

Піші переходи

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку, під керівництвом вихователя й інструктора з фізичної культури (за наявності посади у штатному розписі дошкільного навчального закладу), бажано – у супроводі помічника вихователя, батьків. Педагог ретельно готується до їх проведення: продумує маршрут руху і спосіб пересування, визначає та попередньо вивчає місце зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні, ландшафтні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, рівчаків, доріжок, гірок, повалених дерев, парканчиків тощо), оптимальний набір переносного інвентарю та іграшок, способи його транспортування, проводить з дітьми бесіди про правила дорожнього руху, безпечної поведінки на вулицях, у лісі, біля водойми тощо.



Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хвилин, п'ятого року життя – 20-25 хвилин, шостого-сьомого років життя – 25-30 хвилин. Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо. Не можна замінювати походи за межі дошкільного навчального закладу цільовими прогулянками та екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям. Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного закладу – оздоровлення малят, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок.

Додаткову інформацію та відео можна подивитися на сайті dnz107star@jimdo.com

Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) № 107 «Зоряний»



**Організація рухової активності
на свіжому повітрі
(фізкомплекс на прогулянці та
піший перехід)**

Інструктивно-методичні

рекомендації «Організація

фізкультурно-оздоровчої роботи у

дошкільних навчальних закладах»

Додаток до листа МОН України №

1/9-456 від 02.09.2016 р.

Фізкомплекс на прогулянці

Заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси плануються і проводяться вихователями на період прогулянки у першій половині дня в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять в межах організованої навчально-пізнавальної діяльності. Проводиться зазначена форма роботи у всі пори року за сприятливих погодних умов. Рекомендовані різноманітні варіанти їх проведення: у формі спрощених занять-тренувань, сюжетних та ігрових занять, окремих «ланцюжків» вправ з основних рухів з використанням «смуги перешкод», іншого наявного на ігрових і фізкультурному майданчиках обладнання.



Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте, якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня.

Варіанти проведення фізкомплексу на прогулянці:

- у формі спрощених занять-тренувань;
- у формі сюжетних та ігрових занять;
- у формі окремих «ланцюжків» вправ з основних рухів з використанням «смуги перешкод» та іншого наявного на ігрових і фізкультурному майданчиках обладнання.



Заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси плануються і проводяться вихователями на період прогулянки у першій половині дня в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять в межах організованої навчально-пізнавальної діяльності.



Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, може залучатися музичний керівник.