

## **МДК 01.03. Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков-4ч.**

### **Тема: Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни: подвижные игры и физические упражнения на прогулке.**

Задание:

1. Прочитать лекцию: Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
2. Распределить материал на 1 месяц (любой зимний, летний и т.д.), для своей группы. (См. примерную таблицу внизу текста)

### **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке**

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность.

Совершенствование двигательных навыков в повседневной жизни обеспечивает условия для активизации самостоятельной двигательной деятельности ребенка. Именно самостоятельное «и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Организация двигательной деятельности должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке.

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

**При распределении игр на день, неделю, месяц** и т.д. воспитатель планирует использование многообразного двигательного материала, его повторяемость и вариативность, обеспечивающие систему совершенствования двигательных навыков.

Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня.

При составлении календарного плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Педагог следит за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время прогулок.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Во время прогулки ребенок упражняется в езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катании на коньках; играет в настольный теннис, бадминтон, кегли, баскетбол, городки, ринго, лапту и др. Все эти игры проводятся в зависимости от времени года и погодных условий.

В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним (т.е. овладение «школой мяча»).

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

Ме- сяц	Дни недели	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
ноябрь	Понедельник	1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка». 2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3–4 раза подряд), бросание о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1–1,5 м)	1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару». 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу снизу из-за головы (расстояние 1,6 м)	1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: перебрасывание двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2 м)	1. Подвижная игра «Мыши и кот». 2. Игровое упражнение «Кто дальше?» – метание снежка вдаль правой и левой рукой
	Вторник	1. Физкультурное занятие на воздухе № 9. Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге	Физкультурное занятие на воздухе № 10. Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 11. Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием	Физкультурное занятие на воздухе № 12. Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах

	Среда	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».</p> <p>2. Упражнения в беге в медленном темпе (1–1,5 мин).</p> <p>3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу – чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (6–8 раз)</p>	<p>1. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место».</p> <p>2. Упражнение «Докати обруч до флажка».</p> <p>3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходьбой (расстояние 40 м)</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».</p> <p>2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе – ноги врозь, одна – вперед, другая – назад).</p> <p>3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук</p>
	Четверг	<p>1. Подвижная игра с бегом «Воробышки и кот».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке, ставя ногу на носок; руки в стороны</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».</p> <p>2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лошадки».</p> <p>2. Игровое упражнение «Великаны – карлики»: на сигнал «Великаны» – ходьба в колонне широким шагом, на сигнал «Карлики» – мелкими шагами</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».</p> <p>2. Игровое упражнение «Стань первым» – ходьба в колонне за ведущим. (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все останавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается.)</p>
	Пятница	<p>1. Подвижная игра с бегом «Кто добежит быстрее?».</p> <p>2. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>3. Пролезание в обручи</p>	<p>1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».</p> <p>2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с перешагиванием через кубики.</p> <p>3. Упражнения в прыжках:</p>	<p>1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».</p> <p>2. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</p>	<p>1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем – другой.</p> <p>2. Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м)</p>

			спрыгивание с гимнастической скамейки в обруч		
--	--	--	---	--	--

○

**Итоговую работу сдать до 24.04.2020**