

Масалыкина Елена Васильевна

воспитатель

Рубцова Людмила Ивановна

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №16»

г. Белгород, Белгородская область

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

***Аннотация:** в данной статье говорится о влиянии физических упражнений на эмоциональное и физическое здоровье дошкольника, а также на его развитие. Эффективность физических досугов будет достигнута при соблюдении множества факторов, все они подробно описаны в данной работе.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, физическое развитие, физкультурные досуги, валеологическая направленность.*

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 коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости 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. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми. С детьми, у которых выполнение того или иного упражнения вызывает затруднение, следует провести индивидуальные дополнительные занятия.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов).

Старший дошкольный возраст. При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов. Темы досугов расширяются, они приобретают социальную, эколого-валеологическую направленность. Это может быть и разнообразное обыгрывание времен года, профессий, основ безопасности жизнедеятельности. Досуги могут быть посвящены разным

видам спорта. Содержание досугов может быть основано как на русских народных играх, так и на играх разных стран. Широко используется физкультурное оборудование, предметы, включаются элементы спортивных игр.

В старшем дошкольном возрасте ребенок уже четко осознает себя представителем определенного пола, поэтому и физкультурные досуги можно проводить на тему «Мы – мальчики, а мы – девочки», где будут чередоваться упражнения (игры), характерные больше для мальчиков и выполняемые ими (девочки выступают в роли зрителей), и наоборот. Танцевально-ритмические композиции также будут отличаться. Если для мальчиков можно предложить движения футболистов, упражнения с гимнастическими палками с насадками по краям (штанги) и т. п. под веселую, бравурную музыку, то девочки с удовольствием выполняют упражнения с лентами, шарфами, обручами под медленную, спокойную музыку, вальс.

Требования к качеству аудиозаписи и громкости звучания остаются прежними. Расширяется репертуар: используется народная, классическая (небольшие целые произведения или фрагменты), эстрадная музыка (как отечественная, так и зарубежная). Если используются песни, то их текст должен соответствовать теме досуга, выполняемым движениям и не содержать «взрослых» слов и выражений, пока недоступных детям по восприятию.

Начиная со старшей группы, наряду с индивидуальными соревнованиями вводятся командные соревнования. Они призваны воспитывать у детей чувство ответственности перед товарищами, создавать общность радостных переживаний, вызывать уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Поэтому при проведении игр-эстафет очень важен правильный подбор детей в команды и их расстановка. Формирование команд может проходить как на самом досуге, так и заранее. Причем состав может быть неизменным на протяжении всего мероприятия, а может меняться в зависимости от задания или других причин. Отличительным знаком принадлежности к определенной команде служит эмблема (геометрические фигуры разного цвета с цифрами, животными и т. д.).

Результат проведенной эстафеты оценивается словами («Победила команда...») или начислением очков, баллов, которые подсчитываются в конце досуга с подведением окончательного результата. Очки могут фиксироваться на табло, фланелеграфе, доске или выдаваться в виде фишек, жетонов и т. п.

Проведение игр-эстафет подразумевает поочередное выполнение задания. При большом количестве участников в команде возникает длительное ожидание своей очереди, что снижает интерес, уменьшает двигательную активность. Поэтому лучше делить детей не на 2, а на 3 и даже 4 команды, но учитывая общее количество детей, участвующих в досуге, размеры зала или площадки, достаточность оборудования, инвентаря. Занятия, выполняемые отдельными детьми, следует чередовать с играми и эстафетами, выполняемыми всей командой одновременно.

Физкультурные досуги, проводимые с детьми старшего дошкольного возраста, не обязательно содержат сюрпризный момент. Дети должны приучаться получать удовольствие от совместных действий, игр, от самого процесса выполнения физических упражнений. Поощрять детей можно как индивидуально (открытки, эмблемы, воздушные шары, маленькие книжки, игрушки, фрукты), так и коллективно – подарить книгу по теме досуга, мяч, несколько скакалок. Как и для детей младшего и среднего возраста, можно провести чаепитие с угощениями.

Исходя из вида досуга, план досуга может быть, как кратким, так и развернутым. В нем целесообразно отразить название, вид, задачи, место проведения: помещение – музыкальный, физкультурный зал, групповая комната; на воздухе – площадка детского сада, ближайший парк; одежду, обувь детей (на воздухе – по сезону, в помещении в зависимости от температуры, напольного покрытия, выполняемых упражнений); оборудование, инвентарь, атрибуты; предварительную работу с детьми воспитателей групп (при необходимости); музыкальное сопровождение (аудиозапись, аккомпанемент музыкального руководителя, название и авторы музыкального произведения); оформление площадки, помещения (если необходимо); подарки, награды (если предусмотрено).

В день проведения досуга руководитель физического воспитания должен для себя отметить детей, пришедших после болезни, и проконсультироваться с медицинскими работниками о возможности участия этих детей в досуге. Полезно проводить открытые физкультурные досуги для родителей и педагогов дошкольного учреждения

Список литературы

1. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада / Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 240 с.
2. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина, Е.В. Гаврилова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 141 с.
3. Физкультурный досуг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studbooks.net/1967515/pedagogika/fizkulturnyy_dosug (дата обращения: 20.11.2017).