



Физкультурные досуги в детском саду

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости.

Физкультурный досуг проводится в дошкольном учреждении 1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов). В летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга зависит от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования двигательных навыков. И на первый план выходят воспитательные и оздоровительные задачи, а также задачи, направленные на развитие физических качеств.

В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Но вместе с тем, необходимо, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств, происходило чередование работы разных групп мышц, осуществлялось постепенное нарастание нагрузки и ее снижение к концу развлечения.

Досуги отличаются от физкультурных занятий, прежде всего тем, что основная их цель - развлечь детей, доставить им радость и удовольствие от движения, от совместной игровой двигательной деятельности. 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.

Особенности проведения физкультурных развлечений в разных возрастных группах.



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

Младший возраст – необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных действиях, подвижных играх, обеспечивать яркую и насыщенную двигательную деятельность.

Средний дошкольный возраст - приучать детей к самостоятельному участию в соревновательных упражнениях, играх, развлечениях. При этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Старший дошкольный возраст - развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

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, элементы костюмов и т.д. В младшем дошкольном возрасте сказочные роли, как правило, выполняет воспитатель, но можно пригласить и ребенка с подготовительной группы.

По содержанию физкультурный досуг может быть разным и зависит от возраста детей:

- физкультурный досуг построенный на знакомых играх и игровых упражнениях;

- на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.) и спортивных упражнениях (катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках);

- на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений;

- физкультурный досуг может строиться на играх-эстафетах типа «Веселые старты» или «Зов джунглей»;

- физкультурно - музыкальный досуг, где ребенок упражняется в выполнении движений под музыку, с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.) и без них, в выполнении ритмических упражнений. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Немаловажное значение имеет организация гендерного подхода, учет половозрастных отличий детей. С этой целью специально подбираются упражнения для мальчиков и девочек, нормируется физическая нагрузка, используется разная система оценок за выполнение упражнений.

Пластичность, грациозность, чувство ритма, гибкость следует развивать у девочек через использование элементов художественной гимнастики, танцевально – игровых упражнений с использованием лент, обручей, мячей, капроновых шарфов, платочков и т. д. Ловкость, выносливость, смекалку



формируют у мальчиков через силовые упражнения с гантелями, с гимнастическими палками и т. д.

Исходя из выше сказанного, можно сформулировать требования к планированию и организации физкультурных досугов:

1. Содержание физкультурных досугов должно отражать тему недели.
 2. Использовать игры и упражнения разнообразные по двигательному содержанию.
 3. При планировании игр и упражнений в досуговой деятельности должны соблюдаться правила постепенного нарастания и снижения физической нагрузки.
 4. После игр-эстафет или других заданий, возбуждающих детей, планировать загадки, стихи, игры малой подвижности, игры хороводного типа, обеспечивающие смену деятельности, но не снижающие эмоциональный подъем.
 5. Использовать музыкальное сопровождение.
 6. Создавать игровые ситуации, в которых ребенок должен самостоятельно принять решение и проявить творчество.
 7. Формировать положительные эмоции, в том числе за счет продумывания сюжета, использования сюрпризных моментов, введения различных персонажей.
 8. Предусматривать реализацию гендерного подхода.
- Разрабатывая сценарии досугов, необходимо творчески подходить к выбору темы и форме проведения.
- По направленности досуги можно условно разделить на группы.
- Сюжетно – игровые («Весёлые старты», «Петрушкины забавы», «Приключения утят», «Путешествие по сказке Колобок» и т. д.).
- Развлекательно – познавательные («Спортивная викторина», «Путешествие в мир спорта», «Страна баскетболия»).
- Игры – соревнования («Веселые старты», «Малые олимпийские игры», «Сильнее, выше, быстрее»).
- Нравственно-патриотические («День Защитника Отечества», «День Победы», «День России», «Папа, мама, я – спортивная семья»).
- Воспитывающие привычку к здоровому образу жизни («Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Чистота - залог здоровья», «В гостях у Здравика и Фырки»).

Физкультурные досуги позволяют:

- стимулировать проявление самостоятельности, фантазии, творчества,
- не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей;
- дифференцированно подходить к оценке результатов действий детей;
- не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений,



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

- радоваться успехам других,
- приобщать детей к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях,
- более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми дети уже прочно овладели,
- создавать условия для проявления творчества, как непосредственно в самом развлечении, так и в процессе подготовки (с детьми старшего дошкольного возраста обсуждаются темы и содержание досугов, изготавливаются подарки зрителям, элементы костюмов, элементы оформления зала и др.).

В летнее время досуги лучше проводить на свежем воздухе, что безусловно, очень полезно в оздоровительном отношении. Это оптимизирует физическое состояние детей, укрепляет их организм. Дети близко соприкасаются естественным природным материалом, глубоко узнают свой родной край.