

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития  
ребенка – детский сад № 44 «Серебряное копытце»

## Педагогический опыт

на тему: «Методика и организация физкультурных занятий на воздухе»

Подготовила доклад: Шохова Ю.В.

# МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

## 1. Физкультурные занятия 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, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, и представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к

другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

### **Методы проведения физкультурных занятий на воздухе.**

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года [Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.]. Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость. Занятия целесообразно начинать с детьми средней детсадовской группы, когда они уже полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий и др.). Наиболее предпочтительное время для начала занятий — летний период. Не обязательно проводить все занятия на открытом воздухе. Вначале могут быть различные варианты сочетания проведения занятий на открытом воздухе и в помещении, например одно занятие на воздухе и два — в зале, в дальнейшем два на воздухе, одно — в зале. На воздухе в зимний период года дети должны заниматься не чаще, чем 3 раза в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного результата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе — имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ.**

Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используют как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производят специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20-25 мин в средней группе детского сада до 30-35 мин в старшей группе.

Во вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводится и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течение 2-4 мин. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.

В основной части занятий выполняются общеразвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка - от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После

выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4-5 раз, паузы между ними короткие.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.

В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.

В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха  $-15-18^{\circ}\text{C}$ . При температуре воздуха ниже  $-18^{\circ}\text{C}$  продолжительность занятий должна быть сокращена до 15-20 мин, и заниматься могут группы детей 2-3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия нужно проводить в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

## **ОДЕЖДА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ.**

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом должна быть следующей: трусы и майки, на ногах - тапочки или полукеды. В холодный период года ( $+3^{\circ}\text{C}$ ,  $-6^{\circ}\text{C}$ ) - спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки).

В зимний период ( $-6$  -  $11^{\circ}\text{C}$ ) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.

В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до  $-12$  -  $15^{\circ}\text{C}$  надеваются дополнительно шерстяная кофта и рейтузы, поверх спортивного костюма - куртка из не продуваемой ткани.

В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе  $-7$  -  $10^{\circ}\text{C}$  можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в

случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей, необходимо привлекать медицинскую сестру и няню.

Физкультурные занятия должны проводиться перед прогулкой или в конце ее. Однако нельзя допускать, чтобы после физкультурных занятий на прогулку дети выходили потными. Занятия в конце прогулки рекомендуется проводить в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении, важно обращать внимание на то, чтобы упражнения и вся методика носили неритмичный характер. Такая методика проведения занятий отвечает тем особенностям физиологии, которые представлены в раннем постнатальном возрасте. Иными словами, поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте.

При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90—95 %, а моторная — 80—90%. Для оценки двигательной активности на занятиях целесообразно пользоваться шагомером типа «Заря». В таблице приведены средние показатели двигательной активности детей, с чем можно сравнивать и оценивать двигательную активность каждого ребенка.

Таблица

Двигательная активность детей при физкультурных занятиях на воздухе (движения/мин)  
(по В. Г. Фролову, Г. П. Юрко.

Возраст детей, лет	Зима		Весна		Осень	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
5	126	121	119	114	100	96

6	132	102	98	90	109	96
7	140	107	123	101	108	101

## **СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

### **Ходьба на лыжах.**

Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет.

Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых.

Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя.

На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50 X 20 м (или еще меньше), на которой прокладывают лыжни.

Для обучения детей лучше выбрать безветренные площадки или проводить занятия в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже —10°C.

Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок обычно гуляет на воздухе. Обувь должна соответствовать креплениям лыж: при полужестких и мягких креплениях — валенки или сапоги (ботинки); при жестких креплениях типа «ратофелла» — лыжные ботинки. Жесткие крепления более удобны для обучения и катания детей — в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок при занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть толстые шерстяные носки.

Лыжные палки подбирают по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3—5 см. Перед катанием детские лыжи натираются мазью.

Первые занятия необходимо проводить без палок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5 — 6 лет — ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступанием лыж в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок должен освоить ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха. Закаленные дети при тщательном врачебном контроле в 7 лет могут быть допущены к обучению ходьбе на горных лыжах.

Для детей раннего возраста промышленность выпускает лыжи с мягкими креплениями. К недостаткам таких креплений можно отнести трудность управления лыжами во время катания. Вместе с тем такие лыжи можно крепить к теплой обуви — к валенкам — и быть на прогулке 1,5—2 ч и дольше. Ноги при этом не переохлаждаются. Жесткие крепления типа «ратофелла» позволяют нормально управлять лыжами, но в такой обуви ноги ребенка быстро переохлаждаются.

Нами разработан и использован новый способ крепления лыж к обуви, в результате чего ноги ребенка не переохлаждаются длительное время. С этой целью создано устройство для жесткого крепления лыж к валенкам.

Используется обычное крепление «ратофелла», но к валенкам подшивается кожаная подметка, к ранту которой и крепится лыжа. В отличие от мягких креплений, в новом — жестком — объеме движений в голеностопном суставе становится близким к тому, что и при катании в лыжных ботинках.

**Санки** — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку. Не менее привлекательное для детей занятие — катание с гор на «тарелке».

**Коньки.** Катание на коньках способствует совершенствованию координации движений, увеличивает двигательную активность. Первые занятия можно начинать на двухполосных коньках, которые увеличивают устойчивость ребенка. Большую уверенность дети приобретают, когда они научатся стоять и ходить на коньках по асфальту или просто по деревянному полу. И лишь затем может быть разрешен выход на лед. Обучению катанию на коньках могут способствовать специальные снаряды — финские сани, за которые ребенок держится, либо специальные поручни. Начинать обучать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3—4 лет.

**Самокат.** Это любимый вид увлечений детей, начиная с 2—3 лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись катанию на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на двухколесном велосипеде.

**Велосипед.** Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научился ездить на самокате.

Важно следить за правильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно описана А. В. Листеневой (1980).

**Бадминтон, хоккей, футбол** и другие спортивные игры могут быть использованы для спортивных развлечений детей в дошкольном возрасте, начиная с 5—6 лет. В этом возрасте осваивают лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования.

**Игры.** Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя — правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать физическое их состояние, предупреждать утомление. Спортивные развлечения для детей дошкольного возраста описаны В. Г. Гришиным, А. Ф. Осиповым.

**Плавание детей 4—6 лет.** Методика обучения плаванию в нашей стране впервые разработана Т. И. Осокиной. Она предусматривает не только овладение навыками и развитие способности удерживаться на воде и плавать, но и закаливание. Систематические занятия плаванием снижают заболеваемость, увеличивают жизненную емкость легких, силовые показатели скелетных мышц.

Однако подобное закаливающее действие плавания может быть достигнуто только при соблюдении разработанных рекомендаций.

Приучать детей к воде необходимо с 3—4 лет. Для этого можно купаться в чистом открытом водоеме — в озере, реке, море, плавательном бассейне (открытом или закрытом). Взрослые входят в мелкое место водоема вместе с ребенком. Его приучают не бояться воды. Продолжительность пребывания ребенка в воде с температурой 25°C в возрасте 4 лет составляет 2—3 мин.

Купание и подготовка к плаванию в детском саду, в бассейне поликлиники проводятся воспитателем или медицинской сестрой, получившими специальную подготовку.

На первых занятиях ребенку дают возможность освоиться в воде. Вместе с воспитателем он входит в воду и окунается. На мелком месте устраивают игры.

Дети учатся передвигаться в воде. В последующем учат движениям ногами во время плавания.

В положении сидя на берегу водоема или в зале ребенок упирается сзади руками, выпрямляет ноги и совершает несколько движений вверх-вниз. Затем такие же движения делаются в воде на мелком месте водоема или плавательного бассейна.

Освоению простых, но необходимых движений в воде помогают игры и забавы, которые разработаны Т. И. Осокиной, Г. Левиным, В. С. Васильевым.

Цапли. Дети, войдя в воду по колени, ходят, высоко поднимая ноги.

Дровосек в воде. 6-7 детей, став в круг в воде по колени, расставляют ноги шире плеч, складывают руки «в замок», поднимают их над головой, затем резко наклоняются вперед — «разрубают воду».

«Покажи, пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

Катание на круге. Ребенок надевает на себя надувной резиновый круг или садится на него и катается, подгребая руками, как веслами.

Подготовка к плаванию детей 6-го года жизни. После повторения упражнений, разученных ранее для освоения в воде, переходят к новым упражнениям» — осваивают упражнение на выдох в воду, скольжение на груди, движения ногами.

Вначале обучают делать выдох в воду на берегу. Детям предлагают сдуть маленький кусочек бумаги с ладони. Затем переходят к упражнениям в воде. Ребенок находится в воде на глубине по пояс, располагает губы на уровне поверхности воды и дует на нее, как на горячий чай. Затем опускает губы в воду и дует из воды, Далее погружается в воду ниже уровня глаз и прodelывает то же самое. Упражнения проводят по несколько раз за одно занятие, повторяя их на каждом последующем занятии.

Погружение в воду есть не что иное, как элемент ныряния. Простейшие упражнения в нырянии, помимо способности задерживать дыхание в воде и осуществлять выдох, знакомят ребенка с подъемной силой воды, что является необходимым навыком в овладении плаванием.

Обучение скольжению. При этом приучают ребенка сохранять горизонтальное положение тела в воде, сохранять равновесие. Сначала на суше имитируют положение тела в воде. Дети поднимают руки вверх и встают на носки; голову держат между рук, смотрят прямо, подтягиваются так, чтобы быть прямым «как стрела».

Скольжение в воде проводится следующим образом. Ребенок входит в воду по пояс лицом к берегу, далее присаживается и вытягивает руки вперед.

Оттолкнувшись от дна двумя ногами, скользит по воде. Для уменьшения удельного веса тела в воде, а тем самым облегчения скольжения на первом этапе обучения детям предлагают до отталкивания и скольжения сделать глубокий вдох. При систематических

занятиях они быстро осваивают динамическую и статическую подъемную силу воды, начинают чувствовать «опору на воду».

Упражнение на освоение скольжения выполняется 6—8 раз.

Упражнения на овладение движениями ног сначала проводятся на берегу, а затем лежа в воде на мелком месте. В положении лежа в воде (на спине или животе) ребенок опирается руками одно. Ноги необходимо вытянуть и раздвинуть на ширину плеч и плавно двигать вверх-вниз. При этом ступни вспенивают воду. Колени при выполнении этого упражнения не должны сильно сгибаться. Такие движения ногами подготавливают ребенка к плаванию кролем.

В дальнейшем необходимо закреплять разученные движения в играх и забавах. Можно предложить детям ходить в воде, помогая себе гребками правой и левой рукой, либо на мелком месте, лежа в воде, поочередно опираться правой и левой руками и таким образом продвигаться вперед. Ноги при этом должны осуществлять движения вверх-вниз.

Игра «фонтан». 3—4 играющих входят в воду на мелкое место и, держась за руки, образуют круг, затем опускают руки, садятся на дно, опираясь сзади руками, и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг.

На 7-м году жизни повторяются упражнения, освоенные в предыдущие годы обучения: выдох в воду, скольжение. За одно занятие количество таких упражнений увеличивается до 12—20.

В этом возрасте при закреплении упражнения на выдыхание в воде детей приучают открывать глаза в воде, осматриваться, доставать со дна игрушки.

Такие упражнения лучше всего проделываются вдвоем, парами. Для совершенствования навыка скольжения количество упражнений за одно занятие увеличивается до 8—10. Возрастает длина скольжения. При этом ребенок должен интенсивней отталкиваться ногами. В этот период детей приучают во время скольжения совершать постепенный вход в воду.

Следующий этап в обучении плаванию связан с овладением способностью правильно двигать ногами при скольжении как на груди, так и на спине. Для этого вначале используют резиновый круг или пенопластовую доску. Круг или доску ребенок держит вытянутыми руками. Энергично отталкиваясь ногами от стенки бассейна или дна, дети скользят в вытянутом положении. Движения ногами вверх-вниз во время первых упражнений начинаются лишь в конце скольжения.

Проплываемое расстояние увеличивается на протяжении всего цикла обучения.

По мере освоения навыка скольжения с доской или кругом необходимо обучать детей правильно дышать при плавании: выдыхать в воду, а при вдохе приподнимать голову лишь настолько, чтобы рот оказался над водой.

Разучивание движений рук в самом способе плавания кролем производится следующим образом. Необходимо сначала вытягивать руки вперед, а затем продвигать их к бедру. Гребок осуществляется поочередно левой и правой руками. Во время гребка правой рукой левая вытягивается вперед. Важно координировать движения рук и ног — при каждом движении рукой ноги осуществляют 3—4 попеременных движения. Расстояние, которое проплывает ребенок в первые занятия, должно быть небольшим. Проплыв 4-5 м, ребенок должен встать на ноги, отдохнуть и только затем вновь плыть. Подобная периодическая двигательная активность является совершенно физиологичной при обучении новым физическим упражнениям. По мере освоения навыков движений руками и ногами увеличивается расстояние самостоятельного плавания.

Освоение первых навыков плавания можно считать законченными тогда, когда ребенок уверенно держится на поверхности воды и проплывает 25—50 м.

Помимо обучения плаванию, необходимо приучать детей к прыжкам в воду.

Первые прыжки в воду — это прыжки ногами вперед с высоты, которая не должна превышать половину роста ребенка. Далее увеличивают сложность прыжков: вначале прыгают на глубину до груди, затем до шеи, до рта и, наконец, погружаются с головой. Следующий этап — прыжки на глубину, где малыш после прыжков не достает дна. Завершают цикл обучения прыжки с постепенно увеличивающейся высоты. Необходимым элементом в обучении нырянию является упражнение по нырянию в воду головой вниз. Прыжки в воду развивают способность преодолевать стрессовые ситуации, вырабатывают элементы мужества, уверенности в себе.

Общая продолжительность пребывания детей 5—6 лет в воде, температура которой около 24—25°C, составляет 10—15 мин 2 раза в неделю.

Купаться в открытых водоемах — в озере, реке, море — можно начинать с 2 лет. При этом существенное значение имеет выбор места купания. Оно должно быть неглубоким (25—30 см), ровным, с медленным течением. Прежде чем дать возможность ребенку самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в месте купания нет ям, затонов, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребенком должны находиться взрослые.

Купание детей дошкольного возраста лучше всего проводить при температуре воды не ниже 23°C и температуре воздуха 25—26°C. Существенное значение имеет

предварительная закалка, предшествующая купанию. Ребенок должен пройти полный цикл закаливающих воздействий воздухом, солнечных ванн и влажных обтираний.

Начало купаний состоит из простых окунаний в воду 1—2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого порозовения. Далее длительность купаний увеличивается постепенно, сначала на 1 мин, а затем на 2—3 мин.

При купании и плавании необходимо соблюдать соответствующие правила:

- 1) не разрешается купаться и плавать натошак или раньше чем через 1—1,5 ч после еды;
- 2) недопустимо разгоряченным, потным детям окунаться и нырять в прохладную воду;
- 3) в воде малыши должны все время находиться в движении;
- 4) при наступлении озноба (гусиная кожа, посинение губ) немедленно выйти из воды.

Первыми признаками утомления ребенка при плавании, как и при любом другом занятии физической культурой, являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые дают медицинская сестра и воспитатель.

После плавания или купания следует вымыться под теплым душем, старательно вытереться полотенцем, а летом — согреться на солнце.

Меры безопасности. Во время занятий плаванием медицинская сестра или воспитатель всегда должны видеть всю группу, чтобы иметь возможность в случае необходимости быстро оказать помощь. При выполнении упражнений на глубокой части бассейна помощь может оказать легкая палка длиной 2,5—3 м. Ее можно протянуть ребенку при выполнении упражнений.

Противопоказаниями к купанию и плаванию в открытых водоемах и бассейнах являются эпилепсия или эпилептический синдром, заболевания почек и печени, активные формы туберкулеза. Нельзя купаться детям с повышенной температурой, с проявлениями острых заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Для плавания детей в закрытых плавательных бассейнах детской поликлиники или детского сада необходимо разрешение дерматолога.

### **Дыхательные упражнения**

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Воспитатель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой (по Б. С. Толкачеву):

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Во вводной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. и др. Организация работы детского сада.—М.: Просвещение, 1995г.
2. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста.—Л.: Медицина, 1991г.
3. Шеврыгин Б.В. Если малыш часто болеет...—М.: Просвещение, 1990г.
4. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей.— М, 1989г.
5. Родниченко Н. Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста.— С-Пб.: Здоровье, 1997г.