**Методические рекомендации по организации спортивных прогулок**

*Спортивная прогулка – вид прогулки, в которой используются разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики.*

Спортивные прогулки могут проводиться не реже одного-двух раз в месяц в те дни, когда организуется непосредственно образовательная деятельность, требующая большой умственной нагрузки, или непосредственно образовательная деятельность по художественному творчеству.

В зависимости от погодных условий двигательная деятельность на воздухе может быть различной интенсивности, чтобы они не переохлаждались или не перегревались. Как именно будет организована двигательная активность, воспитатель определяет перед выходом на прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия. В ходе спортивной прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и игры малой подвижности, командные игры и подгрупповые, индивидуальные упражнения.

Организация спортивной прогулки предполагает знакомство воспитанников с различными видами спорта, спортсменами. Возможна экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный, дворовый). Наблюдение за тем, как занимаются спортсмены или школьники, поможет вызвать у дошкольников интерес, желание заниматься спортом.

Спортивная прогулка не может быть насыщена только двигательными видами деятельности. Рекомендуется подбирать задания познавательного характера и спортивной направленности. Например, дидактические игры («Летние и зимние виды спорта», «Какой вид спорта здесь лишний?», «Узнай по силуэту», «Кто больше назовет видов спорта с мячом»), игры на внимание («Верно ли исходное положение при метании, беге»), на воображение («Изобрази вид спорта»). Также можно включать литературные задания (загадки, считалки, стихи).

Спортивные прогулки требуют предварительной работы. Важным этапом подготовки к проведению такого вида прогулки является накопление детьми опыта пользования физкультурным инвентарем: ракеткой, мячом, скакалкой и т.д. Так как на спортивной прогулке воспитанники играют вместе с воспитателем, то они овладевают навыками быстрее.

***С детьми младшего дошкольного возраста*** на спортивной прогулке можно организовать разнообразные подвижные игры сюжетного характера, включающие основные виды движения. Можно соорудить условные спортивные площадки, где старшие воспитанники будут играть с младшими, давать им двигательные задания, обучать определенным двигательным навыкам.

***С детьми старшего дошкольного возраста*** можно поговорить об истории развития спорта, познакомить их со спортивными играми древности и современными спортивными играми, рассказать об Олимпиаде. Можно ввести сюжетно-ролевые игры «Олимпиада», «Спортивные кружки», «Футбольный матч», в которых воспитанники смогут примерить на себя роли комментатора, судьи, зрителей, спортсменов, продавцов билетов и др.

Начиная со старшей группы, следует вводить адаптированные к дошкольному возрасту командные спортивные игры: пионербол, футбол, хоккей, волейбол, теннис и т.д. Можно рассказать воспитанникам о народных играх, популярные в детские годы их родителей, бабушек и дедушек, таких, как городки, классики, штандер. Для спортивных игр желательно отводить не менее половины времени всей спортивной прогулки.

Структура спортивной прогулки может включать:

* Организационный момент или вводную беседу;
* Подвижные, спортивные игры;
* Спортивные упражнения;
* Самостоятельную деятельность детей;
* Индивидуальную работу по различным направлениям развития воспитанников;
* Подведение итогов прогулки, выполнение творческого задания.

Важно отличать подобные прогулки от спортивных праздников – тщательно подготовленных мероприятий для детей, требующих наличия у них определенных навыков и умений. Спортивные прогулки предоставляют воспитанникам некоторую свободу выбора (для этого следует подобрать несколько вариантов заданий, игр, упражнений), при этом учитываются их интересы, желания. Прогулки не так строго структурированы, как спортивные праздники и развлечения.

*Примерные сценарии прогулок-походов и спортивных прогулок представлены в журнале «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 10/ октябрь 2013,*

О прогулке в детском саду
Прогулка – важный режимный момент, одно из основных, но в то же
время действенных оздоровительных мероприятий. Какие виды прогулок
могут проводиться с детьми в ДОО? Какие структурные компоненты
включает в себя прогулка, каков порядок подготовки детей к ней? Ответы на
эти и многие другие вопросы касательно организации прогулок в детском
саду можно найти в электронной системе «Образование» (далее - ЭСО).
Рассмотрим наиболее интересные вопросы:
Какие виды прогулок могут проводиться с детьми в дошкольной
образовательной организации?
Современные требования к обновлению образовательного процесса
предполагают проведение в дошкольной образовательной организации
прогулок максимально разнообразных по содержанию и организации.
Помимо традиционной, сложившейся годами структуры прогулки с детьми,
могут проводиться тематические прогулки, выстроенные по принципу
доминирования вида детской деятельности или являющиеся продолжением
темы дня в образовательном процессе: прогулки-походы, развлекательные
прогулки с персонажем, прогулки-события, спортивные прогулки, прогулки
– трудовые акции.
Обязательные составляющие прогулок – совместная деятельность
детьми,
совместная
деятельность
со
сверстниками
самостоятельная деятельность ребенка. Совместная деятельность взрослого
с детьми в ходе проведения прогулки проявляется особенно ярко, т. к.
именно здесь осуществляется тесное общение между ними во всех видах
деятельности. При этом ведущей игровой деятельности ребенка на прогулке
любого вида должна отводиться особая роль.
Что такое спортивная прогулка?
Спортивная прогулка - особый вид прогулки, в которой используются
разнообразные элементы детской деятельности спортивной тематики. Цели
такой
прогулки
предусматривают
укрепление
здоровья,
профилактику утомления, физическое и умственное развитие, оптимизацию
двигательной активности детей. При правильной организации спортивные
прогулки оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных
условиях, способствуют повышению уровня физической подготовленности
детей дошкольного возраста. Акцент в таких прогулках делается на
формировании физических качеств, воспитании интереса к спорту и
здоровому образу жизни.
При организации спортивной прогулки как одного из видов прогулок в
дошкольной образовательной организации важно помнить, что
спортивным упражнениям и элементам спортивных игр дети обучаются в
основном на занятиях по физическому развитию, которые проводятся на
свежем воздухе. В методической литературе для воспитателей рекомендуется
использовать спортивные игры и упражнения, в которых дошкольникам
физические
нагрузки,
чередующиеся
с
заданиями
расслабление мышц. Это спортивные игры, которые включают в себя такие

основные движения, как ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание
мяча, лазание и т. д. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных
упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно
повторять и закреплять их во время прогулок. Поэтому воспитатели обычно
распределяют спортивные игры и упражнения на все прогулки.
К спортивным упражнениям относятся катание на велосипедах,
самокатах, санках, лыжах, а к спортивным играм - городки, баскетбол,
бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, серсо,
кольцеброс и др.
При распределении спортивных игр и упражнений в течение дня
следует
учитывать
соотношение
нового
программного
материала,
предлагаемого на занятиях по физическому развитию (как в зале, так и на
воздухе), и ежедневных игр и упражнений, которые проводятся воспитателем
наутренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и
совершенствованию движений.
Спортивные прогулки могут проводиться не реже одного-двух раз в
месяц в те дни, когда организуется непосредственно образовательная
деятельность,
требующая
большой
умственной
нагрузки,
или
непосредственно
образовательная
деятельность
по
художественному
творчеству.
В зависимости от погодных условий двигательная деятельность детей
на
воздухе
может
быть
различной
интенсивности,
чтобы
они
не
переохлаждались или не перегревались. Как именно будет организована
двигательная
активность,
воспитатель
определяет
перед
выходом
на
прогулку, ориентируясь на конкретные метеоусловия. В ходе спортивной
прогулки следует чередовать задания с высокой двигательной активностью и
игры
малой
подвижности,
командные
игры
и
подгрупповые,
индивидуальные упражнения.
Организация
спортивной
прогулки
предполагает
знакомство
воспитанников с различными видами спорта, спортсменами. Возможна
экскурсия или целевая прогулка на стадион (городской, школьный,
дворовый) с целью наблюдения за тем, как занимаются спортсмены или
школьники. Спортивная прогулка
не может быть насыщена только
двигательными видами деятельности. Рекомендуется подбирать задания
познавательного характера и спортивной направленности.
Спортивные прогулки требуют предварительной работы. Важным
этапом подготовки к проведению спортивной прогулки является накопление
детьми опыта пользования предметами: ракеткой, мячом, скакалкой и т. д.
Сценарий спортивной прогулки составляется воспитателем по физической
культуре вместе с воспитателем группы. В помощь воспитателям в
методическом кабинете рекомендуется сделать подборку сценариев данных
прогулок, а также спортивных игр и упражнений с подробным описанием.