

"ЗДОРОВЯЧОК"

Газета для родителей и педагогов

Выпуск № 1

(сентябрь 2021г)



*Если хочешь быть
здоров ...*

Для вас, родители!

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. В дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и любое физическое упражнение. Их продолжительность зависит от возраста детей. Когда физкультурные занятия не запланированы, с детьми проводятся подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения.

При подборе и организации игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо:

- учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню физической подготовленности детей;
- подбирать игры и упражнения, содержание которых соответствует времени года, состоянию погоды;
- предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
- использовать разные способы организации детей;
- заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- стремиться к созданию дружеской атмосферы, располагающей детей к непринуждённому участию в играх и упражнениях, к проявлению активности, творческой инициативы.

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в основных видах движений (бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий). Во время прогулки также необходимо отводить значительное место спортивным упражнениям. Планируются они по – разному в зависимости от времени года: зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом – езда на велосипеде, роликовых коньках, катание на самокате.