

АКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОТДЫХА

Ковалева Е.В. Инструктор по физической культуре

В детском саду проводятся мероприятия, оказывающие влияния на повышение уровня физического воспитания детей. Их ценность заключается в том, что дети получают возможность для самореализации, повышения самооценки.

Эффективность учебно-воспитательного процесса в ДООУ во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы; при этом особенно важно рационально чередовать разные виды деятельности детей с активным отдыхом (спортивные праздники, совместные праздники с родителями, физкультурные досуги, развлечения, походы). Активный отдых в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой - в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

Главная цель спортивных праздников и досугов и- удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным задачам относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

Решение воспитательных задач направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные праздники, развлечения, досуги - основные формы активного отдыха. При их планировании педагог подбирает упражнения, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, строго дозируя нагрузку.

В схематичном плане спортивного развлекательного мероприятия можно

условно выделить три части: подготовительную, основную, заключительную. Задачи подготовительной части: организовать детей и психологически настроить их на предстоящую деятельность - пробудить интерес, создать праздничную атмосферу; разогреть мышцы, сделать подвижными суставы. В ходе основной части закрепляют и совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают их физические качества, тренируют различные мышечные группы, продолжают учить согласовывать свои движения с движениями других детей. Заключительная часть строится так, чтобы дети постепенно вернулись в спокойное состояние (нормализация пульса, поддержание положительных эмоций, бодрого, жизнерадостного настроения).

Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие упражнения (ОРУ). Они призваны подготовить организм к предстоящей нагрузке, повысить его работоспособность. Упражнения группируются в комплексы, обеспечивающие нагрузку на основные группы мышц. Их подбирают по принципу сверху вниз (для мышц рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, нижних конечностей), а также на основе использования гимнастических предметов. При составлении комплексов необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Содержание основной части разнообразно - это и ранее разученные движения (ребёнок не будет испытывать никаких затруднений при их выполнении и получит удовольствие от деятельности), эстафеты, подвижные игры, встречи со сказочными героями, зрелищные спортивные номера, хороводы, стихи, загадки, викторины по теме праздника. Подвижные игры, эстафеты особенно любимы детьми, требуют находчивости, смекалки, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки.

В играх-эстафетах команды состязаются в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Действия отдельных игроков подчинены интересам команды. В играх-эстафетах, в основе которых лежат основные виды движений, дети учатся думать не только о своих результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

В содержание заключительной части обычно включают малоподвижные игры, танцы со сказочным персонажем, подведение итогов, при этом поощряют правильное выполнение заданий, чёткие действия, честность в спортивной борьбе. При оценке коллективных упражнений в играх-эстафетах необходимо отметить успехи всех команд и стремление каждого участника внести вклад в общую победу. Это необходимо для воспитания чувства товарищества, ответственности, дружелюбия.

Совместные спортивные праздники с родителями укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, любовью, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей (как правило, дети впервые именно на спортивном празднике видят, как красиво родители делают разминку, как быстро бегают, как у них всё ловко получается). Совместные переживания сближают, объединяют, сплавляют родителей с

детьми, родителей с педагогами, родителей с родителями. Дети чувствуют: их любят, о них заботятся, ими интересуются. Дети любят праздники, а когда рядом папа или мама - это праздник вдвойне. Сколько радости, счастья, гордости на лицах детей! Сегодня родители играют с нами, а бабушка с дедушкой «болеют» за нас. Как здорово! Совместные праздники с родителями надолго остаются в памяти взрослых и детей. Почему? Побеждает дружба, проигравших нет, все старались, каждый приложил максимум усилий!

Подготовка к празднику вызывает у детей интерес к нему, создаёт положительный эмоциональный климат в группе, сплачивает детей и взрослых, объединяет их сотрудничеством (разучивают стихи, загадки, готовят танцевальный номер, участвуют в оформлении зала, группы).

В день спортивного праздника красочное, соответствующее его тематике оформление (воздушные шары, флажки, детские рисунки, осенние листья и т. д.) вызывает у детей интерес к предстоящему событию, создаёт хорошее настроение: от предвкушения счастья ребёнок переживает «завтрашнюю радость» (А. С. Макаренко).

Впечатления детства остаются на всю жизнь. Пусть одним из ярких воспоминаний о детстве будут спортивные праздники, наполненные эмоциональным подъёмом, положительной энергией, радостью и необычностью.