятельная деятельность детей (15-20 минут)*

*Сбор детей и возвращение в детский сад (15-35 минут).*

***Инструкции по охране жизни и здоровья детей.***

* При проведении прогулок-походов следует соблюдать определённые правила безопасности.
* Маршрут должен быть тщательно изучен.
* В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых (а также родители).
* Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
* Каждый взрослый должен хорошо знать содержание аптечки и уметь ею пользоваться.
* При переходе улиц, дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
* В поход желательно брать обычную кипячёную питьевую воду, одноразовые стаканчики, средства против укусов комаров, мошек.

Материал подготовлен:

сайт «Дошколёнок.ру»; «Двигательная активность ребёнка

в детском саду». Рунова М.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 51 г. Полевской»

***«Организация работы по развитию движений на прогулке»***

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Радюк М.А

г. Полевской