

## **Активный отдых**

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольной организации прочное место занимает активный отдых: **физкультурные праздники, спортивные досуги и развлечения, дни здоровья.**

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем чтобы они могли активно включиться на их подготовку.

Во время физкультурных праздников, все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах.

На физкультурные праздники приглашаются школьники — бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, сестры, братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками следует проводить 2-3 праздника на воздухе. В мероприятии могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения. Темы праздников могут быть самые разнообразные: «Мы -спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые Старты», «Зимняя карусель», «зимушка-зима», и т.д.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата — все это сплачивает детский коллектив. При планировании и подготовке праздника необходимо:

- \* обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- \* подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- \* назначить ответственных за подготовку и проведение праздника.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний, организуемых по инициативе спортивных организаций;
- недопустим отбор участников - детей, дающих только лучшие результаты. желательно, чтобы участвовали все дети;
- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий выступлений, особенно игр соревновательного характера;
- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития ДА и физической подготовленности детей).

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

### ***Физкультурный досуг***

Наряду с физкультурными праздниками следует широко использовать физкультурный досуг как организованную форму активного отдыха детей. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки и строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

При проведении подвижных игр, игровых упражнений во время досуга, особенно, если в нем участвуют дети младшего возраста, очень важна роль воспитателя. Ему необходимо не только четко знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно уметь пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко,

требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой. Это помогает организовать детский коллектив.

Воспитатель должен стараться видеть всех детей во время игры, чтобы не было скучающих или занимающихся другой игрой. Во время игры стараться воспитывать у детей уверенность в своих силах, сознание, что маленькие и физически слабые могут быть сильными, самостоятельными и даже непобедимыми, если проявят быстроту, ловкость, сообразительность, если будут действовать не в одиночку, а сообща, в дружном коллективе. Во время игры, чтобы не позволить обидеть слабого сильным, следует создавать трудные условия более сильному ребенку, но вместе с этим и слабому требуется создать такие условия, чтобы он проявил самостоятельность, смог уйти от сильного в удобную минуту.

С детьми старшего возраста физкультурный досуг проходит интересней, в духе соревнований. Вводятся ведущий, жюри, дети делятся на две соревнующиеся команды со своими капитанами, есть и зрители (дети из других групп). Количество соревнующихся в командах зависит от посещаемости детьми детского сада. Группа делится на две равные по физической подготовленности детей команды с учетом их двигательных умений и навыков.

В ходе занятия чередуются игры, в которых участниками являются обе команды в полном составе, с играми, в которых принимают участие три-пять человек от каждой команды. Включаются в соревнования элементы спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона, соревнования на двух-, трехколесных велосипедах, самокатах, педальных машинах.

Во всех играх воспитатель постепенно подводит детей к лучшим показателям путем усложнения заданий, требующих от них ловкости, ориентировки в пространстве. Формы поощрения используются разные. В начале практиковались индивидуальные награды. При сравнении индивидуальных и коллективных наград преимущество получили последние: они надолго остаются в группе и напоминают об интересном состязании,

являются хорошим подспорьем в воспитании новых навыков коллективной жизни. Общая награда важна для воспитания чувства дружбы и коллективизма, вызывает у ребят совместные переживания, сплачивает их.

Часто можно слышать от детей: «Это наша награда. Мы ее заслужили. Мы все старались выиграть»

Для проведения оздоровительного досуга выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Дети выполняют задания: пройти по скамейке, не разлив воду в чашке; с завязанными глазами найти погремушку, подвешенную на ленточке, и др. Физкультурные развлечения не требуют специальной подготовки детей. Они строятся на знакомом материале. А если и используется новый, то он не должен вызывать у детей затруднений.

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Активное участие воспитателя обязательно: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итог, является главным судьей соревнования, в целом своим заинтересованным отношением к происходящему, своеобразной помощью или подсказкой определяет тот тонус, который необходим при проведении досуга.

Немалую роль при создании определенного настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали, табло и т. д. Возможны различные по содержанию и организации формы физкультурного досуга. Предлагаем рассмотреть несколько вариантов физкультурного досуга.

*Первый вариант*- физкультурный досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях.

*Второй вариант*- физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в том случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально-дифференцированный подход. Так, детям с высоким и средним уровнем ДА и хорошей физической подготовленностью предлагаются более сложные элементы спортивных игр с до достаточно высокой физической нагрузкой. К этим детям предъявляются более строгие требования по качеству выполнения задания. Детям с низким уровнем ДА и с отставанием в развитии моторики рекомендуем давать более простые задания с постепенным увеличением физической нагрузки.

*третий вариант*- физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть: бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку.

*четвертый вариант*- физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх-эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузок.

**Неделя здоровья** - это такая форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Важно тщательно продумать план проведения каждого дня в течение всей недели здоровья, учитывая время года и погодные условия.

Целесообразно организовывать разные виды деятельности, насыщенные как спокойными, так и интенсивными движениями. Это игры и игровые упражнения во время прихода в дошкольное учреждение и на прогулках, несложные спортивные соревнования, туристические прогулки-походы в близлежащий парк или лес. В течение недели здоровья можно провести один

физкультурный праздник или организовать физкультурный досуг. В театрализованной или игровой форме легче усваиваются двигательные навыки и гигиенические знания (сценарий «Мойдодыр»).

Деятельность детей не должна ограничиваться только участием в подвижных играх и физическими упражнениями, дети могут и должны участвовать и в различных видах трудовой (уборка территории дошкольного учреждения, уход за растениями) и творческой (конкурсы танцоров, гимнастов, певцов, художников) деятельности. Подготовка к проведению недели здоровья должна осуществляться в процессе всей учебно-воспитательной работы с детьми, которая включает чтение книг, просмотры иллюстраций, видеофильмов о спорте, спортсменах; разучивание подвижных игр, эстафет. Однако некоторые игры, аттракционы и простые двигательные задания могут быть предложены детям без предварительного ознакомления (сюрпризный момент).

В подготовке недели здоровья должен участвовать весь педагогический коллектив. Дни здоровья организуются не менее одного раза в квартал.

**Прогулки-походы** (в настоящее время не проводятся в связи с обеспечением безопасности детей).