

Организация активного отдыха детей дошкольного возраста

Аннотация. Данная статья описывает необходимость организации активного отдыха детей с целью приобщения их к здоровому образу жизни.

Ключевые слова. Здоровье, физкультурный досуг, день здоровья, здоровый образ жизни, активный отдых.

В настоящее время многочисленные данные свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, особенно в детском возрасте (отклонения в состоянии центральной системы, нарушения осанки, зрения и т. п.). В результате может задерживаться общее развитие ребёнка, повышаться заболеваемость.

В связи с этим особую значимость приобретает чётко организованный режим дня дошкольников с правильным чередованием непосредственно-образовательной деятельности и активного отдыха. Разные формы активного отдыха способствуют восстановлению ряда функций организма и укреплению здоровья ребёнка.

К формам активного отдыха дошкольника относятся : физкультминутки, физкультурные досуги, дни здоровья, недели здоровья (каникулы, физкультурно-спортивные праздники.

Важно подчеркнуть, что содержание разных форм отдыха строится на материале тех игр, заданий, действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания.

Физкультурные досуги (*далее ФД*) одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме весёлых игр, забав, развлечений. Педагогические требования к организации и проведению ФД :

- 1)ФД проводятся во всех возрастных группах, начиная со второй младшей один-два раза в месяц;
- 2) продолжительность их составляет: младшая и средняя группы – 20-30 мин., старшая группа – 35-40 мин., подготовительная – 40-50 мин. ;
- 3)организуются во второй половине дня после полдника, преимущественно на свежем воздухе (*в ненастную погоду в зале*). В «каникулы» и в летнее время может проводится в первой половине дня, после завтрака;
- 4)при планировании ФД необходимо принять во внимание такие формы работы, как день здоровья, физкультурный праздник, каникулы. Не следует проводить ФД в дни, отведённые для физкультурных занятий;
- 5)нельзя допускать перевозбуждения детей, но и недопустимо заглушать радостное настроение частыми и неоправданными замечаниями;
- 6)при проведении ФД на открытом воздухе в разные сезоны года следует предусматривать рациональную одежду детей;
- 7)ФД может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, в естественных условиях природного окружения (на лугу, в лесу, на берегу реки, а также в помещении);
- 8)при определении тематики и содержания ФД необходимо учитывать климатические условия и национальные традиции.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание ФД могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет.

Важно помнить, составляя программу ФД: основное время досуга (60-80%) должно быть заполнено движениями, чтобы каждый ребёнок имел возможность удовлетворить свойственную ему двигательную потребность.

Подбирая материал для младшего возраста, необходимо предусматривать фронтальную работу, чтобы одновременно включить всех в выполнение предлагаемых заданий и игр. Также следует помнить о чередовании подвижных игр с физическими упражнениями и игровыми заданиями для того, чтобы обеспечить смену мышечной и эмоциональной нагрузки.

Структура ФД зависит от тематики, поставленных задач и условий проведения.

Задачи Дня здоровья (*далее ДЗ*) предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности и др.

При проведении ДЗ следует уделять внимание двигательной активности детей во второй половине дня. В этот период целесообразно включать в режим физкультурный досуг, длительностью не более 20 – 30 мин. Положительные эмоции, полученные во время досуга, снижают утомление детей, вызывают интерес к выполнению разнообразных движений.

В ДЗ с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристические походы. Их цель – совершенствование основных видов движения (*ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание*) и развитие физических качеств. Пешие переходы к месту прогулки влияют на формирование таких качеств характера, как выдержка, дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность. Ценное влияние оказывают эти прогулки на эстетическое воспитание детей. Они вызывают положительные эмоции и радостное настроение, учат видеть и чувствовать красоту окружающего мира. Особенно значителен закаливающий и оздоровительный эффект походов.

В тёплый период времени общая продолжительность пеших походов не должна превышать 2,5 – 3 часа, с привалом не менее часа и отдыхом по 5-10 мин. после каждых 25-30 мин. ходьбы. Детей во время похода сопровождает не менее 2-3-х взрослых. Педагог и его помощники (*медсестра, старший воспитатель, родители*) заранее продумывают маршрут и содержание похода, готовят снаряжение (рюкзак, флажки с водой, аптечка, соответствующую одежду и обувь, головные уборы для детей). Содержание аптечки: вата, бинты, йод, зелёнка, перекись водорода, 1-процентный раствор марганца, настойка валерианы, нашатырный спирт, бактерицидный пластырь. Каждый взрослый должен при необходимости уметь оказать первую помощь.

Таким образом, организация активного отдыха предполагает смену умственной и физической деятельности, т. е. включает все виды физических упражнений. Движения помогают сохранению и укреплению здоровья ребёнка путём «*догрузки*» его организма необходимым по возрасту объёмом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.