

## Рекомендации по проведению мероприятий активного отдыха

В системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования прочное место занимают физкультурные праздники, досуги, дни здоровья, которые являются наиболее приемлемой и эффективной формой активного отдыха воспитанников.

Эти **оздоровительные мероприятия** включены в содержание раздела «Двигательная активность» учебной программы дошкольного образования и направлены на организацию досуга воспитанников.

Мероприятия активного отдыха	Возрастные группы			
	1мл гр.	2мл гр.	Средняя гр.	Старшая гр.
	Периодичность /Продолжительность			
Физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин	2 раза в месяц; 25-30 мин	2 раза в месяц; 30-35 мин
Физкультурный праздник			2 раза в год; 30-40 мин	4 раза в год; 40-45 мин
День здоровья			4 раза в год	

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия популярными среди детей дошкольного возраста.

### День здоровья

День здоровья призван содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В этот день отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью воспитанников самостоятельными играми, музыкальными развлечениями.

День здоровья начинается утренним приемом воспитанников, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают выполнить различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу. Это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и т.д.

На утреннюю гимнастику приглашаются родители, работники учреждения дошкольного образования.

Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В нее включаются подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы и т.д. Целесообразно к этому приурочить внесение новых физкультурных пособий, двигательных игрушек. Красочное, необычное оформление территории детского сада, групповых участков способствует подъему настроения, повышению активности воспитанников в играх.

Рекомендуется в первую половину дня провести физкультурный праздник для воспитанников средних и старших групп. Во второй половине

дня может быть проведен физкультурный досуг для воспитанников второй младшей группы, которые были зрителями на физкультурном празднике.

Проведение *физкультурных праздников и досугов* предусматривается планом работы учреждения дошкольного образования.

Физкультурные досуги и праздники – это мероприятия, относящиеся к досуговой деятельности. Они способствуют решению образовательных и воспитательных задач: совершенствованию двигательных умений, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде физической культуры среди населения.

Основные отличия физкультурного досуга и праздника:

1) периодичность: физкультурный досуг проводится 2 раза в месяц, праздник — 2-4 раза в год;

2) участие воспитанников в мероприятии: физкультурный досуг предназначается для воспитанников 1-2 групп, в физкультурном празднике принимают участие воспитанники всего учреждения дошкольного образования.

### **Физкультурный праздник**

Частной задачей физкультурного праздника является: демонстрация достижений воспитанников, подведение итогов за определённый период работы. Физкультурный праздник проводится один раз в квартал, посвящается событиям спортивной жизни города и страны, знаменательным датам.

К празднику готовится весь педагогический коллектив учреждения дошкольного образования, составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты.

Содержание праздника составляют подвижные игры и упражнения, знакомые воспитанникам и обновлённые путём введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника могут быть включены занимательные викторины и загадки.

При разработке сценария праздника следует учитывать его основную идею, девиз. Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

Праздники приобретают большее оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры).

При планировании и подготовке праздника необходимо:

–определить дату, время, место проведения, задачи;

–подготовить парад участников, показательные выступления: конкурсы, игры, соревнования;

–выделить ответственных за подготовку и проведение отдельных составляющих (игр, конкурсов, соревнований) праздника, взаимодействие которых осуществляет руководитель физического воспитания;

–определить участников каждой возрастной группы;

–обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

При организации физкультурного праздника необходимо помнить:

–недопустимо перерастание физкультурного праздника в развлекательное зрелище, особенно это касается праздников с соревновательной направленностью;

–при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий-выступлений, важно сохранить у воспитанников интерес к разным видам игр и упражнений;

–необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит. Так, на празднике в зимнее время возможно использование физических упражнений и игр, характерных для зимних условий, — катание на санках, ледянках, игры и соревнования на лыжах, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на снегу и т. д.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении праздника в летнее время. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих много свободного пространства, игр и эстафет с бегом, прыжками с места и разбега, метанием в цель и на дальность, упражнениями в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов.

Открытие праздника начинается с выхода участников на физкультурную площадку, после чего следуют построение, поднятие флага, а затем парад участников. После торжественной части проводятся показательные выступления, состоящие из общеразвивающих упражнений, которые выполняются воспитанниками в разных построениях, с различными предметами. С показательными номерами могут выступить и приглашенные на праздник гости.

Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, разные виды спортивных упражнений и спортивных игр.

Поддержанию интереса, созданию праздничного настроения способствует включение в содержание праздника «сюрпризного» момента. В заключение подводятся итоги, награждение, общий хоровод, танцы, парад участников.

В день праздника красочное, соответствующее тематике оформление мест для проведения игр, соревнований должно вызывать у воспитанников радостное ожидание. Праздник надо начать точно в назначенное время. Не следует допускать нарушения режима.

На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, уместно использовать для этого юмор, шутку.

В процессе руководства ходом праздника обязательно поддерживать контакты с судейской коллегией, согласовывать с ней совместные действия. Нельзя допускать чрезмерного затягивания мероприятия. Это может привести к переутомлению воспитанников, потере у них интереса к происходящему и, как следствие, нарушению дисциплины. Важно, чтобы действия на празднике менялись непрерывно, не должно быть больших пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Не допускаются так называемые «пьедесталы почета» для отдельных воспитанников, так как ни психологически, ни физически они еще не готовы к серьезным соревнованиям.

Наряду с физкультурными праздниками следует проводить организованную форму активного отдыха – *физкультурные досуги*

### **Физкультурные досуги**

Досуг отличается от привычных занятий, но это не обязательно отдых; он представляет собой активную деятельность.

Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он проводится педагогом в обычной обстановке, с небольшим количеством атрибутов. Поддержанию радостного настроения, созданию положительных эмоций способствует использование эмблем, единой формы для команды, счётного табло.

Досуг проводят как с одной группой, так и с группами воспитанников, одинакового возраста.

Длительность досуга должна соответствовать требованиям учебной программы дошкольного образования.

По содержанию физкультурный досуг может быть различным: строиться на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр, на упражнениях в основных движениях (бег, прыжки, метания). Досуг может строиться на играх-эстафетах типа «Весёлые старты». Он может быть организован как большая тематическая игра («Спасатели», «Разведчики»).

Интересно проходить музыкально-физкультурный досуг, когда воспитанники выполняют упражнения под музыку (с обручем, мячом, лентой, без предметов). Такой досуг воспитывает у них выразительность движений, творчество.

### **Подвижные игры и физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности**

В число мероприятий по укреплению здоровья воспитанников, воспитания устойчивого интереса и потребности к двигательной активности, можно включить – подвижные игры и физические упражнения *в самостоятельной двигательной деятельности*.

Они также регламентированы учебной программой дошкольного образования (раздел «Двигательная активность»)

Мероприятия для развития двигательной активности	Возрастные группы				
	1мл гр.	2мл гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	
	Периодичность /Продолжительность				
Подвижные игры и физические упражнения в разных видах деятельности	60-90 мин.	50-80 мин.	80-100 мин.	25-30 мин.	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (планируются воспитателем дошкольного образования)	10-15 мин.	20 мин.	20-25мин.	25мин.	
Подвижные игры и физические упражнения в <u>самостоятельной двигательной деятельности</u> (не планируются педагогом)	утром	15-20 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	после завтрака	10-12 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
	между занятиями		10-12 мин.		10 мин.
	после сна	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-15 мин.
	на 1прогулке	40-45 мин.	35-40 мин.	40-45 мин.	40-50 мин.
	на 2прогулке	30-35 мин.	35-45 мин.	30-35 мин.	30-40 мин.

Согласно учебной программе дошкольного образования в учреждении необходимо планировать сюжетные подвижные игры, а также спортивные игры по упрощенным правилам (1.стр. 271):

- 1) баскетбол;
- 2) футбол;
- 3) хоккей;
- 4) бадминтон;
- 5) настольный теннис;
- 6) городки.

Учебной программой дошкольного образования предусмотрены спортивные упражнения, которые также требуется включать в состав мероприятий активного отдыха:

- 1) катание на санках;
- 2) скольжение по ледяным дорожкам;
- 3) ходьба на лыжах;
- 4) катание на самокатах и спортроллерах;
- 5) катание на велосипеде.

Оздоровительный эффект мероприятий активного отдыха, тесно связан с положительными эмоциями воспитанников, возникающими в процессе игровой деятельности.

Источники:

1.	Учебная программа дошкольного образования Министерство образования Республики Беларусь, Научно - методическое учреждение «Национальный институт образования», 2012.
2.	Шишкина, В. А.Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. А. Шишкина, М. В. Машенко. — Мозырь : ООО ИД «Белый Ветер», 2005. — 137 с.: ил.

