

Организация активного отдыха
в дошкольном образовательном учреждении
(Методические рекомендации)

Цель: дать понятие об активном отдыхе детей, его важном значении для развития детей в дошкольном возрасте; воспитывать у воспитателей, родителей желание использовать различные формы организации и проведения активного отдыха детей.

План.

Организация активного отдыха в дошкольном образовательном учреждении.

Дни здоровья.

Спортивные праздники.

Физкультурный досуг.

Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В результате может задерживаться общее развитие ребенка. Снижаются физкультурные и адаптационные возможности, повышается заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольников, правильное чередование занятий и активного отдыха.

Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. 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.

К формам активного отдыха дошкольников относятся: туристические походы. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья.

Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим. Который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Используемые двигательные действия, игры, развлечения, доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку.

Сочетание разных форм активного отдыха строится на материале тех игр. Заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания. С целью их разнообразия можно использовать различные варианты, изменять условия проведения и т.д.

Дни 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.

День здоровья – день отдыха. Игр и развлечений. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей.

В начале каждого квартала рекомендуется 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.

В дни здоровья проводятся подвижные игры. Спортивные упражнения и развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умение применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр. Очень важно развивать у школьников интерес к организации игр и простейших соревнований со своими сверстниками по собственной инициативе. Поощрять стремление к достижению более высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, в подвижных играх, играх – эстафетах.

Помимо физкультурно-оздоровительной работы в дни здоровья включаются и различные формы трудовой деятельности (с учетом возраста детей), например, уборка территории, починка игрушек, поделки из снега (горки, ледяные дорожки, снеговики). Работа в цветнике.

У младших дошкольников преобладающим движением является ходьба, бег, приседания и наклоны. Более сложные движения – прыжки, метание, лазание – занимают значительное место. Именно поэтому в содержание дней здоровья рекомендуется включать подвижные игры, в которых используются прыжки, лазанье, метание, например:

С прыжками – «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «С кочки на кочку»;

С подлезанием и лазанием – «Мыши в кладовой»;

С бросанием и ловлей – «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю.

Организуя и направляя игры детей, следует учитывать характер предшествующий и последующей деятельности. Например, подвижные игры не желательны перед дневным сном, а также сразу после еды. Необходимо помнить, что наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма ребенка обеспечивается равномерной

физической нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. В дни здоровья проводятся несколько подвижных игр (от четырех до шести), в течение всего дня, продолжительность каждой 6-10 минут. В игре могут участвовать все дети или небольшие подгруппы.

Обогащению двигательной деятельности в младшем и среднем дошкольном возрасте способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартных пособий (обручи, скакалки, кегли, мячи), целесообразно использовать переносные доски, лесенки, легкие ящики, из которых дети по желанию могут составлять спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений.

Большие возможности для активизации движений представляют прогулки за пределы участка детского сада – в парк, сквер, на стадион. К реке. Они проводятся в первой половине дня, их продолжительность 20-30 минут в одну сторону (общая продолжительность – 1-1,5 часа). Помимо воспитателя детей сопровождает медсестра или другой воспитатель, родители. Следует заранее подготовиться к пешеходной прогулке – выбрать место с естественными препятствиями: горками, мостиками, пеньками, чтобы дети могли удовлетворить свои потребности в разнообразных движениях (беге, прыжках, подскоках, подлезании).

Педагог не должен сдерживать желание детей побегать, поиграть на природе.

При проведении дня здоровья особое внимание следует уделить двигательной активности во второй половине дня.

В этот период целесообразно включать в режим физкультурный досуг. Длительность его не должна превышать 20-30 минут. Положительные эмоции, полученные во время досуга, снижают утомление детей, вызывают интерес к выполнению разнообразных движений.

В день здоровья с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристические походы. Их цель – 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. Дети привыкают к воздействию различных меняющихся метеорологических условий, учатся преодолевать трудности.

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.

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

Каждый взрослый должен уметь при необходимости оказать детям первую помощь.

Примерные планы дней здоровья для разных возрастных групп.

Младшая группа

(Зима)

Первая половина дня.

Прием детей. Самостоятельная двигательная деятельность на участке. Катание на санках. Подвижные игры «Бегите ко мне», «Снежинка и ветер».

Утренняя гимнастика на участке.

После завтрака. Прогулка на участке детского сада. Наблюдение за птицами. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Катание на санках. Игра «Попрыгунчики». Парное катание.

Вторая половина дня.

Физкультурный досуг.

На прогулке: катание на санках. Забавные упражнения: «Белые медведи», «По снежному мостику». Подвижная игра «Зайка беленький сидит».

Средняя группа.

(Зима)

Первая половина дня.

Прием детей. Катание на участке на санках. Игра «Попрыгунчики». Подвижная игра «Найди Снегурочку».

Утренняя гимнастика на участке.

После завтрака.

Прогулка на участке детского сада. Подвижные игры «Берегись – заморожу!», «Снежинки и ветер». Наблюдение за птицами (воронами, воробьями): сравнить их по величине, пению, крику, свисту; внешним признакам; следам по снегу. Подвижная игра «Воробьи и ворона». Лепка снеговиков на участке совместно с воспитателем.

Вторая половина дня.

Физкультурный досуг.

На прогулке: игровые упражнения «Кто быстрее собьет колпак», «Попади в цель», подвижная игра «Лиса в курятнике». Передвижение на лыжах.

Старшая группа.

(Зима)

Первая половина дня.

Прием детей. свободные игры. Очистка участка от снега, постройки из снега. Ходьба и бег по снежному валу, прыгивание с него. Изготовление снежков. Подвижная игра «Два мороза».

Утренняя гимнастика на участке.

После завтрака.

Прогулка за пределами детского сада (в парк). Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Мороз Красный нос».

Забавные упражнения: «Покружись и попляши».

Вторая половина дня.

Самостоятельные игры детей. Забавные упражнения: «Перетяжки». Подвижные игры: «Метелица», «Снежная карусель». Конкурс на лучшую фигуру: «Ледяные кружева».

Подготовительная группа.

(Зима)

Первая половина дня.

Прием детей. Свободные игры. Очистка участка от снега. Игры с санками: «На ровном месте», «Успей первым», «На санки!»

Утренняя гимнастика.

После завтрака.

Лыжная прогулка за пределами детского сада (продолжительность 1.5-2 часа). Часть пути дети идут пешком, затем надевают лыжи. Во время отдыха подвижные игры: «Затейники», «Два мороза». Игровые упражнения: «Снайперы», «Кто дальше».

На участке детского сада: постройки из снега.

Вторая половина дня.

Самостоятельная игровая деятельность. Игры с элементами хоккея «Забей в ворота», «Льдинка». Катание на санках парами – «Быстрые упряжки».

Подвижная игра: «два мороза».

Спортивные праздники.

Начиная со средней группы два раза в год проводятся спортивные праздники (один в конце лета, другой в конце зимы). Длительность праздника в средней группе 45 мин., а в старшей и подготовительной – по 60 мин.

Праздники проводятся в первой половине дня на спортивной площадке детского сада. Для участия в празднике лучше объединять параллельные группы, если нет параллельных групп, то в зависимости от возможностей детей можно проводить праздник для каждой возрастной группы отдельно. Объединяя контрастные по возрасту группы (среднюю и старшую), нужно продумать физическую нагрузку для каждого возраста и их активное участие в празднике. Необходимо учесть, что на празднике массовые мероприятия чередуются с упражнениями соревновательного характера для небольших подгрупп.

Примерные схемы построения праздника, если праздник проводится для одной группы:

Парад участников, выход на площадку. Построение, перестроение (Стихи).

Показательные выступления группы (общеразвивающие упражнения с предметами).

Соревнования: «Кто быстрее пробежит между кубиков», «Попади в цель».

Игра большой подвижности: «Ловишки».

Выполнение танцевальных движений под музыку.

Организованное окончание праздника (награждение медалями участников, можно предусмотреть угощение).

Если в празднике принимают участие две параллельные группы, то он может быть построен в виде спортивного соревнования, где участвуют две команды со своей эмблемой, например, «Елочка» и «Снежинка».

Примерная схема такого праздника:

Торжественный выход команд, приветствие команд.

Соревнование капитанов (вопросы, ответы, задания игрового характера или соревновательного характера).

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Соревнования команд, игры с элементами соревнований (один-два).

Игра большой подвижности.

Формы организации физкультурного досуга могут быть разнообразными. Их целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям (день физкультурника, олимпиада и т. д.), общественным праздникам.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание физкультурного досуга могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет, например: «Прогулка в осенний лес», «Нас Елочка зимою в гости позвала», «В гостях у Мишки», «Путешествие в Африку».

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Однако следует вдумчиво относиться к выбору музыкальных произведений. Так, маршировать удобно под бодрую, энергичную музыку. А гимнастические упражнения выполнять под плавную и ритмичную музыку. Например, «Веселый вальс» Е. Талицеевой может сопровождать упражнение с шарами, цветами, лентами; «Полька» П. Чайковского - упражнения с подбрасыванием и ловлей мячей. Под музыку А. Шнитке удобно высоко подпрыгивать, энергично отталкиваясь двумя ногами. Игры сопровождаются легкой, веселой, бодрой музыкой, такой. Как произведения Т. Ломовой «Ищи», «Кто скорее?», «Зоркие глаза» Ю. Слонова и т.д.

При проведении спортивного досуга в разных возрастных группах перед воспитателями стоят определенные задачи.

В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

В среднем дошкольном возрасте – приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

В старшем дошкольном возрасте – развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт, в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

При подборе содержания физкультурного досуга в группах младшего и среднего дошкольного возраста лучше всего использовать занимательный

сюжет. Составляя программу, следует помнить: основное время досуга (60-80%) должно быть заполнено движениями, чтобы каждый ребенок имел возможность удовлетворить свойственную ему двигательную потребность. Подбирая материал для детей младшего дошкольного возраста, необходимо предусмотреть фронтальную форму, чтобы одновременно включить всех в выполнение предлагаемых заданий и игр. Кроме того. Следует помнить о чередовании подвижных игр с физическими упражнениями и игровыми заданиями для того, чтобы обеспечить смену мышечной и эмоциональной нагрузки. Например, после ходьбы по мостику или метания предусмотреть подвижную игру с бегом.

Структура физкультурного досуга зависит от тематики, поставленных задач и условий проведения (лесная поляна, спортплощадка, физкультурный зал). С правилами поведения во время туристического похода детей следует ознакомить заранее.

Желательно проводить поход в виде увлекательной тематической игры или использовать заранее разработанный сценарий.

На привале воспитатель может организовать активный отдых детей (игры и упражнения в природных условиях, купание, игры –забавы), эстафеты, знакомство со значительными событиями, с представителями разных профессий.

В зимний период рекомендуется проводить лыжные походы продолжительностью до 2,5 часов. Их можно совмещать с ходьбой по пересеченной местности, катанием с гор. Дистанция лыжного похода 2 – 2,5 км (в два перехода). Воспитателю необходимо заранее ознакомиться с местностью, проложить лыжню, наметить место отдыха.

Во время лыжных походов целесообразно проводить игры с элементами спортивного ориентирования (на местности с использованием карт-схем).