

Активный спортивный отдых для детей старшей - подготовительной группы

Из опыта работы воспитателя ДОУ, Активный спортивный отдых для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, досуги, дни здоровья, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. При их организации важно учитывать климатические особенности сезона и природные факторы. И конечно же, положительные результаты могут быть достигнуты только при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи.

Эффективной формой активного отдыха детей являются **физкультурные праздники и досуги**. Они вносят положительный вклад в решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач. При рациональном сочетании с занятиями по физической культуре праздники в значительной мере способствуют оптимизации двигательной активности детей, повышению их работоспособности и закаливанию. Во время физкультурных праздников дети принимают участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, упражнениях с элементами акробатики. В течение учебного года со старшими дошкольниками желательно провести 2—3 праздника на воздухе и один в бассейне (если имеется). Если бассейна нет, то можно придумать игры с использованием воды длительностью не более 90 минут («Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старт. «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна»).

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе.

При планировании и подготовке праздника необходимо:

- *определить основные задачи, дату, время, место проведения*
- *подготовить показательные выступления : парад участников, конкурсы , игры, соревнования. Можно заранее подготовить девизы и названия команд.*
- *выделить ответственных за подготовку, проведение праздника, а также тех кто должен сопровождать детей в течении всего мероприятия (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей других групп, инструктора по физической культуре, медсестры, полицейских, родителей).*
- *определить количество участников каждой возрастной группы и приглашённых гостей.*
- *обозначить порядок подведения итогов конкурсов, состязаний, поощрение участников конкурса и победителей.*

При организации физкультурного праздника или досуга необходимо помнить:

- *недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище: для взрослых, особенно это касается праздников с соревновательной направленностью.*
- *недопустим отбор детей, показывающих лучшие результаты; принимать участие должны все.*
- *при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий – выступлений, особенно игр соревновательного характера , так как важно сохранить интерес у детей к разным видам игр и упражнений. А также важно сохранить силы.*
- *необходимо рациональное распределение физической нагрузки в различных видах деятельности.*

Наряду с физкультурными праздниками следует проводить организованную форму активного

отдыха детей - **физкультурные досуги.** (1—2 раза в месяц, длительностью 30—50 минут).

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на уже знакомом детям материале. Досуг желательно проводить с несколькими группами, близкими по возрастному составу (например, старшая и подготовительная). При этом необходимо активное участие воспитателя: он даёт команду, помогает детям при прохождении и выполнении заданий разного вида, следит за их безопасностью жизнедеятельности, подводит итоги, является судьёй состязаний. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения участников в таких мероприятиях играет музыкальное сопровождение. Музыка оказывает благотворное эстетическое воздействие на детей, закрепляя умение ритмично двигаться. Физкультурные досуги могут отличаться по содержанию и композиции. Предлагаем рассмотреть несколько вариантов.

Первый вариант. Физкультурный досуг построен на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности типа «Море волнуется», «Сделай так», «Ручеек», «Светофор» и другие. В них детям предоставляется возможность проявить свою фантазию. Затем дети участвуют в аттракционах, выполняя двигательные задания в игровой форме (содержание подобрано с учетом уровня двигательной активности). Так, детям с высокой ДА предлагают игры-упражнения на равновесие — «Пройди, не упади» — и на внимание — «Помни имя свое», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой ДА — игры-упражнения на быстроту реакции и развитие ловкости «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».

После небольшого отдыха (в течение 4—5 минут) детям предлагаются игры соревновательного характера, «Кто первым построит пирамиду», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната» и др.

В конце досуга проводятся игры меньшей степени интенсивности например, «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», народные игры.

Второй вариант. Физкультурный досуг может быть составлен из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Проведение этого досуга предусматривает дифференцированный подход к участникам. Так, детям с высоким и средним уровнем ДА и хорошей физической подготовкой предлагаются более сложные элементы спортивных игр, с достаточно высокой физической нагрузкой. Детям с низким уровнем ДА и с отставанием в развитии моторики можно дать более простые задания, с постепенным увеличением физической нагрузки.

Дети выходят на спортивную площадку, приветствуют друг друга и строятся в две колонны (команды).

Далее — приветствие капитанов.

Судья (воспитатель) даёт задание.

Для первой команды (детям с высоким и средним уровнем ДА) — отбивать мяч с продвижением вперед на расстоянии 4—5 метров, стараясь не потерять его; подбрасывать и ЛОВИТЬ МЯЧ 10 раз подряд.

Для второй команды (с низким уровнем ДА) — отбивать мяч, немного продвигаясь вперед и стараясь не потерять его; бросать мяч в корзину любым способом.

Третий вариант: содержание досуга включает бег, прыжки, метание, лазанье, ползание на

четвереньках, езду на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Первая подгруппа (с высокой ДА), выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений (езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением скорости). Вторая подгруппа (с низкой ДА) выполняет задание, направленное на развитие быстроты движений (езда на велосипеде по прямой с разной скоростью).

Четвертый вариант. Физкультурный досуг «Веселые старты», который состоит в основном из игр-эстафет, хорошо знакомых детям. Для первой подгруппы (с высокой ДА) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например: игра-эстафета «Построй пирамиду». Дети строятся в две колонны (команды). Первый ребенок каждой команды по сигналу воспитателя бежит в конец площадки. (Один - в левый угол, другой - в правый) до обозначенных мест, где лежат большие кубы. Смотрит на рисунок, находящийся возле куба, берёт из корзины (стоящей рядом) маленький кубик определенного цвета – в соответствии с рисунком, ставит его на большой куб и бежит обратно в конец своей колонны, при этом дотрагиваясь рукой до впереди стоящего. Каждый последующий кубик нужно поставить так, чтобы получилась пирамида, изображённая на рисунке. Выигрывает та команда, которая правильно построила пирамиду.

Для второй подгруппы (с низкой ДА) предлагается более простая эстафета «Кто быстрее прокатит мяч». Дети строятся в две колонны (команды). Первый ребенок в каждой колонне стоит у линии старта с мячом в руках (весом 0,5 кг). По сигналу воспитателя прокатывает мяч по узкой дорожке, выложенной из палок, до противоположной стороны площадки, догоняет его, ударяет мячом о стену и бежит с ним к своей команде, передает мяч впереди стоящему игроку и встает в конец колонны. Следующий ребенок выполняет те же действия. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание. Игры-эстафеты могут повторяться не более 3—4 раз, между ними необходимо делать перерыв (5—7 минут), в это время предложить детям вспомнить загадки, пословицы, считалки, стихи.

Пятый вариант. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением. Он развивает у детей творческую инициативу, воображение, эмоциональную отзывчивость. Вначале дети выполняют произвольные движения с лентами, скакалками, обручами под музыку. Можно составить и танцевальную композицию. Через 10—15 минут звучит музыкальный сигнал, дети убирают пособия на место и встают в круг на расстоянии вытянутых рук. В центре круга – воспитатель с мячом, он быстро передвигается по кругу и бросает мяч ребёнку, называя какое-либо имя. Если это имя ребёнка, то он ловит мяч и встаёт на место воспитателя, а если это другое имя, то ребёнок не должен ловить мяч.

После игры воспитатель предлагает прослушать мелодичную музыку. Дети слушают сидя (или лёжа) на полу. После прослушивания музыки (2-3 минуты) педагог предлагает придумать композицию или разные произвольные движения. Дети двигаются под музыку(можно предложить фрагмент из уже разученных ранее песен.

Шестой вариант физкультурный досуг, цель которого решение задач по обучению спортивному ориентированию. Спортивным ориентированием называют умение быстро передвигаться по

незнакомой местности с помощью карты и компаса. (Этот вид спорта родился из упражнений по военной подготовке, проводились в русской армии ещё при Петре 1.)

Для проведения этого досуга необходима большая предварительная работа. Процесс обучения детей старшего дошкольного возраста элементам спортивного ориентирования можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап: На различных занятиях (ознакомление с окружающим миром, формирование элементарных математических представлений, изобразительность, занятия по физической культуре) дети овладевают пространственной ориентацией, учатся ориентироваться по карте, а также у них формируются умения и навыки основных движений, развивается самостоятельность.

Второй этап Обучения — применение полученных знаний в различных условиях и ситуациях. Так, во время проведения физкультурных досугов » дети могут закреплять умение ориентироваться в пространстве, находить свое местоположение и местонахождение различных предметов по карте (можно с использованием компаса)

Третий этап Обучения детей элементам спортивного ориентирования включает подготовку физкультурного праздника и проведения его в рамках недели здоровья.

Физкультурный праздник можно считать итогом проделанной работы воспитателя по физическому воспитанию детей, где они показывают свои полученные навыки и умения, а также проявляется тесная взаимосвязь родителей, детей и всего педагогического состава.