

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА

Существуют следующие **формы организации активного отдыха** в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения:

- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья, каникулы.

Физкультурные праздники являются **эффективной формой активного отдыха детей**, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы детских дошкольных учреждений показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Физкультурные праздники – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявление самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствуют активному применению дошкольниками приобретенных ранее двигательных умений и навыков, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и др. полезных качеств и способностей.

Программой воспитания и обучения в детском саду физкультурные праздники предусмотрены для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, им доступно коллективное взаимодействие в играх и других видах деятельности, интересно и понятно участие в соревнованиях, аттракционах, драматизация, они инициативны при выполнении поручений или ролей, способны мобилизовать усилия для достижения лучших результатов, правильно

воспринять оценку своих действий, поведения. В начале года планируются физкультурные праздники, намечаются их тематика. Это позволяет предусмотреть наиболее целесообразные их сочетания с праздниками общественной направленности.

Внимание!

Физкультурный праздник является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств. Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения ***создают у ребенка радостное, приподнятое настроение.***

При любой форме организации физкультурного праздника дошкольников он должен быть настоящим праздником для детей, недопустимо перерастание детского праздника в развлечение для взрослых, особенно это касается физкультурных праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций. Недопустим отбор участников праздника из детей, отличившихся на соревнованиях. Такой подход не соответствует особенностям психического и физического развития ребенка-дошкольника. Отбор детей, показывающих только лучшие результаты, не способствует решению важнейших воспитательных задач, стоящих перед дошкольным учреждением, не нацеливает на обеспечение подлинно массового увлечения детей занятиями физической культурой.

Одним из важнейших требований к организации праздников является ***проведение их в разные сезоны года.*** С учетом этого они могут проходить в разнообразных природных условиях местности. Например, физкультурный праздник может быть организован не только на участке дошкольного учреждения, но и в парке, на стадионе, в естественных условиях природного окружения - в лесу, на лугу, берегу озера, моря, реки. От конкретного места проведения праздника во многом зависит его тематика, структура, специфика, подготовительные работы и оформление.

В подготовке и проведении праздника принимает участие весь педагогический коллектив: заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре, воспитатели. Составляется сценарий, подготавливаются красочные атрибуты, специальная одежда для детей.

По мере возможности дети участвуют в подготовке праздничного оформления. В рамках подготовки к празднику с ними проводятся экскурсии на стадион, беседы, рассматриваются иллюстрации, разучиваются стихи.

Воспитатели привлекают детей к изготовлению различных поделок для украшения спортивной площадки и гимнастического зала, расчистке катка, прокладыванию лыжни, разметке беговых и велосипедных

дорожек, мест для игр, а также подбору и размещению физкультурного оборудования и инвентаря, подготовке костюмов, атрибутов праздника.

Даже самые маленькие, не только участники, но и болельщики, получают задания; соответствующие их подготовленности. Вследствие такой разносторонней творческой деятельности решаются многие задачи трудового воспитания. Дети обогащаются новыми представлениями и знаниями, у них пробуждается интерес к окружающему, понимание идейной направленности физкультурного праздника определенной тематики.

Разработка сценария: одним из важнейших разделов работы при подготовке к физкультурному празднику, является разработка сценария, которая поручается комиссии из числа сотрудников дошкольного учреждения: старший воспитатель, воспитатель детских групп, выступающих на празднике, музыкальный руководитель. В том случае, когда на празднике объединяются дети из нескольких дошкольных учреждений, в работе комиссии принимают участие воспитатели и музыкальные руководители этих детских садов.

В ходе подготовке группы, группа сотрудников, ответственная за разработку сценария, обращается к помощи опытных и творческих воспитателей, родителей, привлекает их к составлению приветствий, переключек, конкурсов, сочинений стихотворений, консультируется с ними по другим номерам программы.

Сценарий физкультурного праздника строится на основе программно методических требований, предъявляемых к физическому, гигиеническому, эстетическому, нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. При разработке сценария праздника следует учитывать основную его идею, девиз, под которым он проходит. Так, например, для праздников, проходящих под девизом «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «В здоровье - сила», «Мы растем здоровыми, крепкими, веселыми», главными задачами являются пропаганда значимости физической культуры, гигиенических факторов, естественных сил природы, как важнейших средств укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функций организма, воспитания у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и играми.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят ***разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры,*** отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. ***Большое место занимают игры, эстафеты, коллективные выступления детей,*** в которых они демонстрируют, какими стали крепкими, сильными, быстрыми. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Активная двигательная деятельность всех детей на физкультурном празднике важный фактор в его воспитательно-образовательной эффективности.

Организаторам праздника необходимо позаботиться о том, **чтобы никто из детей не находился в рядах постоянных зрителей, болельщиков, желательно, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям.**

В литературно художественном материале стихотворениях, песнях, обращениях команды к команде и т.п. раскрывается значение утренней гимнастике, веселых игр на воздухе. Уместно использование стихотворений, игровых образов, сюжетных ситуации, позволяющих в шуточной форме показать, к чему приводят отрицательное отношение к гигиене, пренебрежение физкультурными занятиями, боязнь свежего воздуха, и т.п.

Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре.

Содержание физкультурного праздника во многом зависит от сезона года, и конкретных условий, в которых проводятся.

Интересно и увлекательно проходят зимние физкультурные праздники. Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. На зимнем празднике песни и стихи ребенок не исполняет. Сюрпризные моменты — источник радости детей.

Широкий простор для подбора разнообразных упражнений и игр открывается при проведении физкультурных праздников в летнее время **на** открытом воздухе. В этих условиях возможно включение в содержание праздника массовых выступлений детей, требующих большого свободного пространства, игр-эстафет с бегом, прыжками с места и разбегом, метанием в цель и на дальность, упражнения в равновесии в разных условиях, а также заданий, выполняемых на велосипедах и самокатах, элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, футбол), веселых аттракционов (бег со связанными ногами в парах, перепрыгивание каната и др.).

Своеобразно содержание физкультурного праздника на воде - в бассейне, на берегу моря. В ходе его дети показывают свои умения в выполнении подготовительных к плаванию упражнений (скольжение, всплытие, погружение в воду с головой, прыжки в воду и др.), плавание с поддерживающими предметами и без них. При этом широко включаются разнообразные игры, аттракционы, в воде и у воды.

Открытие праздника начинается обычно с торжественной части, выхода участников в зал или на физкультурную площадку, после чего следует построение, сдача рапорта, приветствие заведующего детским садом. В

зависимости от темы, девиза праздника, приветствовать детей могут - спортсмены, врачи и т.д.

В начале праздника проводится переключка, исполняется общая песня, в которой ярко выражена идейная направленность праздника. **Открытие завершается подъемом флаг и парадом участников.**

Праздник состоит из трех частей.

Первая часть праздника, как правило, проходит в форме физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделенных на отдельные команды, идущие со своими значками, вымпелами, эмблемами. Движения проводятся под музыку, стихи, песни, что вызывает высокий эмоциональный подъем.

После физкультурного парада дети демонстрируют свои умения в играх и упражнениях. Старшие группы участвуют в соревнованиях в беге, метании, прыжках и т.д.; играх-эстафетах, играх с элементами соревнования, спортивных играх. В праздник можно включать и разнообразные аттракционы. Эта часть праздника проводится с учетом времени для каждой возрастной группы и всех участников.

Во второй части праздника могут быть организованы кукольный театр, выступление школьников, взрослых, сюжетные прогулки и т.д. В этой части обязательно вводятся разнообразные сюрпризные моменты: появление сказочных героев, фокусника, танцоров и т.д.

В заключение праздника гости, дети, родители, воспитатели и сотрудники детского сада исполняют общий танец, импровизируя и веселясь.

Ведущий праздника.

Важная роль при проведении праздника принадлежит ведущему. Им может быть опытный воспитатель, старший воспитатель, или кто либо из родителей, шефов. От ведущего во многом зависит успех проведения праздника.

Он должен хорошо знать сценарий праздника, последовательность выступлений всех участников, уметь кратко и ясно объяснить задания для команд и отдельных выступающих, быть активным, находчивым, быстро разрешать непредвиденные ситуации.

Ведущий должен хорошо знать особенности детей дошкольного возраста, уметь распределять внимание, видеть реакцию детей на победу и поражение в играх, эстафетах, аттракционах. Очень важно вовремя подбодрить малоактивного ребенка, подключить его к выступлению вместе со всеми. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого его участника, в том числе не оставляя без внимания детей, присутствующих на празднике в качестве зрителей, используя для этого минутку юмора.

В процессе руководства ходом праздника обязательными являются поддержание контактов ведущего с судейской коллегией, согласованные совместные действия с ней.

Нельзя допускать чрезмерного затягивания праздника. Это может привести к переутомлению детей, потери у них интереса к происходящему и, как следствие этого, нарушение дисциплины.

Важно, чтобы действия на празднике сменялись непрерывно, не должно быть пауз между выступлениями, длительного обдумывания оценок судьями. Праздник должен создавать, приподнятое настроение, поддержание которого зависит от ведущего.

В день проведения праздника взрослые стараются не нарушать режим дня, избегать излишней нервозности. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Длительность праздника не превышает 45 мин — 1 ч.

Другим видом активного отдыха детей является **физкультурный досуг**.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью.

Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорей принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т.п.

В старших группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются **интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски**.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей.

В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу.

Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным:

- он строится на знакомых играх и игровых упражнениях,
- на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.),
- на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку).

Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей