

**ДО-252- 4ч.**

**МДК 01.02. 02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста**

**1. Прочитать методические рекомендации:**

Методические рекомендации по организации досугов и развлечений детей в условиях реализации ФГОС

для детей от 2 до 7 лет

**Формы организации активного отдыха**

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно- образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают:

- - **физкультурный досуг;**
- - физкультурные праздники;
- - дни здоровья, каникулы.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Физкультурный досуг нацелен не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Здесь не требуется специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные

группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-50 минут.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях.

Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.

### **Первый вариант.**

Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеек», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей.

Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры- упражнения на равновесие. «Пройди, не упали», на внимание «Помни свое имя», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой двигательной активностью предлагаются игры- упражнения типа «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня». Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами.

После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры- соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

### **Второй вариант.**

Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально- дифференцированный подход.

Так, детям с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовленностью предлагаются более сложные элементы спортивных игр с достаточно высокой физической нагрузкой. К этим детям предъявляются более строгие требования по качеству выполнения задания.

Детям с низким уровнем двигательной активностью и с отставанием в развитии моторики рекомендуем давать более простые задания с постепенным увеличением физической нагрузки.

### **Третий вариант.**

Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Это могут быть бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода.

Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания.

Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

### **Четвертый вариант.**

Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх- эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузок.

Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра- эстафета «Построй эстафету».

Второй подгруппе (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета - «Кто быстрее прокатит мяч». Игры- эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5-7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

### **Пятый вариант.**

Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду.

После 10-15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. В центре круга стоит воспитатель (ведущий) с мячом, называет кого- либо из детей по имени и бросает ему мяч. Если ребенок поймал мяч, то он встает в центр круга и становится ведущим. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку. После прослушивания (через 2-3 минуты) воспитатель предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально- ритмического комплекса («танец петушков», «пингвинов», «медвежат»).

Успех проведения такого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и физкультурной работы.

Методика проведения физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений

### **Первая младшая группа**

Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления. Вместе со старшими детьми они принимают участия в народных праздниках, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребности ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

### **Вторая младшая группа**

Физкультурный досуг проводится во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка».

Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

### **Средняя группа**

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Длительность его 20-30 минут. В «каникулы», а также в летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц.

С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

### **Старшая группа и подготовительная группа.**

В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют

спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки.

Требование ко времени физкультурного досуга такие же, как и в средней группе, длительность – 30-40 минут. Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения. Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами. После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревочка», «Перетягивание каната».

В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

**Подготовить физкультурный досуг для закрепленной группы, выбираете** понравившейся вам вариант и расписывайте содержание. Расписывать можно как технологическую карту, соблюдая алгоритм. Название, цель, задачи, и далее что даете Вы, что выполняют дети.

Итоговую работу сдать до 24.04.2020