

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 6 «Теремок»
Протокол «21» августа 2015 г. № 01

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 6 «Теремок» Р.А. Болатмирзаева
Приказ № ОД- 55А от «31» 08 2015 г.



**Положение о проведении физкультурных занятий
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 6 «Теремок» г. Гудермес Гудермесского муниципального
района»**

1. Общие положения.

Настоящее Положение разработано в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации (Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ДООУ и локальными актами учреждения.

Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе предусматривает проведение их в младшей в средней, старшей группах, т.е. с детьми 3-7 лет. Занятия проводит инструктор по физической культуре.

Медико-педагогический контроль за проведение занятий осуществляет медицинская сестра и заведующая дошкольным учреждением.

Возможным является созданием в дошкольных учреждениях условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные). Вокруг площадки размещены гимнастическая лестница с пролетами. Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей. Проводя занятия, воспитатель наблюдает, как реагируют дети на холод. Доступной для контроля реакцией ребенка на холод являются его жалобы.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия; дети с длительным периодом ... (после ангины, пневмонии, бронхиальной астмы, болезни Боткина, пиелонефрита) освобождаются на 3-5 занятий; дети страдающие хроническими заболеваниями допускаются к занятиям после болезни только с разрешения врача с учетом результатов функциональных проб. Эти дети нуждаются в индивидуальных назначениях и дозирования мышечной нагрузки. Дети, освобождаются от занятий после болезни, вновь поступившие выходят на прогулку со всей группой. Во время занятия они находятся на спортивной площадке и помогают воспитателю: убирают или приносят пособия.

При выборе одежды для прогулки ребенка очень важна воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные, рыхлые шерстяные ткани.

Одежда для проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

одежда температура воздуха при скорости ветра 0,1-06 м/с:

трусы, майка, носки, спортивные тапочки +20 С до +15 С

х/б трикотажный спорт костюм, трусы, носки, кеды +14С до +10С

х/б трикотажный спорт костюм, трусы, х/б носки, кеды +14С до +10С
тренировочный костюм с начесом, майка трусы, х/б носки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б под кладе. +9С до +3С

тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б под кладе. +4С до -5С
тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, колготы, майка, трусы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б под кладе, варежки. -6С до -11С

тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, колготы, рейтузы, майка, трусы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б под кладе, варежки, ветровка -11С до -18С

Обувь подбирают на 1-2 размера больше, чтобы не нарушать кровоснабжение, легкую, удобную. Большое значение имеет стелька, которая защищает стопу от переохлаждения (из влаговпитывающего воздухопроницаемого материала – фетр, сукно, войлок).

Спортивная одежда хранится в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок или шкаф. Кеды хранятся отдельно. Просушивают в специальных сушильных шкафах.

При температуре воздуха ниже -180С занятия сокращаются до 15-20 минут и занимаются дети 2-3 года обучения.

В сырые, дождливые, морозные дни физкультурные занятия проводят в группах при открытых окнах. После занятия дети растираются сухим полотенцем и переодеваются в повседневную одежду. Во время переодевания присутствует медсестра, которая регистрирует вспотевших детей, отмечает теплые или холодные конечности, решает вопрос о нагрузке и изменении в одежде (утепление, облегчение).

Начинаются занятия на открытом воздухе в теплое время года, тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные организмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешней среды и повышается закаленность детского организма.

Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

Физкультурные занятия на свежем воздухе проводятся перед прогулкой или в конце ее. Если занятия проводятся в начале прогулки, надо, чтобы дети насухо растерлись, переоделись и вышли на прогулку (физкультурные занятия, проводятся в начале прогулки, что стимулирует самостоятельную деятельность). Если занятия

проводятся в конце прогулки, в начале прогулки должны использоваться менее подвижные игры. Занятия в конце прогулки проводятся в холодное время, т.к. дети после активной мышечной деятельности остаются в помещении. Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятия до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений.

Сохранению высокой работоспособности детей способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередовать с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроение, лазание, метание, упражнения на равновесие).

Продолжительность частей занятий (минут).

группа вводная часть основная

часть заключ. часть общая и продолж.занятий

младшая 2-3 10 2-3 15-20

средняя 3-4 11,5-17,5 2,5-3,5 20-25

старшая 3-4 19-23 3-4 25-30

Подготовит. 4-5 22,5-26 3,5-4 30-35

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. В холодное время построение проводится в помещении, и вводная часть начинается с выхода детей на улицу.

После непродолжительной ходьбы дается бег медленный по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляется подготовка к предстоящей интенсивной мышечной деятельности различными видами бега.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью в зависимости от возраста от 10 сек до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях, которые чередуются с бегом со средней скоростью.

Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

В заключительной части проводится медленный бег, который переходит в ходьбу, во время которой выполняются 6-8 основных дыхательных упражнений.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает 50% времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку детского организма. По скорости выделяют 3 вида бега: быстрый, бег со средней скоростью, медленный бег.

