

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №2»**

Выступление на педагогическом часе на тему:
«Использование физкультурных упражнений на прогулке в
подготовительной группе».

Подготовила: Печенкина Ирина Николаевна.

Важнейшей задачей дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей. В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья, полноценном физическом и психическом развитии ребенка.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке в основном проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, различные виды бега и упражнения основных движений.

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья. Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки.

Выходя на прогулку, дети не только помогают выносить необходимый инвентарь: мячи, шнуры, обручи, конусы и т.п., расставлять, по возможности, но и убирать его в конце прогулки.

Виды физкультурных упражнений на прогулке:

- * спортивные упражнения;
- * игры-эстафеты;
- * игры с элементами спорта;
- * сюжетные подвижные игры;
- * забавы;
- * сюжетные подвижные игры;
- * бессюжетные подвижные игры;
- * народные игры;
- * хороводные.



Различные виды бега.

По скорости у дошкольников можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый.

Медленный бег является важным средством воспитания выносливости. В процессе бега деятельность сердечно-сосудистой и дыхательных систем полностью обеспечивает потребности организма в кислороде. Поэтому дети могут бегать с такой скоростью довольно продолжительное время, и таким образом достигается положительный тренировочный эффект. Поэтому при организации физкультурно-оздоровительной работы на прогулке в нашем ДООУ преимущество отдается именно этому виду бега.

Быстрый бег является в основном составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников он проводится на дистанции от 10- до 30 метров.

В заключении упражнений в беге проводится малоподвижная игра или упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба.

При организации двигательной деятельности у детей на прогулке отводиться место и спортивным играм, и упражнениям: катание на роликах, велосипедах, самокатах, игры в бадминтон, упражнения с элементами футбола, баскетбола, прыжки через скакалку, ходьба на лыжах, игры в снежки и т.п.