

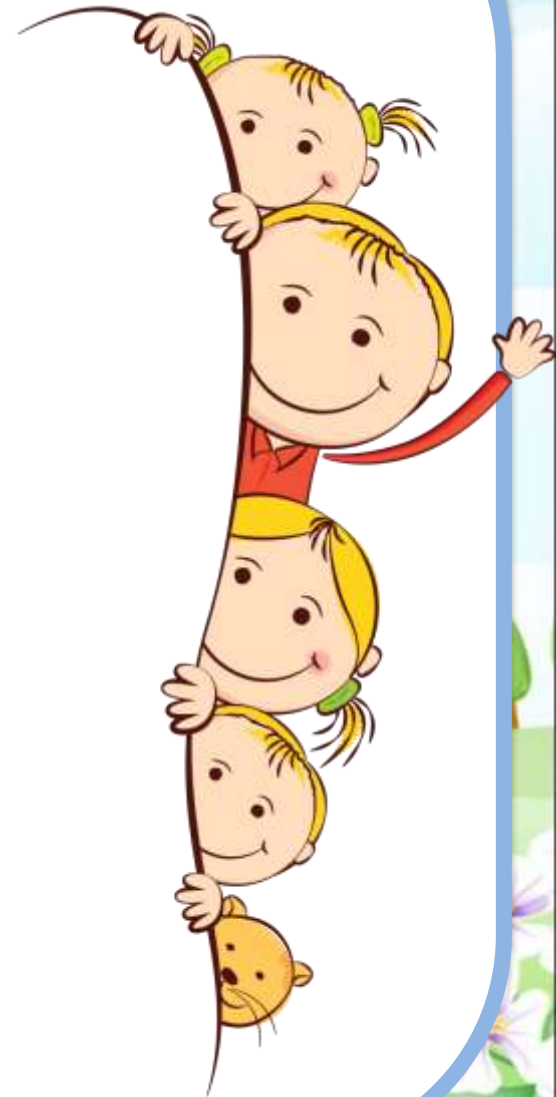


**«Организация активного отдыха  
дошкольников»**

**Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Осадчук С.Ф.**

## Содержание

- Введение
- 1. Физкультурный досуг в детском саду
  - 1.1. Младший и средний дошкольный возраст
  - 1.2. Старший дошкольный возраст
- 2. Физкультурный праздник
- Список использованных источников



## Введение

- Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении, - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня.
- Положительное влияние оптимального объема двигательной активности в режиме дня проявляется у детей в работе всех органов и физиологических систем.
- Основная направленность данной деятельности не на результат, а на процесс, получение удовольствия от процесса занятий.
- Массовые физкультурные мероприятия представлены в дошкольном учреждении физкультурными досугами и физкультурными праздниками. Главным их признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.







**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ В ДЕТСКОМ САДУ**

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. 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.





# Физкультурный досуг

- 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 проводится 1-2 раза в месяц, начиная с младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий.
- Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут, в зависимости от возраста детей.
- При планировании физкультурного досуга ставятся задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные



A vibrant, cartoon-style illustration of four children and a teddy bear. The children, two girls and two boys, are peeking over a thick, dark brown curved line that frames the central text. They are smiling and looking towards the viewer. The background is a bright, sunny day with a blue sky, white clouds, and a large, colorful rainbow. The foreground is a green field with many white and purple flowers, a small pink butterfly, and a single green tree on the right. The overall mood is cheerful and bright.

**МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ  
ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

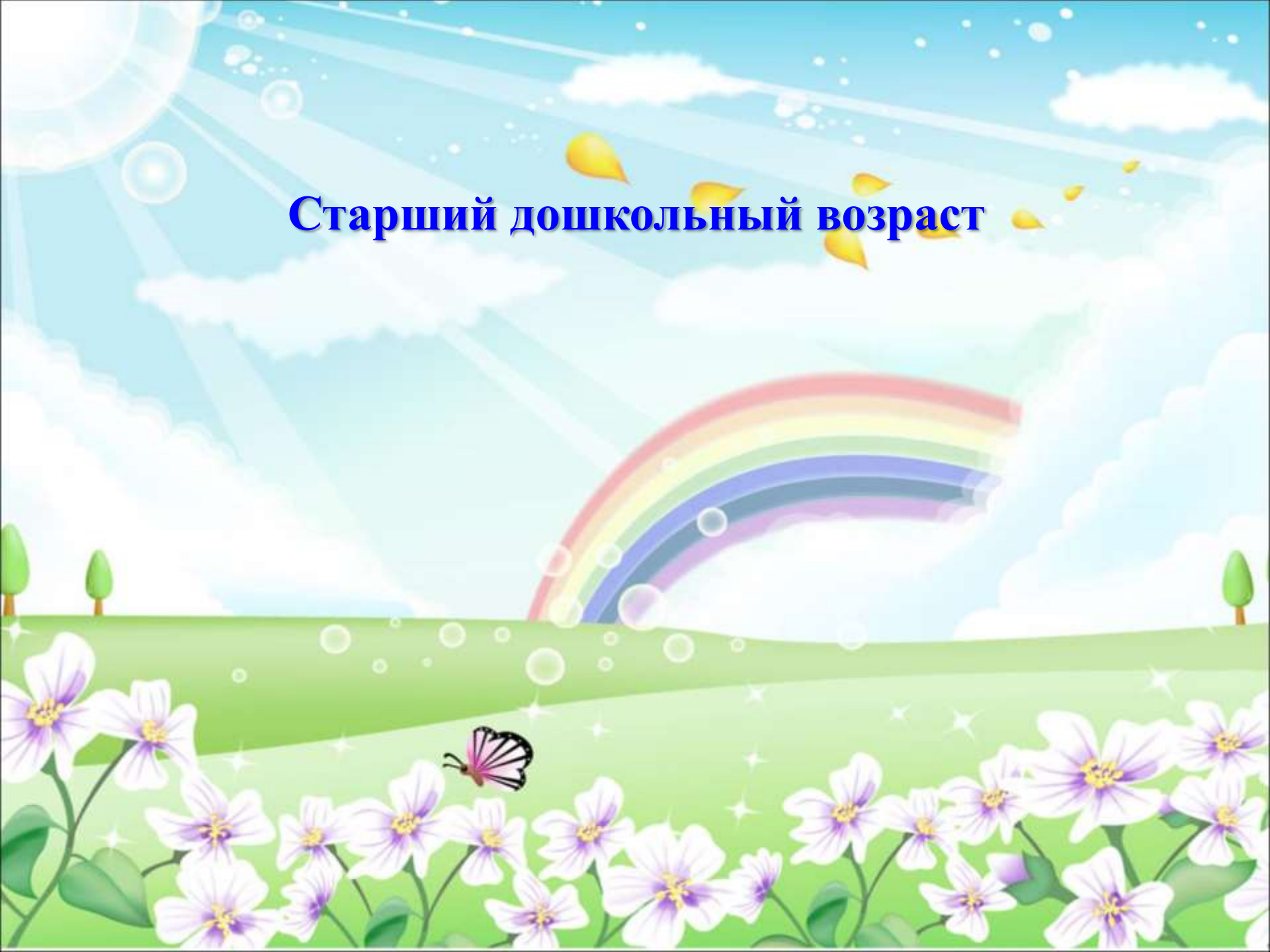
# Задачи

- Задачи физкультурного досуга в 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.
- Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.
- 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.





# Старший дошкольный возраст



# Содержание досуга

- 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.
- Темы досугов расширяются, они приобретают социальную, эколого-валеологическую направленность.
- Досуги могут быть посвящены разным видам спорта.
- Содержание досугов может быть основано как на русских народных играх, так и на играх других народов.
- Начиная со старшей группы, наряду с индивидуальными соревнованиями вводятся командные соревнования.
- Физкультурные досуги, проводимые с детьми старшего дошкольного возраста, не обязательно содержат сюрпризный момент.
- В течение года важно чередовать разные виды физкультурных досугов (сюжетные, интегрированные, игры-эстафеты и т.д.), место их проведения.





A vibrant, cartoon-style illustration of four children and a teddy bear. The children, two girls and two boys, are peeking over a thick brown line that forms a frame. In the background, a bright sun with rays is in the top left, a rainbow arches across the sky, and a green field with purple flowers and a butterfly is in the foreground. The text "ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК" is written in blue, bold, uppercase letters across the center of the rainbow.

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК**



- Физкультурный праздник – это зрелищное массовое мероприятие, способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.
- В течение года рекомендуется проводить 2-3 физкультурных праздника.
- Организация данного мероприятия требует большой предварительной работы всего медико-педагогического коллектива, родителей и детей.
- В программе праздника обязательно предусматривается чередование движений с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников, и задания для зрителей.
- На физкультурные праздники следует приглашать родителей, но не только как пассивных наблюдателей, а как активных участников игр и заданий.



# Рекомендации

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых.;
- недопустим отбор участников – детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;
- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует увлекаться чрезмерным количеством повторов, тренировок, отдельных заданий – выступлений, особенно игр соревновательного характера;
- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей).



Участие в физкультурном празднике оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в коллективе группы, дошкольного учреждения, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культурой и спортом.





# Список используемых источников

- 1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с
- 2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под. ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416с.



Спасибо  
за внимание!

