**Организация активного отдыха детей**

Статья подготовлена воспитателем Чернышовой А.В.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №49 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург 2014г.

 Эффективность учебно-воспитательного процесса в детском саду во многом зависит от правильной организации физкультурно- оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность детей с активным отдыхом.

Известно, что в результате учебной деятельности, связанной с длительном поддержанием статической позы, у детей развивается утомление, падает активность, внимание, понижается восприятие. Выполнение физических упражнений вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращение и тем самым повышает интенсивность работы сердца, активизирует деятельность нервной системы повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность.

Для того, чтобы дети росли здоровыми и жизнерадостными, чтобы были созданы благоприятные условия для решения всего комплекса задач умственного, нравственного и физического их развития, необходимо следить за чередованием работы и отдыха, занятий умственного характера и физических упражнений, игр, развлечений.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физическому расслаблению организма детей после умственной нагрузки, укреплению их здоровья. Полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей, что является особенно важным условием активного отдыха.

*Физкультурные праздники*

Большой популярностью среди малышей пользуются физкультурные праздники. Они способствуют приобщению детей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у ребят такие важные черты характера, как взаимовыручка, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. Физкультурные праздники можно проводить в любое время года, в одной группе или в нескольких группах.

В зависимости от количества участников соответственно ведется и подготовка. Праздник должен проходить торжественно и эмоционально. Дети проникнутся праздничным настроением спортивного азарта, если праздник будет проводиться с соответствующим оформлением, яркими атрибутами, участием сказочных персонажей, сюрпризными моментами, зрителями и правильно подобранным музыкальным сопровождением.

В ходе подготовки к празднику необходимо тщательно разработать программу отдельных видов игр и соревнований, подготовить призы для участников. Целью соревнований может быть приобщение детей к занятиям физической культурой, популяризация отдельных видов спорта или движений, подведение итогов учебных занятий, определение сильнейших детей и т.д. Программа соревнований составляется с таким расчетом, чтобы все дети ( мальчики и девочки ), даже физически слабо подготовленные, могли участвовать в них. Забавные игры, упражнения подбираются на основе программного материала для соответствующей возрастной группы.

В программе праздника предусматриваются конкретное время и место проведения соревнований. Некоторые виды состязаний можно проводить рядом с территорией детского сада, например, зимой - ходьбу на лыжах.

Хорошо подобранные игры, упражнения, развлечения, активное участие всех детей способствуют укреплению здоровья, приучают их к активному отдыху.

*Физкультурный досуг*

Физкультурный досуг лучше проводить на открытом воздухе, что способствует оздоровлению, а также закаливанию организма детей. В программу физкультурного досуга включаются соревнования по подвижным и спортивным играм, комбинированные и комические эстафеты, аттракционы.

Успех физкультурного досуга во многом зависит от четкой его организации. Важно за 2-3 дня познакомить детей с правилами игры, содержанием эстафет. Тогда дети успеют потренироваться в основных действиях, быстрее поймут суть задания. Заранее необходимо подготовить и оборудовать место, где планируется провести игры, подготовить в достаточном количестве мелкий инвентарь: мячи, скакалки, обручи, флажки и т.д.

В программу физкультурного досуга можно включать игры как для смешанных команд, так и для мальчиков и девочек отдельно. Необходимо принять все меры предосторожности, исключающие возможность травматизма. Физкультурный досуг должен быть насыщен действиями, проходить без пауз, лишней траты времени на организацию и, продолжаться не более 20-50 мин. в зависимости от возраста детей.

Заканчивается физкультурный досуг подведением итогов игр и эстафет. Отмечаются победители, а также дети, судьи, оказавшие активную помощь в проведении физкультурного досуга.

 *День здоровья*

День здоровья проводится на свежем воздухе. Многообразная и интересная двигательная деятельность, длительное пребывание на свежем воздухе способствует физической релаксации детей после умственной работы, укреплению здоровья, закаливанию организма, приучает их к активному отдыху. Игровая деятельность организуется в спокойной обстановке, без спешки и постоянных поторапливаний, она должна создать жизнерадостное настроение у детей. В программу этого дня можно включить подвижные игры, игровые упражнения, элементы спортивных игр и упражнений, веселые эстафеты, развлечения и забавы, преодоление разнообразных естественных природных препятствий. Основу программы должны составлять веселые и интересные детям физические упражнения и задания, включающие приобретенные ими двигательные навыки. Такое содержание позволяет проводить дни здоровья эмоционально, с большой двигательной активностью.

Содержание физических упражнений составляет двигательная деятельность детей, характерная для данного сезона. Например, зимой можно организовать катание на санках на ровном месте или с горы с различными заданиями на ловкость; катание на коньках, карнавал на льду, игры с клюшкой, шайбой или мячом; метание снежков в цель; сооружение снежных скульптур персонажей из сказок; соревнования.

В конце дня здоровья подводятся итоги соревнований, игр, эстафет. Команды-победительницы определяются по сумме лучших результатов. Победители делают круг почета.

Определение и регулирование нагрузок требует особого внимания педагогов. Важное условие успешного управления нагрузками - их дозирование. Дозировка осуществляется различными способами, выбор которых зависит от педагогических задач, особенностей используемых упражнений и условий их применения. Существенное значение в дозировке имеют паузы для активного и пассивного отдыха. Интенсивные игры, эстафеты должны чередоваться с развлечениями, аттракционами, танцами и песнями. Необходимо придать этому виду отдыха произвольный характер, не принуждать детей к обязательному выполнению намеченных видов игр и развлечений. Дети должны сами проявлять активность," участвовать в играх и упражнениях.

Недопустимы переутомление, перегрузка детей. Педагог должен подмечать признаки усталости детей и переключать их в более спокойную деятельность. Нагрузка должна регулироваться в соответствии с возрастом детей, физической подготовленностью, состоянием здоровья.

Успешное проведение дня здоровья - результат слаженной работы всего коллектива детского сада.