Содержание и методика проведения физкультурных досугов в дошкольных учреждениях

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

## Введение

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

На современном этапе развития общества ведущей социальной проблемой является проблема сохранения и развития творческого потенциала человека, т.е. "экологии человека". Процессы воспитания и обучения, особенно дошкольного, часто приходят в противоречие с природной целостностью подрастающего человека, разрушая ее. Что приводит к нарушению его нравственного и физического здоровья. Поэтому самые радикальные изменения образовательной системы должны происходить на ее первой и наиважнейшей ступени - в системе дошкольного образования.

В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта - наиболее ценно для его развития, ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

В отличие от традиционного подхода (где главная функция педагога - непосредственная организация деятельности детей, передача им в этой деятельности своего взрослого опыта), личностно-ориентированная модель отводит педагогу иную роль, заключающуюся в организации такой образовательной среды, которая обеспечит возможность реализации индивидуальных интересов, возможностей, потребностей и способностей, т.е. самостоятельной деятельности и эффективного накопление ребенком своего личного опыта. Таким образом, одной из наиболее важных проблем современного дошкольного образования является переход на проектирование образовательного пространства ДОУ, внутри которого при соблюдении психофизических нагрузок организуется жизнедеятельность детей, обеспечивающая сохранение и укрепление его здоровья.

Здоровье (физическое, психическое, нравственное) - это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно политическая система., индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физикобиологическая среда обитания.

Основными задачами охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются:

укрепление здоровья детей;

воспитание потребности в здоровом образе жизни;

развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;

выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

приобщение детей к традициям большого спорта.

Совместными усилиями взрослые помогают детям находить свое "Я" в движении, чтобы впоследствии они могли с любовью, в соответствии с потребностями своего организма систематически заниматься физическими упражнениями или каким-либо видом спорта уже самостоятельно.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

формирование элементарных представлений об окружающей среде;

формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;

формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. Многие действия желательно сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически.

На первом месте в комплексной системе укрепления здоровья детей стоят занятия, которые помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущения.

Накопление у детей двигательного опыта происходит при проведении праздников: зимних на воздухе, легкоатлетических со спортивными играми; "Веселых стартов" с элементами эстафет и соревнованиями на ловкость, скорость и выносливость; "Папа, мама, я - дружная семья", "Зов джунглей", которые обеспечивают возможность каждому ребенку раскрыть свои способности, при этом давая ему право на творчество.

В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

физкультурные занятия;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);

самостоятельная двигательная деятельность детей.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня должно опираться на суточный объем необходимых для дошкольников движений (в среднем 2,5 - 3 часа).

Вот пример планирования движений для детей подготовительной группы, составленного в соответствии с нормой их естественной потребности в движении:

утренняя гимнастика до занятий 8 - 10 мин.

физкультурные минуты на каждом занятии 2 - 4 мин.

игры и упражнения между занятиями 8 - 18 мин.

подвижные игры на прогулке 30 - 40 мин.

физкультурное занятие или занятие в сп. Секции 35 - 40 мин.

самостоятельная двигательная

деятельность с разными физкультурными

пособиями: утром, после завтрака,

на прогулке, после сна, на вечерней прогулке 50 - 60 мин.

бодрящие, коррегирующие,

тактильные гимнастики после сна 8 - 10 мин.

Очень важно, чтобы этот объем движений детей всячески поддерживался и контролировался.

Активный отдых детей может быть самым разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показала практика, наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления.

В процессе игры существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха.

Требования, предъявляемые к подбираемым играм:

все упражнения в играх должны соответствовать анатомофизиологическим и психологическим особенностям детей, быть простыми по содержанию, доступными и вызывать интерес у детей;

физическая и психологическая нагрузка в играх, функциональные сдвиги должны соответствовать нормальной физиологической кривой (постепенное нарастание нагрузки и приближение ее в конце к исходным величинам);

не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие слишком большой игровой азарт;

следует проводить и такие игры, в которых возможность войти в игру и выйти из нее по своему желанию (аттракционные игры, конкурсы, поединки) предусмотрена для любого ребенка.

## Физкультурные досуги

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.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и 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 колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказываются на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

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).

***Младший и средний дошкольный возраст.*** Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлениях и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Следует отметить, что персонаж должен быть знаком детям, вызывая у них положительные эмоции. Дети не должны его бояться. Здесь педагогу поможет знание программного литературного материала для детей данного возраста или совет старшего воспитателя дошкольного учреждения, а также взаимодействие с воспитателем группы, которые на своих занятиях проведут предварительную работу с детьми.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Подбирая произведения для досуга, руководителю физического воспитания следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму. Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). Подарками могут быть и фрукты. Можно также устроить чаепитие с угощениями.

***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.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. 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 строиться 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" или "Зов джунглей". 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.

## Заключение

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

## Литература

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: АСАДЕМА, 2006.

2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

3. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М.: Мозаика - Синтез, 2005.

4. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников: Сценарии: Старший дошкольный возраст. - М., 1999.