

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С.НОВОАНДРЕЕВКА»
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул.Победы, 36 В, с.Новоандреевка, Симферопольский район,
Республика Крым, РФ, 297511

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

**«Использование спортивной площадки
для обеспечения необходимой двигательной
активности летом»**

Подготовила: старший воспитатель
Белокурова Л.А.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бежит, кричит,
пусть он находится в постоянном движении».*

Жан Жак Руссо

Лето – это самое благодатное время года. На улице тепло и есть возможность гулять, играть столько, сколько пожелаешь. Разумеется, для ребенка это счастливое время активности и движения. Простор и свежий воздух необходимы для здоровья и гармоничного развития ребенка.

В летний оздоровительный период основное внимание должно быть отведено физкультурно-оздоровительной работе, в которую вовлекаются все воспитанники детского сада.

Дошкольный возраст - период, когда развиваются двигательные качества и навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности, закладываются основы здоровья будущего взрослого человека.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовку (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями – видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию.

На физкультурной площадке устанавливаются качели, детские горки для прямого, кругового и зигзагообразного скатывания. Эти виды физических упражнений развивают вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы, совершенствуют психологические и физические качества.

Спортивные упражнения: упражнения в метании, бросании и ловле мяча, способствуют подготовке детей к спортивным играм (баскетбол, волейбол). Имея на территории детского сада футбольное поле, площадку для волейбола и баскетбола в летний период можно обучать детей

этим спортивным играм. Конечным результатом чего может стать проведение матчей по футболу.

Почему так важно заниматься спортом? Научно доказано, что во время активной физической нагрузки организм вырабатывает «гормон счастья», этим и объясняется удовольствие, полученное при занятиях физкультурой. Но, чтобы действительно заряжаться от процесса, не заниматься спортом из-под палки, очень важно подобрать занятия по душе и возможностям организма. Плюсов в здоровом образе жизни множество.

Поддержание фигуры в отличном состоянии, ведь интенсивные нагрузки способствуют сжиганию жировых отложений, подтяжке мышц. Сильный иммунитет, который может бороться с вирусами, не подвержен влиянию холода благодаря закаливанию, если тренировки происходят на улице. Психологическая уравновешенность и стабильность нервной системы, достигнутая посредством гармоничных нагрузок. Спорт может отвлечь от ежедневного стресса на работе, учебе, зарядит энергией для новых свершений. Кроме того, ежедневные тренировки повышают самодисциплину, тренируют характер, заставляя отойти от вредных привычек, стимулируют доводить начатое до конца.

Дети и спорт. Когда начинать? Отношение детей к спортивным занятиям также необходимо формировать еще с пеленок. Педиатры советуют заниматься легкой гимнастикой, плаванием даже с грудничками. Это повышает подвижность суставов, стимулирует кровообращение, помогает развиваться маленькому человеку и пускать энергию в мирное русло. Тем актуальнее проблема, чем взрослее малыш. Поднявшись на ножки, ребенок нуждается в движении, активных прогулках на свежем воздухе. И взрослые обязаны обеспечить такое времяпрепровождение ежедневными прогулками, разнообразить малышам досуг, в том числе и спортивный.

Время, проведенное с детьми в таком месте, это возможность пообщаться с другими малышами, вдоволь набегаться и насладиться прогулкой с максимальной безопасностью.

Важно предусмотреть удобное размещение оборудования, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу.

Рациональное использование физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей. В младших группах оно должно содержать игровой элемент, дающий возможность ребенку свободного перехода от чисто двигательной деятельности к игровой, и наоборот. Можно обеспечить разнообразие двигательной деятельности, используя совсем незначительное количество простых пособий:

- во-первых, расставляя их по-разному;
- во-вторых, обучая детей всем основным движениям на каждом из пособий;
- в-третьих, развивая умение выполнять на каждом пособии все знакомые движения;
- в-четвертых, объединяя детей в совместных движениях с одним пособием (скакалка, мяч, обруч на двоих).

Эффективно используя физкультурное оборудование, воспитатель обеспечит разнообразную и интересную для детей деятельность.

Наличие спортивного оборудования позволяет успешно выполнить условия самостоятельной двигательной деятельности детей. Красочность, делают пособия привлекательными, вызывает желание заниматься. Их использование позволяет увеличить количество упражнений для разных групп мышц, а также применять дифференцированный подход в работе с детьми, готовить их к выполнению других, более сложных движений.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Включение родителей в

работу дошкольного учреждения сближает их с детьми, повышает педагогическую культуру. Особый интерес вызывает участие родителей вместе с детьми в весёлых эстафетах, соревнованиях, конкурсах. Формирование семейных традиций по проведению досуга, служит залогом дружной семьи.

Основные правила посещения спортивной площадки в детском саду:

Как на любой спортивной площадке, в детском саду также действуют свои правила посещения. Их необходимо безукоризненно выполнять, ведь речь идет о здоровье детей.

Перед началом занятий с детьми проводятся беседы, в которых дошколят знакомят с правилами посещения спортивной площадки:

1. На спортивную площадку дети заходят только с разрешения педагога.
2. Дети занимаются в облегченной одежде.
3. Выполняют основные виды движений (лазание, подлезание) только на специальном спортивном оборудовании.
4. При выполнении бега соблюдают дистанцию.
5. Выполняют упражнения с предметами внимательно, соблюдая дистанцию, интервал.
6. Метание выполняют только по команде педагога.
7. Запрещается брать в рот спортивные атрибуты.
8. В случае даже незначительного ранения, ушиба, ссадин немедленно обратиться к педагогу.
9. Нельзя громко кричать, толкаться.
10. Дети должны четко выполнять все инструкции педагога.
11. Пользоваться инвентарем только с разрешения инструктора.
12. Запрещается использовать спортивное оборудование не по назначению.
13. В том случае, если ребенок неважно себя чувствует, то ему настоятельно не рекомендуется посещать занятия на спортивной площадке.
14. Занятия на спортивной площадке не проводят на полный желудок.

Одежда ребенка должна быть удобной. Она не должна сковывать движения.

Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий на спортивной площадке

Во время занятий на спортивной площадке необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

Во время занятий:

- поддержание порядка и чистоты на спортивной площадке;
- проведение дополнительного инструктажа детей по технике безопасности перед выполнением новых видов физических упражнений;
- соблюдение детьми требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- соблюдение требований (СанПиН) для спортивной площадки;
- организацию необходимой страховки учащихся.

На спортивной площадке запрещается:

- допускать использование неисправного спортивного оборудования и (или) инвентаря);
- использование спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению;

- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в месте выполнения физических упражнений;
- производить самостоятельно ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- оставлять детей без присмотра.

После завершения выполнения конкретных физических упражнений обеспечить приведение использованного спортивного инвентаря и оборудования в безопасное состояние.