**Физкультурный досуг в детском саду, как одна из форм двигательной активности**

**(от 29.09.2016 г)**

 **Подготовила и провела:**

 **Инструктор по физической культуре**

 **МДОУ «Детский сад общеразвивающего**

 **вида №9 п. Северный Белгородского**

 **района»**

 **Лабунская И.В.**

**Содержание**

1 Формы активного отдыха детей в ДОУ.

2 Актуальность физкультурных досугов в детском саду.

3. Различие физкультурных досугов по содержанию и организации-5 вариантов.

4.Методика проведения физкультурных досугов во всех возрастных группах.

5.Из опыта работы воспитателей (привлечение родителей к участию в детских физкультурных досугах посредством эффективных форм и методов). Труфановой В.Г. и Еришевой И.В.

6.Рекомендации при проведении физкультурных досугов.

1. **Формы активного отдыха детей в ДОУ.**

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие - смекалку, третьи - воображение и творчество, но объединяет их общее- воспитание у ребенка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни. 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.

Само слово «Развлечение» говорит само за себя. Если заглянуть в словарь русского языка, развлечение-это активная творческая деятельность.

**Слово «Досуг» в русском языке звучит как время, не занятое делами, свободное время. Ударение в слове «досуг» всегда ставится на второй слог (легко запомнить, если знать пословицу «Был бы дрУг-будет и досУг!»).**

1. **Актуальность физкультурного досуга в ДОУ.**

Отмечено, что физкультурный досуг - это одна из эффективных форм активного отдыха.

 **Главная цель физкультурного досуга** – **получение детьми эмоционального удовольствия от игр и игровых упражнений.**

 **Главной задачей педагога** при проведении физкультурного досуга является: **создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка, с учетом его индивидуальных возможностей***.* А также предоставление детям возможности испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений, радости от успеха.

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.

 **Физкультурный досуг проводится** 1 раз в месяц, как на воздухе (на спортивной площадке, на участке, в парковой зоне), так и в помещении (группа, спортивный или музыкальный зал).

**Длительность досуга** в **младшем и среднем возрасте** 20-30 минут, **старшем** 30-40 минут. Рекомендуется проводить развлечение во вторую половину дня, в дни, когда нет физкультурных занятий. В летний период и дни каникул, досуг может проводиться и в первую половину дня.

**! Не следует затягивать физкультурное развлечение, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказываются на здоровье детей.**

1. **Различие физкультурных досугов по содержанию и организации - пять вариантов.**

#### 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», «Ручеёк», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей. Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры - упражнения на равновесие. «Пройди, не упади», 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. 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 нагрузках.
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 ребёнок 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.

1. **Методика проведения физкультурных досугов во всех возрастных группа.**

Физкультурные развлечения могут быть организованы на участке дошкольного учреждения, на спортивной площадке, в группе, в музыкальном или физкультурном зале. От места проведения во многом зависят тематика и организация. Успешность проведения физкультурного досуга во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа:

- обозначить цель, задачи досуга, дату, время, место его проведения;

- продумать содержание;

-продумать начало и окончание досуга, сюрпризный момент, награждение;

-выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие методиста, воспитателей групп, воспитателя по физической культуре, родителей);

- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, а также приглашенных гостей;

-продумать и оформить место проведения досуга, одежду участников, атрибутику, музыкальное сопровождение, наглядность и эстетику оформления;

-если есть необходимость, организовать ремонт пособий;

-продумать технику безопасности выполнения движений;

-продумать индивидуальный и дифференцированный подход;

- обозначить порядок подведения итогов конкурса и, поощрение участников досуга

**Вторая младшая группа**

Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребностью ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

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.

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.

**Средняя группа**

 Важно приучать детей к **самостоятельному участию** в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг может быть, как бы итогом работы за прошедший месяц.

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.

Содержание физкультурного досуга в ***младших и средних* группах** строится:

* на простейших играх («Кто скорей соберет шишки в корзинку»…);
* с использованием занимательного сюжета («Едем в гости», «Поездка в лес»…);
* на играх разной подвижности.

В младшем и среднем возрасте желательно использовать стихи, хороводы, игры разной подвижности, забавы, присутствие сказочного героя, игрушки.

**Старшая и подготовительная группы***.*

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.

Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения.

 *По содержанию и композиции* физкультурный досуг ***в старшем возрасте*** может быть разным:

* строиться на знакомых играх и игровых упражнениях,
* на подвижных играх,
* на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.);
* на упражнениях основных движений (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку).
* на играх-эстафетах типа «Веселые старты», «Зов джунглей», «Спартакиада», и т.д.

 В этом возрасте детей привлекут аттракционы («Самый меткий», «Проползи в туннель»…); в содержание досуга можно включить знакомый танец или пляску. В *старших* группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде («Мы спортсмены»), и т д.

В старшем дошкольном возрасте досуг можно проводить как одной, так и в объединении двух параллельных возрастных групп.

**Рекомендации**

1.Воспитатель должен заботиться, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не оставался в стороне. Во время праздника необходимо обеспечивать высокую двигательную активность детей, при этом особое внимание должно уделяться малоподвижным, застенчивым детям, их необходимо чаще подбадривать, поощрять, оказывать помощь, давая возможность поверить в свои силы.

2.При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

3.Обогащению двигательной деятельности способствует использование разнообразных пособий и оборудования, как стандартного, так и нестандартного.

4. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активного включиться в их подготовку.

**При любой форме организации физкультурного досуга для дошкольников, необходимо помнить следующее**:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. – не допускать, чтобы кто то из детей не участвовал в досуге

- при подготовке важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию. Не следует проводить репетиции.

- необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития двигательной активности и физической подготовленности детей).

-учесть, что пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные досуги, организованные на открытом воздухе.

-важно вызвать у детей желание участвовать в будущих досугах.

***Помните!!!*** Награждая участников, и подводя итоги, руководствуйтесь девизами: «Главное - не победа, а участие!!!», «Победила дружба!»,

« Выигрывают все - не проигрывает никто!».

***Важно***, чтобы призы получили и победители и побежденные (можно поощрить грамотами, медальками, маленькими призами, шариками, фруктами, можно сфотографироваться на память)

**Примерные схемы построения физкультурного досуга.**

 **Младший дошкольный возраст.**
1. Приглашение детей на спортивную площадку.
2. Игровые задания для всей группы (пройти по мостику, пробежать змейкой между деревьями и кустами).
3. Подвижная игра.
4. Сюрпризный момент.
5. Выполнение обще развивающих упражнений.
6. Обще групповые упражнения в разнообразных основных движениях (ходьба и бег на четвереньках, лазанье по поваленному дереву).
7. Подвижная игра.
8. Игра малой подвижности.
*Второй вариант:*1. Сюрпризный момент (появление литературного героя).
2. Выполнение обще развивающих упражнений с крупными предметами (надувными мячами).
3. Игровые задания для всей группы (допрыгнуть до колокольчика, пролезть в обруч.)
4. Подвижная игра.
5. Обще групповые игровые упражнения (сбей кеглю).
6. Награждение сувенирами.
*Третий вариант:*
1. Загадка, сюрпризный момент.
2. Обще групповое упражнение в основных движениях (ходьба по бревну, по
наклонной доске).
3. Выполнение обще развивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками).
4. Обще групповые упражнения в разнообразных движениях(прыжки через ручеек, подскоке на одной' ножке по узенькой дорожке).
5 Подвижная игра.
6. Успокаивающий момент (ходьба на носочках) или малоподвижная игра «Кто тише».

**Средний дошкольный возраст.**Следует постепенно вводить в содержание досуга игры с элементами соревнования - «Кто быстрее доскачет до коня», «Кто быстрее наполнит ведро шишками», «Чья команда быстрее построится», «Чья машина быстрее приедет в гараж» и т.д. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребенка в играх и упражнениях.
*Первый вариант:*1.Сюрпризный момент (телеграмма, встреча с литературными героями).
2. Игровое задание для всей группы (проехать на лыжах через трос воротцев, находящихся на расстоянии 5-6 шагов друг от друга).
3. Игровое упражнение для всей группы (карусель на лыжах вокруг елки в концентрических окружностях).
4. Игра хоровод.
5. Соревнование двух команд (упражнения в равновесии и метании в горизонтальную цель, гонки на санках и т.д.).
6. Награждение победителей и всех участников физкультурного досуга.
*Второй вариант:*1. Приглашение на спортивную площадку..
2. Выполнение обще развивающих упражнений.
3. Подвижная игра.
4. Соревнования двух команд.
5. Индивидуальные соревнования.
6. Награждения всех участников.
*Третий вариант:*1. Сюрпризный момент, приглашение в зал.
2. Подвижная игра.
3. Аттракционы: индивидуальные и групповые.
4. Подвижная игра.
5. Малоподвижная игра.
*Четвертый вариант:*
1. Вход в зал под музыку.
2. Свободные движения под легкую ритмичную музыку.
3. Выполнение обще развивающих упражнений.
4. Сюрпризный момент (появление сказочного персонажа).
5. Аттракционы: участвуют подгруппы 4-5 человек.
6. Соревнования двух команд.
7. Награждение всех детей.
8. Произвольные танцы под музыку.

**Старший дошкольный возраст.**В старшем дошкольном возрасте, в отличие от младшего, физкультурные досуги строятся на играх соревновательного характера, эстафетах, где дети разбиваются на команды, выбирают капитанов. Такие игры требуют ловкости, сноровки, координированности движений. Они побуждают детей к творческому использованию своего двигательного опыта, к поискам самостоятельного решения поставленной задачи.
Игры и упражнения следует чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе, а в других - представители от команд. Целесообразно чередовать физические упражнения с предметами и игры соревновательного характера. Эстафеты с хороводами и обще групповыми подвижными играми. При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возможности, двигательную подготовленность. Важно, чтобы все дети участвовали в играх и упражнениях.
Примерная схема построения физкультурного досуга.
*Первый вариант:*1. Приветствие команд.
2. Соревнование команд(игры с элементами соревнования или игры упражнения соревновательного характера).
3. Соревнование капитанов
4. Показательные выступления команд (обще развивающие упражнения с мелкими предметами).
5. Подведение итогов.
*Второй вариант:*1. Сюрпризный момент (письмо с приглашением на спортивную площадку, участок, зал)
2. Показательные выступления (упражнения с цветами, снежинками, листьями).
3.Обще групповая подвижная игра.
4. Эстафета.
5. Малоподвижная игра.
*Третий вариант:*1.Танцевальные упражнения, хоровод.
2. Обще групповая подвижная игра.
3. Аттракционы.
4. Эстафета.
5. Сюрпризный момент.