

**Тема: «Организация активного
отдыха в дошкольном учреждении»**

**Методическое объединение
руководителей физического
воспитания**

**Отдел образования спорта и туризма
Новополоцкого горисполкома**

Значение активного отдыха

- Компенсация дефицита двигательной активности, который оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте.
- Правильная организация активного отдыха имеет большое значение для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
- Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности. Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.
- Активный отдых усиливает положительные эмоции, совершенствует двигательные способности, оказывает общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Создание разных форм активного отдыха строится на материале тех игр, заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания.
- Во второй младшей и средней группах преобладают подвижные игры, в старшей – игры-эстафеты.
- Подбор подвижных игр и эстафет осуществляется с учетом их воздействия на функции организма: сложные задания сменяются простыми, используются упражнения на разные группы мышц.
- Для повышения эмоциональности участников и увеличения времени для отдыха необходимы сюрпризные моменты: появление сказочных героев, танцоров, показательные выступления спортсменов и др.
- Обязательное условие – подведение итогов, награждение участников, общий танец, песня, игра.



Формы активного отдыха детей

- физкультурные досуги,
- физкультурные праздники,
- дни здоровья,
- туристические походы.



Физкультурный досуг

Проводится:

- во второй младшей группе – 1 раз в месяц (20 мин.);
- в средней группе – 2 раза в месяц (25-30 мин.);
- в старшей группе – 2 раза в месяц (30-35 мин., 35-40 мин. 6-7 лет).

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, праздничных костюмов, торжественного открытия и закрытия. Содержание физкультурного досуга – знакомый дошкольникам материал: игровые задания, подвижные игры, игры-эстафеты, загадки. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

В младшей группе детей постепенно привлекают к посильному участию. Задача – обогатить малышей яркими впечатлениями, доставить радость от собственных движений. С этой целью используются занимательные сюжеты и сюрпризные моменты.

В средней группе детей побуждают к самостоятельному выполнению двигательных заданий, в досуги включаются элементы соревнования. Их содержание строится на основе двигательного опыта ребенка. Подбирая материал, педагог предусматривает фронтальную организацию двигательной деятельности детей.

Старшие дошкольники учатся проявлять инициативу и самостоятельность, творчески использовать в игровой ситуации имеющийся двигательный опыт. Можно проводить досуг в сюжетной форме с введением сказочного героя и без него. Досуг может быть посвящен разным видам спорта с включением в его содержание спортивных игр и спортивных упражнений. Желательно, чтобы во время физкультурного досуга звучала музыка. Полезно проводить физкультурный досуг с участием родителей и педагогов дошкольного учреждения.



Физкультурный праздник

Проводится:

- в средней группе – 2 раза в год (30-40 мин.);
- в старшей группе – 4 раза в год (40-60 мин.).

Предполагает: специальную подготовку (разработку сценария, оформления места праздника), наличие зрителей.

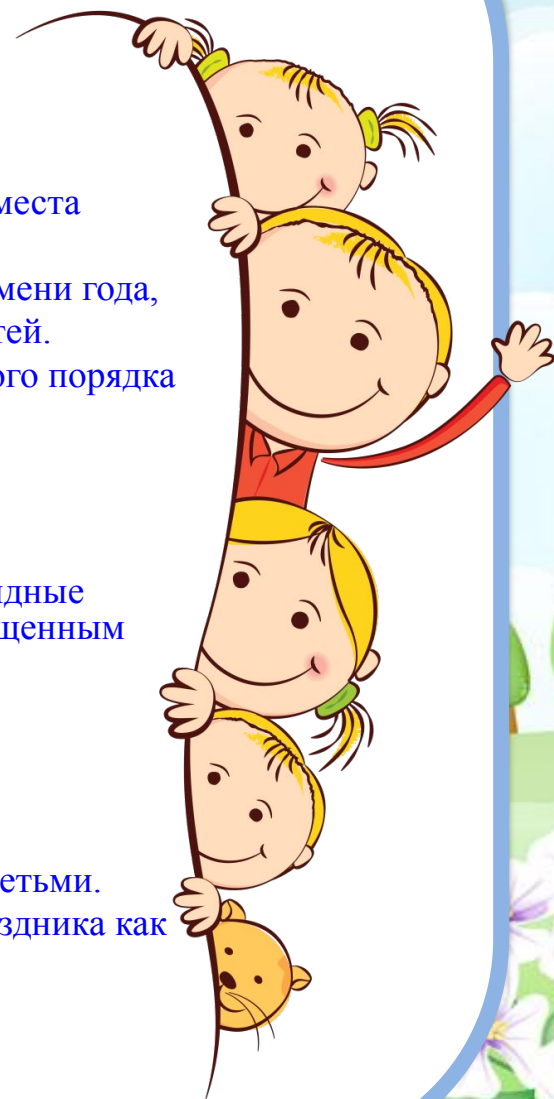
Программа составляется заранее и зависит от основной идеи праздника, времени года, условий, в которых он будет проводиться, от физической подготовленности детей.

При разработке программы праздника, следует придерживаться определенного порядка его проведения:

- открытие;
- парад участников;
- показательные выступления;
- массовая часть с участием всех детей и присутствующих взрослых (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.);
- сюрпризный момент;
- окончание, подведение итогов, награждение участников.

В ходе праздника, ведущий направляет активность детей.

Подготовка к физкультурному празднику ведется в процессе всей работы с детьми. Однако некоторые игры и аттракционы могут быть включены в программу праздника как сюрпризный момент.



Виды физкультурных праздников

По двигательному содержанию праздники можно разделить следующим образом:

- **Комбинированный.** Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Его преимуществом является возможность привлечения детей 5-7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах.
- **На основе спортивных игр.** Проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, пионерболу, в том случае, если дети достаточно хорошо владеют техникой игры и знакомы с ее правилами. Если уровень двигательной подготовки детей недостаточно высок, то праздник может принять форму соревнований между командами на скорость и качество выполнения отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и бросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке и т.п.). Это, пожалуй, одна из самых используемых и достаточно эффективных форм проведения праздника.
- **На основе спортивных упражнений.** Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (например, ходьба на лыжах, катание на санках и т.п.).
- **На основе подвижных игр, забав.** Это наиболее распространенный вид праздника. Он не требует сложного, инвентаря, специально оборудованной площадки. Универсальность праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых.
- **Интегрированные.** В содержание этих праздников наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.п.



Методы проведения праздников:

- Игровые (проводятся с детьми разных возрастов).
- Соревновательные (с детьми 5-7 лет).
- Сюжетные. Выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей. “Кто у бабушки живет?”, “Краски осени” (с детьми 3-7 лет).
- Творческие. Их цель – формирование творческой активности, умение самостоятельно принимать решения, инициативы (квесты, проблемные ситуации и задачи, вопросы-провокации, метод групповой дискуссии и т.п.). Проведение таких праздников требует от взрослого высокого профессионализма, так как неожиданные для него решения детей могут изменить ход сценария. Поэтому, в сценарий закладывают разные варианты выхода из ситуации.
- Проведение Малой Олимпиады со своей традиционной символикой и атрибутами, с импровизированным зажжением факела, выносом и подъемом флага. Такие праздники обычно устраивают в год Олимпийских игр.

По месту проведения праздники делятся:

- На спортивной площадке или стадионе;
- В природных условиях (в лесу, у водоема);
- В спортивном зале;
- В бассейне.

Классификация праздников в зависимости от сезона традиционна. Это четыре сезонных праздника.



При составлении плана-сценария праздника необходимо:

- Начало праздника должно быть ярким, торжественным, с постепенным разворачиванием сюжета, нарастанием эмоционального подъема.
- Необходимо обеспечить постепенное возрастание физической и психической нагрузки.
- Подвижные игры, эстафеты разумно сочетать с более спокойными видами деятельности, с активным отдыхом.
- Любое спортивное торжество должно быть насыщено действиями, проходить без длительных пауз, траты времени на организацию.
- Необходимо чередовать массовые и индивидуальные игры и задания (если это возможно).
- Надо предусмотреть участие и оценку деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей.
- Необходимо сочетать знакомые детям и вызывающие у них положительное эмоциональное состояние игры, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.
- Содержание игр и упражнений должно соответствовать времени года, погоде.
- Наиболее интересной частью подготовительного этапа является изготовление атрибутов, эмблем, призов для участников. Такая работа вполне по силам старшим дошкольникам под руководством взрослого.
- Следует продумать музыкальное сопровождение, выступления детей, читающих стихи, исполняющих песни, танцы.
- Следует обозначить порядок подведения итогов конкурсов, поощрение участников праздника.
- Для массовых праздников можно сделать простые, но симпатичные сувениры. Самое главное, каждый ребенок должен быть награжден в зависимости от места, которое он занял. Необязательно покупать дорогостоящие призы: ребенку важны не стоимость, а любовь и внимание, которые ему оказаны. Ценным в воспитательном отношении являются призы-сюрпризы, изготовленные детьми, для команды-соперницы. Это могут быть рисунки, поделки из природного материала и т.п.



Структура физкультурных праздников

Условно структуру можно разделить на три части:

Вводная часть может быть организована в форме парада участников, может быть неожиданное появление сказочных героев или зазывал, которые приглашают всех участников и болельщиков принять участие в массовых играх, аттракционах.

Важнейший элемент эстетики праздника – единая для каждой команды форма, наличие спортивной обуви. Особое внимание уделяется оформлению места проведения праздника. Оно должно быть ярким, поддерживать направленность праздника.

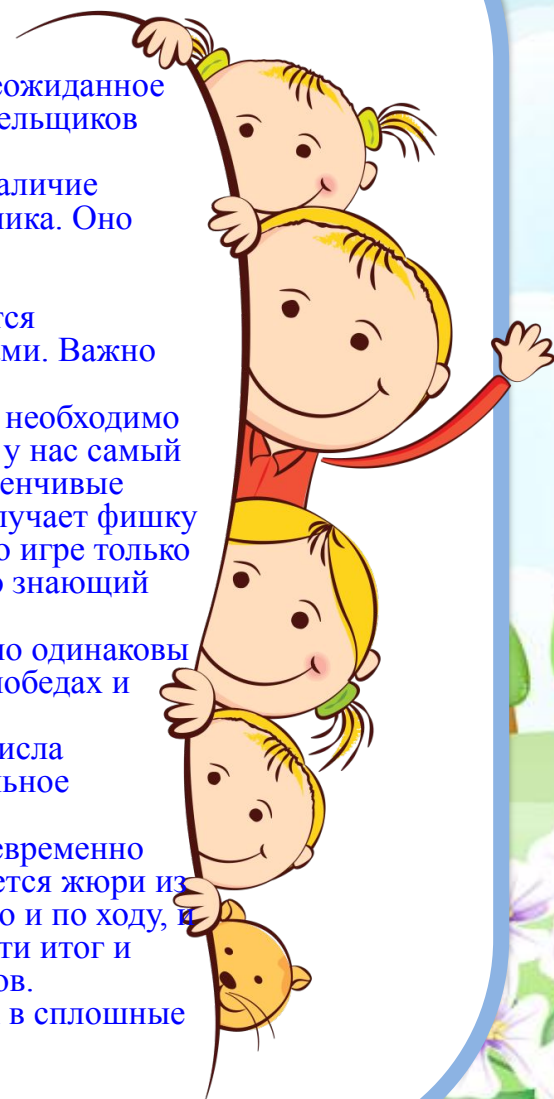
Основная часть праздника, направленная на решение его главной задачи, наполняется соответствующим двигательным содержанием: играми, соревнованиями, аттракционами. Важно предусмотреть участие каждого ребенка.

Если сценарий рассчитан на поочередное участие членов разных команд в играх, необходимо предусмотреть, как обеспечить участие всех. Обычно на вопросы-призывы типа «Кто у нас самый смелый?» или «Кто хочет поиграть в эту игру?» откликаются одни и те же дети, а застенчивые остаются не у дел. В этом случае можно сделать так: каждый ребенок, входя в зал, получает фишку разного цвета и формы, в ходе праздника ведущий приглашает к участию в какой-либо игре только тех, у кого билет в определенной формы. Раздавать билеты должен взрослый, хорошо знающий особенности каждого ребенка, чтобы тот не почувствовал себя лишним.

Необходимо правильно сформировать команды: они должны быть приблизительно одинаковы по силам и с равным количеством мальчиков и девочек, а также тактично говорить о победах и поражениях, поддерживать в детях дух оптимизма, уверенность.

Если праздник массовый, то у ведущих должно быть несколько помощников из числа воспитателей, которые помогут расставить и убрать инвентарь, обеспечивать музыкальное сопровождение, вручать подарки.

На празднике с ярко выраженной соревновательной направленностью важно своевременно оценивать выступление отдельных участников или команд. Для этого заранее выбирается жюри из трех-пяти человек и на видном месте размещается табло. Подводить итоги необходимо и по ходу, и в конце праздника. После каждой эстафеты, соревнования ведущий может сам подвести итог и оценить физические и морально-волевые качества команд в целом и отдельных игроков. Предоставить слово жюри после двух-трех конкурсов, чтобы не превращать праздник в сплошные выступления взрослых.



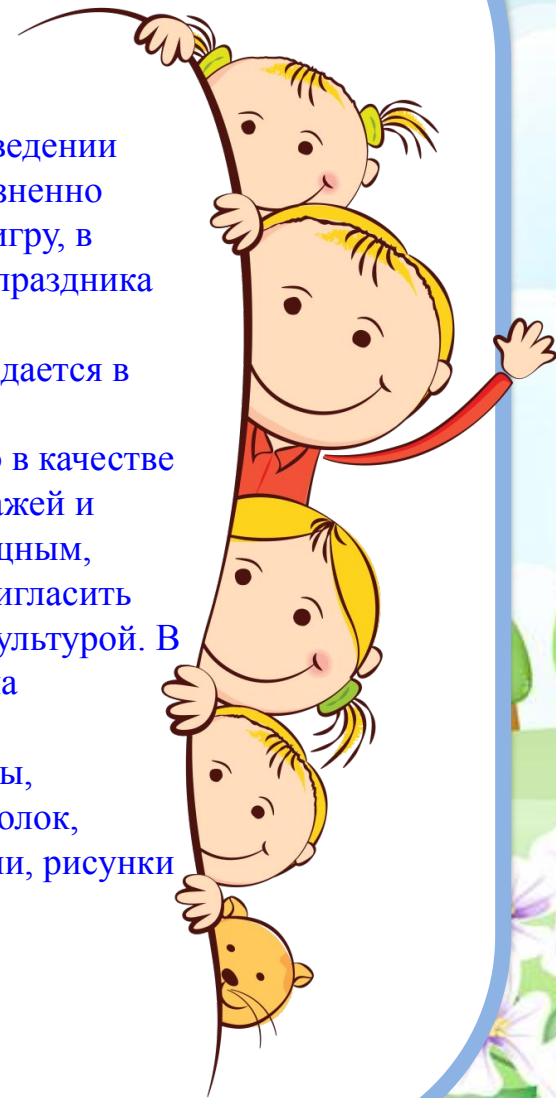
Структура физкультурных праздников

В заключительной части ведущему нужно быть весьма деликатным при подведении итогов: дети ранимы, они не могут адекватно оценить свои способности и болезненно переживают неудачи. Поэтому, в конце праздника можно запланировать такую игру, в которой победа проигрывающей команды гарантирована. В результате к концу праздника «побеждает дружба!».

Может быть другой способ выравнивания результатов: одна команда награждается в номинации «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая».

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Чаще всего в качестве сюрпризного момента используется неожиданное появление сказочных персонажей и разыгрывание коротенького представления. Представление должно быть зрелищным, веселым, сопровождаться музыкой, необычными звуками. Персонажи могут пригласить детей сыграть с ними, вместе разрешить проблему, научить их заниматься физкультурой. В конце уместно провести общую игру средней подвижности (лучше в кругу) типа «Мышеловка», «Карусель», организовать массовый танец.

Награждение должно проходить торжественно и весело. Вымпелы, эмблемы, сувениры можно разместить на самом почетном месте в группе (спортивный уголок, информационный стенд для родителей, здесь же может расположить фотографии, рисунки на тему «Наш праздник»).



День здоровья

Дни здоровья предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности.

Педагогические требования к организации:

- День здоровья проводится не реже одного раза в квартал, начиная со второй младшей группы.
- В дне здоровья участвуют все сотрудники (воспитатели, специалисты, администрация). План дня здоровья составляется совместно с заместителем заведующего по ОД.
- День здоровья – день отдыха. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей. Двигательный режим насыщается подвижными играми, музыкальными развлечениями, физкультурными досугами, элементами спортивных игр и спортивными упражнениями, походами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством и др.
- Рекомендуются спланировать содержание дня здоровья с учетом времени года (желательно, чтобы в теплый период дети весь день находились на воздухе).
- Намечая конкретные сроки данного мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать – ведь день здоровья проводится лишь четыре раза в году.

Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умения применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр.



Простейший туризм – туристическая прогулка

Цель туристического похода – совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, лазание, метание, прыжки) и развитие физических качеств. Пешие переходы к месту прогулки нередко в сложных для детей условиях влияют на формирование таких черт характера, как выдержка, дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность. Ценное влияние оказывают эти прогулки и на этическое воспитание детей. Они вызывают положительные эмоции и радостное настроение, учат видеть и чувствовать красоту окружающего мира. Особенно значителен закаливающий и оздоровительный эффект походов.

В теплый период времени общая продолжительность пеших походов не должна превышать 2,5 – 3 часа, с привалом не менее часа и отдыхом по 5-10 минут после каждых 25-30 минут ходьбы.

Этапы: подготовка, проведение, подведение итогов.

Детей во время похода сопровождает не менее двух-трех взрослых.

Каждый взрослый должен уметь при необходимости оказать детям первую помощь.



Этапы организации

□ Подготовка:

Согласовать маршрут, предварительно пройдя его, с заведующей, получить разрешение, сделать «карту» маршрута. Предупредить за неделю родителей о предстоящей прогулке, чтобы они одели детей по погоде, подобрали удобную обувь. Руки у детей должны быть свободны (можно рюкзачок, сумку через плечо), чтобы отвести ветку или подставить при падении. Питание: сухпаек (печенье, вафли, вода, одноразовые стаканчики). Должно быть разрешение от медперсонала. Со взрослыми провести инструктаж.

□ Проведение:

Построение в группы. Продвижение по населенному пункту парами, по лесу – в колонне по одному. Расстояние между идущими 1 м. Слабые идут в начале, сильные – в конце. Взрослые: в начале, в середине и в конце. Темп не быстрый, чтобы успеть все вокруг рассмотреть. Привал – остановка для отдыха. На привале – беседы с детьми, не активные задания. Большой привал – перекус, общение детей между собой, можно поставить палатку, знакомые подвижные игры и спортивные упражнения.

□ Подведение итогов:

Беседа, сбор природного материала, выпуск фотогазеты, рисунки-воспоминания о прогулке, общий рисунок на ватмане и др.



Допустимые нагрузки для детей старшей группы

Основные показатели	1-я прогулка	Последующие тур. прогулки
Протяженность в км.	Не более 1,5 км.	3,5 – 4 км.
Продолжительность в часах	До 1,5 часа	3,5 – 4 ч.
Время непрерывного движения в мин.	Не более 15 мин.	До 25 мин.
Продолжительность промежуточного привала	Около 10 мин.	До 5 мин., а иногда и не проводится
Вес рюкзака (груза)	0,5 кг.	До 1,5 кг.



A vibrant, colorful illustration of a sunny day. The sky is a bright blue with soft white clouds, a large sun in the top left corner with rays, and several yellow leaves falling. A multi-colored rainbow arches across the middle of the sky. The foreground is a green field with a row of purple and white flowers and a single butterfly. The overall scene is bright and cheerful.

Благодарим за внимание!