

Организация разных форм активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей

К формам активного отдыха дошкольников относятся физкультурный досуг и физкультурный праздник. Правильная их организация имеет большое значение для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они повышают положительные эмоции и двигательную активность детей, развивают и совершенствуют двигательные способности, оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах детского сада 2 раза в месяц. Длительность его колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Физкультурный досуг организуется на игровой или спортивной площадке, а также в условиях природного окружения (луг, лесопарк, сквер) в дни, когда нет физкультурных занятий. Данная форма активного отдыха не требует специальной подготовки, праздничных костюмов, торжественного открытия и закрытия. Содержанием физкультурного досуга выступает знакомый дошкольникам двигательный материал: игровые задания, подвижные игры, игры-эстафеты, загадки, стихи и песни физкультурной тематики. При планировании досуга ставятся задачи закрепления и совершенствования движений.

В младшем дошкольном возрасте детей постепенно привлекают к посильному участию в физкультурных развлечениях. Задачи досуга – обогатить малышей яркими впечатлениями, доставить радость от собственных движений. С этой целью используются занимательные сюжеты «В гости к гномам», «Зимушка-хрустальная» и др. В досуг могут включаться сюрпризные моменты (сказочный персонаж, маленькие подарки).

В средней группе дети побуждаются к самостоятельному выполнению двигательных заданий, в содержание развлечений включаются элементы соревнования. Их содержание строится на основе двигательного опыта

ребенка. Подбирая материал, педагог предусматривает фронтальную организацию двигательной деятельности детей.

Старшие дошкольники учатся проявлять инициативу и самостоятельность, творчески использовать в игровой ситуации имеющийся двигательный опыт. Как и в предыдущих возрастных группах, можно проводить досуги в сюжетной форме с введением сказочного героя или без него. Досуги могут быть посвящены разным видам спорта с включением в их содержание спортивных игр и спортивных упражнений.

Эффективность физкультурного досуга зависит от активного участия в нем каждого ребенка. Поэтому не следует злоупотреблять замечаниями, связанными с качеством выполнения движений. Необходимо дать ребенку возможность двигаться и получать удовольствие от движений. Желательно, чтобы на физкультурном досуге звучала музыка. Полезно проводить физкультурные досуги для родителей и педагогов дошкольного учреждения.

Физкультурный праздник – это массовое мероприятие показательного и развлекательного характера, которое организуется и проводится с детьми старшего дошкольного возраста. От физкультурных досугов физкультурные праздники отличаются: частотой проведения (1 раз в сезон), продолжительностью (от 30 до 60 минут), необходимостью специальной подготовки (разработка сценария, оформление места проведения праздника), наличием зрителей. Тема праздника может быть разнообразной: «Мы – будущие олимпийцы», «Будем спортом заниматься», «Зимняя карусель», «Маленькие лыжники» и др. Физкультурный праздник может проходить в виде соревнований между группами, перемежаться веселыми играми, плясками, песнями, аттракционами. Программа физкультурного праздника составляется заранее. Содержание программы зависит от основной идеи праздника, сезона года, условий, в которых он будет проводиться, а также от физической подготовленности детей (в зимних условиях – зимние игры, аттракционы, упражнения и т.д.). Подготовка к физкультурному празднику ведется в процессе всей работы с детьми. Однако

некоторые игры и аттракционы могут быть включены в программу праздника, как сюрпризный момент. В ходе праздника ведущий направляет активность детей, приучает их сопереживать успехам и неудачам друг друга.

При разработке программы физкультурного праздника следует придерживаться определенного порядка его проведения: открытие праздника, парад участников, поздравительные выступления команд, массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих взрослых (командные соревнования, подвижные игры, игры-аттракционы, спортивные игры по упрощенным правилам, двигательные загадки и др.), «сюрпризный момент» праздника (появление сказочных героев, волшебных предметов), окончание праздника: подведение итогов, награждение участников (коллективные награды). В программе праздника обязательно предусматривается чередование движения с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников. Старшие дошкольники могут принимать участие в подготовке атрибутов к празднику, поделок для украшения зала, спортивной площадки.

Помимо организованных занятий по физической культуре в режиме дня в детском саду значительное место занимает **самостоятельная двигательная деятельность детей**. Она возникает по инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого. Ребенок решает поставленные перед собой задачи, проявляя индивидуальную двигательную активность.

Ученые к характеристикам двигательной активности относятся такие параметры, как "уровень двигательной активности" и "двигательный тип" (М.А.Рунова, В.А.Шишкина, М.Л.Лазарев). Выделяются три уровня двигательной активности: высокий (для детей характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, богатый двигательный опыт), средний (дети имеют хороший уровень физической подготовленности, им свойственно уравновешенное поведение, умение сосредотачиваться и быть внимательными при выполнении двигательных заданий, но иногда отмечается слабая техника движений), низкий

(малоподвижные дети, у которых наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость).

Под "двигательным типом" понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности. Выделяются следующие двигательные типы: взрывной (дети предпочитают быстрые, непродолжительные по времени движения), циклический (дети склонны к длительным, монотонным движениям: лыжи, бег), пластический (дети предпочитают мягкие, плавные движения), силовой (дети предпочитают силовые нагрузки). Не выявление двигательного типа и навязывание несвойственного типа движения, приводит к возникновению у ребенка неприязни к этому движению, а часто и к двигательной активности вообще. Одним из основных методов руководства двигательной активностью является создание условий для многообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.

В раннем возрасте необходимо приучать детей к двигательной деятельности, создавая для этого необходимые условия: предоставляя в свободное пользование игрушки и предметы, стимулирующие двигательную активность малыша; внося в групповое помещение физкультурное оборудование (гимнастическая скамейка, доски, ящики, кубы, скаты и др.), которое насыщает их двигательную деятельность. Использование игрушек и пособий проводится под руководством педагога.

Для детей четвертого года жизни важно наличие места для движений, различные игрушки и пособия. В этом возрасте дети достаточно самостоятельны в движениях, поэтому не следует опекать их действия непосредственным руководством. Важно во время напомнить, подсказать малышам, что и как нужно делать, помочь проявить свою инициативу.

В среднем дошкольном возрасте у детей возникают сравнительно более устойчивые интересы к самостоятельной двигательной деятельности

(индивидуальные игры с мячами, катание на велосипеде, игры в «классы»). Повышение двигательной активности достигается поощрением индивидуальных игр. Получая удовлетворение от положительного результата, ребенок стремится повторить выполняемое движение. Это помогает ему поверить в свои силы, быть более активным.

В старшей группе педагог должен влиять на выбор ребенком соответствующих упражнений и игр, так как в этом возрасте ярко прослеживаются индивидуальные различия двигательной активности детей.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной двигательной деятельностью заключаются в повышении двигательной активности у одних и корректировки ее содержания (чередование интенсивных с менее интенсивными движениями, сознательное управление своими действиями) — у других.

Гиперподвижные дети составляют в группе незначительную часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Деятельность гиперподвижных детей не целенаправленна, мало мотивирована. Движения у них более простые, но темп выполнения гораздо выше, часто отмечается неловкость, дискоординация, несформированность мелкой моторики и навыков самообслуживания (трудности с застегиванием пуговиц, завязыванием шнурков и т.п.), нарушения эмоциональной сферы.

Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Важно знать, что гиперподвижность может быть признаком гиперактивности, которую врачи определяют, как заболевание — «синдром дефицита внимания с гиперактивностью», что требует специальной лечебно-коррекционной работы. В дошкольном возрасте эта болезнь проявляется чаще всего двигательной расторможенностью, моторной неловкостью,

неустойчивостью внимания, повышенной возбудимостью. Эти особенности снижают социально-адаптивные возможности ребенка, что обычно приводит к снижению школьной успеваемости, невротическим реакциям, а иногда и к отставанию в интеллектуальном развитии.

Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в ограничении их подвижности, а в сосредоточении внимания на движениях. Важно научить ребенка управлять своими движениями, предлагать ему двигательные задания, требующие сдержанности, точности двигательных действий. Полезны все виды метания, ловли, передачи мяча, общеразвивающие упражнения, выполняемые на ограниченной площади опоры, акробатические упражнения. В занятиях физическими упражнениями важно чередование интенсивных движений с менее интенсивными.

Особого внимания педагога требуют и *малоподвижные дети*. Их характеризует общая вялость, пассивность, быстрая утомляемость. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для здоровья и развития ребенка, она объясняется разными причинами: его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.

У малоподвижных детей следует воспитать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание необходимо уделить развитию основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки), привлекать к участию в подвижных играх, спортивных упражнениях. Следует позаботиться о том, чтобы двигательная деятельность была интересна детям, оснащена двигательными игрушками, спортивным

инвентарем. Когда такие ситуации создаются, дети с удовольствием двигаются.

Оптимально подвижные дети отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие.

Двигательная активность этих детей не требует особых приемов руководства взрослых, т.к. в ней явно просматривается саморегуляция.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня (утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна, во время прогулок) и составляет не менее $\frac{2}{3}$ общей двигательной активности детей.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ