***Организация физкультурных***

 ***занятий на воздухе.***

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, её воспитанию уделяется основное

внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

 У нас проблемно было проводить физкультурные занятия на улице, потому что не было специального оборудования. Мы провели родительское собрание о необходимости оборудовать площадки для занятий детей спортом. Родители с удовольствием согласились нам в этом помочь. Решили сделать оборудование

прочным, надёжным, долговечным.

 Верховые лестницы, гимнастические стенки, перекладины для подтягивания сделали из металлических труб. Брёвна, щиты с мишенями и кольцами для бросания мячей из дерева. Установили всё оборудование на воскреснике, для каждой группы индивидуально, согласно возраста детей и санитарно – эпидемиологическим требованиям. Покрасили в яркие цвета, вкопали колёса для прыжков, сделали лабиринты. Очень интересным получился слоник – для бросания колец на площадке у детей старшего возраста.

 Физкультурное занятие на воздухе провожу 1 раз в неделю.

Родителям было предложено принести облегчённую форму для детей. К занятиям подхожу с учётом индивидуальных особенностей, возможностей детей и их желанием. Занятие провожу в начале прогулки, так как дети в облегчённой форме – куртках, лёгких шапочках. После занятия мы идём переодеваться в повседневную одежду для прогулки. Дети, которые сильно потеют переодевают майки, футболки, кофточки, перед этим вытираясь своим сухим полотенцем. Родители уносят одежду, в которой дети были на занятии, сушить домой, так как у нас нет специальных сушильных шкафов.

 Специально для физкультурных занятий имеется выносной материал, который потом заносим и моем. Использую в работе книгу В.Г. Фролова и Г.П.Юрко « Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Подвижные игры на занятии провожу с учётом времени года. Некоторые общеразвивающие упражнения придумываю сама. Если зимой мороз, а в другое время года плохая погода, занятие провожу в зале.

 В этом году планируем сделать яму для прыжков в длину и беговую дорожку. Вместе со старшим воспитателем в начале учебного года и в конце снимаем показатели физической подготовленности детей. Составляем специальные таблицы с показателями в беге, прыжках в длину, метании, отжимании для родителей, чтобы они могли видеть успехи своих детей. У девочек и мальчиков разные физические нагрузки.

 Сейчас выпал первый снег, а у нас в детском саду нет лыж, Но родители приносят из дома. Мы обеспечиваем хранение лыж в шкафу на веранде. Разрабатываем маршрут лыжни и прокладываем её как только выпадает достаточное количество снега. Для разметок используем флажки, яркие стойки. В зимний период на каждом занятии вводим разные виды ходьбы на лыжах. Но дети любят на них кататься и во время прогулки.

 Каждый год зимой проводим «Зарницу», а на 9 Мая «Майскую эстафету», где участие принимают и родители детей.

 Ведь движение – это главное проявление жизни ребёнка. Неподвижность приводит к понижению жизнедеятельности организма, замедлению роста, задержке умственного развития, снижению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям. Физкультурные занятия на воздухе дают положительно – эмоциональный настрой, хорошее настроение и создают благоприятную почву для нормального физического и нервно – психического развития. Детям очень нравятся физкультурные занятия на воздухе .