**Методика проведения НОД физического воспитания на открытом воздухе.**

Воспитатель Волкова С.П.

Особенности проведения занятия на свежем воздухе является то что общее развитие упражнений проводятся не подряд ,а в разных частя занятий во время ходьбы.

 Другой особенностью в проведение занятий на улице является то что на таких занятиях разучиваются спортивные упражнения, игры (нельзя в группе обучать баскетболу, волейболу, конькам, скакалка).

 В подготовительной группе большое внимание можно уделить настольному теннису .

Занятие на свежем воздухе состоит из трех частей :

 -Вводно-подготовительный

 -Основной

 -Заключительной

 Вводно-подготовительной признана способствованию организма детей создана у них настроенности на предстоящею деятельностью и постепенно подготовки к физической нагрузке в основе занятий начинается с построения и ходьбы, во время ходьбы дети выполняют простейшие движения руки в верх в стороны хлопки круговые движения рук и т.д.

Развив мышцы плечевого пояса и улучшает координацию движения, ходьба без остановки переходит в медленный бег, который продолжается 1-3 мин, в зависимости от возраста детей выполняют упражнения 3-4 раза(бегут боком приставным шагом прыгают на одной и двух ногах, с ноги на ногу, бегут спиной вперед повороты кругом бег медленный переходит в ходьбу. В холодный период времени, построение в начале занятий не проводят при выходе из помещений дети идут к спортивной площадке выполняя движения рук.

Основная часть - продолжается от 14-26 мин от возраста.

Задача: закрепление основных движений и выработка умение использовать их в игровой деятельности.

 В средней группе основная часть начинается с подвижной без сюжетной игре, затем следует коротка (1 минута) пробежка в среднем темпе, после этого дети осваивают спортивные упражнения или выполнение из основных движений и заканчивают основной частью сюжетной подвижной игрой (бессюжетные игры: в мяч, лапта и т. д )

 В старшей группе основная часть начинается с освоением спортивных упражнений или элементов спортивной игры. Затем идет пробежка в среднем темпе, по окончанию ее дети упражняются (метание, прыжки) вновь пробежка в среднем темпе и проводится сюжетно подвижная игра.

 В подготовительной группе основная часть протекает также как и в старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, который позволяет чаще сочетать обучение детей педагогам и самостоятельности, приобретение навыков и бег проводится не только на спортивной площадке.

Использовать бег с препятствиями между проведением подвижных игр на улице, должна быть остановка 15-20 минут. Заключительная часть - начинается с медленного бега, переходящей в ходьбу. Во врем физического занятия, на свежем воздухе, должна быть спортивная форма. Спортивная форма меняется от погодных условий, она должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и перегревания. Необходимо обратить внимание на обувь, кеды на 1-2 размера больше.

|  |  |
| --- | --- |
|  Температура |  Одежда |
| +15 и выше | Трусы(или шорты), майка(футболка), носки, спортивные тапочки. |
| +10….+14 | Хлопчатобумажный трикотажный костюм, майка, трусы, носки и кеды. |
| +3…..+9 | Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажный костюм, кеды, шерстяная шапка на хлопчатобумажном подкладке. |
| -2…..-5 | Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка,  |
| -6….-11 | Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстные носки, кеды, шерстяная шапка, варежки. |
| -12….-18 | Ветровка(куртка),тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка, варежки. |

При не благоприятных условий (ниже -18), сильном ветре, дождь, обильном снеге и т.д занятие проводится в зале.

В холодный период времени занятие рекомендуется проводить в конце прогулки. За 10-15 минут до начало занятия, дети входят в помещение переодеваются в спортивную форму и снова выходят на участок, после занятия дети в помещение растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются.

Во время переодевания должна быть медсестра и няня, спортивную одежду нужно просушить и в мешки, кеды отдельно.