**Активный отдых — физкультурные праздники и досуги**

***Старший дошкольный возраст***

В системе физкультурно-оздорови­тельной работы дошкольного учрежде­ния прочное место занимают физ­культурные праздники, досуги, дни здоровья, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эф­фективная форма активного отдыха детей. При их организации важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные фак­торы. И конечно же, положительные результаты могут быть достигнуты только при условии тесного сотрудни­чества коллектива дошкольного уч­реждения и семьи.

Эффективной формой активного от­дыха детей являются **физкультурные праздники.** Опыт по организации физ­культурных праздников, проводимых в дошкольных учреждениях Москвы (в частности, в ДОУ № 426, 1881), пока­зал их положительный вклад в реше­ние комплекса оздоровительных и воспитательных задач. При рацио­нальном сочетании с занятиями по физической культуре праздники в зна­чительной мере способствуют оптими­зации двигательной активности (ДА) детей, повышению их работоспособ­ности и закаливанию.

Во время физкультурных праздников дети принимают участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, тан­цах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики.

В течение учебного года со старши­ми дошкольниками желательно про­вести 2—3 праздника на воздухе и один в бассейне, длительностью не более 90 минут («Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые стар­ты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна»).

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участ­ке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе.

**При планировании и подготовке праздника необходимо:**

• определить основные задачи, дату, время, место проведения;

• подготовить показательные вы­ступления: парад участников, конкур­сы, игры, соревнования;

* выделить ответственных за подго­товку и проведение праздника (жела­тельно участие заведующей, методис­та, воспитателей групп, инструктора по физической культуре, родителей);
* определить количество участников каждой возрастной группы, а также приглашенных гостей;

• обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

**При организации физкультурного праздника педагогу необходимо по­мнить:**

* недопустимо перерастание детско­го праздника в развлекательное зрели­ще для взрослых, особенно это каса­ется праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций;
* недопустим отбор детей, показы­вающих лучшие результаты; желатель­но участие всех;
* при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий-выступлений, осо­бенно игр соревновательного характе­ра, важно сохранить у детей интерес к разным видам игр и упражнений;
* необходимо рациональное распре­деление физической нагрузки в раз­ных вида деятельности.

Наряду с физкультурными праздни­ками следует проводить организован­ную форму активного отдыха детей — **физкультурные досуги** (1—2 раза в месяц, длительностью 30—50 минут). Физкультурный досуг не требует спе­циальной подготовки, он строится на знакомом детям материале. Досуг же­лательно проводить с несколькими группами, близкими по возрастному составу (например, старшая и подго­товительная к школе). При этом необ­ходимо активное участие воспитателя: он дает команду, подводит итоги, тельную роль в создании положитель­ного эмоционального настроя участ­ников играет музыка. Она оказывает благотворное эстетическое воздейст­вие на детей, закрепляя умение рит­мично двигаться.

Физкультурные досуги могут отли­чаться по содержанию и композиции. Предлагаем рассмотреть несколько ва­риантов.

**Первый вариант.** Физкультурный досуг построен на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности типа «Море волнуется», «Сделай так», «Ручеек», «Светофор» и т.д. В них детям предоставляется воз­можность проявить свою фантазию.

Затем дети участвуют в аттракцио­нах, выполняя двигательные задания в игровой форме (содержание подобра­но с учетом уровня ДА). Так, детям с высокой ДА предлагают игры-упраж­нения на равновесие — «Пройди, не упади» — и на внимание — «Помни имя свое», «Собери предметы пара­ми», «Будь внимателен». Детям с низ­кой ДА — игры-упражнения на бы­строту реакции и развитие ловкости — «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».

После небольшого отдыха (в течение 4—5 минут) детям предлагаются игры соревновательного характера: «Кто первым построит пирамиду», «Найди себе пару», «Бег в мешках», «Веревоч­ка», «Перетягивание каната» и др.

В конце досуга проводятся игры меньшей степени интенсивности — например, «Узнай по голосу», «Руче­ек», «Карусель», «Найди, где спрята­но», народные игры.

**Второй вариант.** Физкультурный досуг может быть составлен из спор­тивных игр: баскетбола, футбола, хок­кея, настольного тенниса, городков. Проведение этого досуга предусматри­вает дифференцированный подход к участникам. Так, детям с высоким и средним уровнем ДА и хорошей фи­зической подготовкой предлагаются более сложные элементы спортивных игр, с достаточно высокой физичес­кой нагрузкой. Детям с низким уровнем ДА и с отставанием в развитии моторики можно дать более простые задания, с постепенным увеличением физической нагрузки.

Дети выходят на спортивную пло­щадку, приветствуют друг друга и строятся в две колонны (команды). Далее — приветствие капитанов. Судья (воспитатель) дает задание. Для первой команды (детям с высоким и средним уровнем ДА) — отбивать мяч с продвижением вперед на расстояние 4—5 метров, стараясь не потерять его; подбрасывать и ловить мяч 10 раз подряд. Для второй команды (с низ­ким уровнем ДА) — отбивать мяч, немного продвигаясь вперед и стара­ясь не потерять его; бросать мяч в корзину любым способом.

**Третий вариант.** Содержание досуга включает: бег, прыжки, метание, лаза­нье, ползание на четвереньках, езду на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Первая подгруппа (с высокой ДА) выполняет упражнения, направ­ленные на развитие внимания, точ­ности выполнения движений (езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением скорости). Вторая под­группа (с низкой ДА) выполняет зада­ние, направленное на развитие бы­строты движений (езда на велосипеде по прямой с разной скоростью).

**Четвертый вариант.** Физкультурный досуг «Веселые старты», который со­стоит в основном из игр-эстафет, хорошо знакомых детям. Для первой подгруппы (с высокой ДА) предлага­ются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра-эстафета «Построй пирамиду»: дети строятся в две колон­ны (команды), первый ребенок каж­дой команды по сигналу воспитателя бежит в конец площадки (один — в левый угол, другой — в правый) до обозначенных мест, где лежат боль­шие кубы. Смотрит на рисунок, нахо­дящийся возле куба, берет из корзины (стоящей рядом) маленький кубик определенного цвета — в соответствии с рисунком, ставит его на большой куб и бежит обратно в конец своей колон­ны, при этом дотрагиваясь рукой до впереди стоящего. Каждый последую­щий кубик нужно поставить так, чтобы получилась пирамида, изобра­женная на рисунке. Выигрывает та команда, которая правильно постро­ила пирамиду.

Для второй подгруппы (с низкой ДА) предлагается более простая эста­фета «Кто быстрей прокатит мяч». Дети строятся в две колонны (коман­ды). Первый ребенок в каждой колон­не стоит у линии' старта *с* мячом в руках (весом 0,5 кг), по сигналу вос­питателя прокатывает мяч по узкой дорожке, выложенной из палок, до противоположной стороны площадки, догоняет его, ударяет мячом о стену и бежит с ним к своей команде, переда­ет мяч впереди стоящему игроку и встает в конец колонны. Следующий ребенок выполняет те же действия. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание. Игры-эстафеты могут повторяться не более 3—4 раз, между ними необходимо делать пере­рыв (5—7 минут), в это время предло­жить детям вспомнить загадки, посло­вицы, считалки.

**Пятый вариант.** Физкультурный досуг с музыкальным сопровождени­ем. Он развивает у детей творческую инициативу, воображение, эмоцио­нальную отзывчивость. Вначале дети выполняют произвольные движения с лентами, скакалками, обручами под музыку. Можно составить и танце­вальную композицию. Через 10—15 минут звучит музыкальный сигнал, дети убирают пособия на место и встают в круг на расстоянии вытяну­тых рук. В центре круга — воспита­тель с мячом, он быстро передвигает­ся по кругу и бросает мяч ребенку, называя какое-либо имя. Если это имя ребенка, то он ловит мяч и встает на место воспитателя, а если это другое имя, то ребенок не должен ловить мяч. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную му­зыку. Дети слушают сидя (или лежа) на полу. После прослушивания музы­ки (2—3 минуты) педагог предлагает придумать композицию или разные произвольные движения. Дети двига­ются под музыку (можно предложить фрагмент из разученного на занятиях музыкально-ритмического комплекса «Танец петушков», «Танец пингви­нов», «Танец медвежат»).

**Шестой вариант** — физкультурный досуг, цель которого — решение задач по обучению спортивному ориентиро­ванию.

Спортивным ориентированием на­зывают умение быстро передвигаться по незнакомой местности с помощью карты и компаса. (Этот вид спорта родился из упражнений по военной подготовке, которые проводились в русской армии еще при Петре I.)

Для проведения этого досуга необ­ходима большая предварительная ра­бота.

Процесс обучения детей старшего дошкольного возраста элементам спортивного ориентирования можно условно разделить на несколько эта­пов.

**На первом этапе** на различных заня­тиях (ознакомление с окружающим, формирование элементарных матема­тических представлений, изодеятельность, занятия по физической культу­ре) дети овладевают пространственной ориентацией, учатся ориентироваться по карте, а также у них формируются умения и навыки основных движений, развивается самостоятельность.

**Второй этап** обучения — применение полученных знаний в различных условиях и ситуациях.

Так, во время проведения физкуль­турных досугов дети могут закреплять умение ориентироваться в пространст­ве, находить свое местоположение и местонахождение различных предме­тов по карте (можно с использовани­ем компаса).

**Третий этап** обучения детей элемен­там спортивного ориентирования включает подготовку физкультурного праздника и проведения его в рамках недели здоровья. Физкультурный праздник можно считать итогом про- деланной работы, где дети демонстри­руют свои умения и навыки. На данном этапе осуществляется тесная взаимосвязь детей, родителей и всего педагогического коллектива.

Предлагаем рассмотреть примерные планы комплексных занятий первого этапа обучения и план физкультурно­го досуга, проводимого на втором этапе обучения.

***Занятие 1. Составление плана групповой комнаты***

**Цель.** Упражнять детей в умении ориентироваться на плоскости.

**Предварительная работа** осуществля­ется воспитателем совместно с детьми во второй половине дня; нужно:

• подготовить лист ватмана (24 фор­мат) и прямоугольники из цветной бумаги различных размеров, предна­значенные для условного обозначения мебели;

• обговорить с детьми назначение прямоугольников (на каждом что-то нарисовано: стол, стул, окно и т.д.).

Занятие в группе проводится по типу коллективной аппликации.

Дети с помощью прямоугольников (каждому ребенку дается один прямо­угольник) на листе ватмана составля­ют план комнаты (располагают окна, двери, мебель).

***Занятие 2. Составление планов***

***групповой комнаты***

***(индивидуальное)***

**Цель.** Закреплять у детей умение ориентироваться на плоскости.

**Предварительная работа.** Подготовка условных обозначений дома с родите­лями.

Занятие проводится со всей группой детей.

**1-я часть.** Закрепление местораспо­ложения дверей, окон, мебели группо­вой комнаты.

**2-я часть.** На индивидуальных лис­тах бумаги дети карандашом отмечают месторасположение рассмотренных объектов.

**3-я часть.** С помощью условных обозначений (аппликации) выполня­ется план групповой комнаты.

***Занятие 3. «Где спряталась лиса?»***

**Цель.** Научить детей определять местонахождение предметов с помо­щью плана.

**Предварительная работа.** Подготовка доски с планом, индивидуальных пла­нов, отбор игрушек.

В разных местах групповой комнаты расположено несколько игрушек. На учебной доске дан план.

Занятие проводится со всей группой детей.

**1-я часть.** Воспитатель на большой карте отмечает местоположение спря­танной игрушки (условное обозначе­ние в виде игрушки, которую надо искать). Дети самостоятельно находят ее.

**2-я часть.** Затем педагог прячет еще 3—4 игрушки, дети находят их и ставят на стол воспитателя.

**3-я часть.** На индивидуальных пла­нах дети отмечают места, где были спрятаны игрушки.

Подобные игры проводятся неодно­кратно. С целью развития интереса детям предлагается поиграть в игру «Где спряталась лиса?» дома с родите­лями.

По такой же схеме могут быть составлены и обыграны планы спаль­ной комнаты, музыкального и спор­тивного залов, медицинского кабинета и др. Более сложной задачей является составление плана территории детско­го сада.

***План физкультурного досуга «Помоги Незнайке»***

Продолжительность — 30—35 минут.

**1-я часть.** Торжественное постро­ение детей. Воспитатель сообщает, что в группу спешит гость, и предлагает детям отгадать, кто это (показ соло­менной шляпы).

Дети правильно отвечают: «Незнай­ка!»

Входит расстроенный Незнайка и сообщает, что растерял свои игрушки и не может их найти. Знайка (педагог) прислал ему подсказки, но разобрать­ся в них очень трудно.

Незнайка обращается к детям с просьбой о помощи.

**2-я часть.** Группа делится на 4—5 команд. Каждой раздаются планы спортивного зала, где условными зна­ками отмечено местонахождение предметов, потерянных Незнайкой.

**Задача.** Найти предмет, вспомнить и назвать подвижную игру с этим пред­метом.

При выполнении задания необходи­мо соблюдать следующие правила:

* на выполнение задания дается определенное время (5—10 минут);
* сигнал к началу действий и их окончанию дает Незнайка;
* если команда не уложится во время, ей присуждается штрафное очко.

**3-я часть.** Незнайка дает сигнал к началу действий. В процессе поиско­вой деятельности детей он просит показать найденные предметы и на­звать игры; присуждает штрафные очки (если таковые были). По истече­нии указанного времени Незнайка ог­лашает результаты.

Воспитатель предлагает ему поиграть вместе с детьми в названные игры.

*Проводятся 4—5 подвижных игр. В перерывах дети «отрабатывают» штрафные очки (выполняют задания типа «Определи игрушку, которая на­ходится в "чудесном мешочке"» и т.д.).*

**4-я часть.** Подведение итогов досуга. Незнайка благодарит детей за оказан­ную ему помощь и вручает призы.

**М. РУНОВА,**

**кандидат педагогических наук,**

**М. ПУКИНСКАЯ,**

**преподаватель педколледжа № 13,**

**Москва**