Консультация Организация физкультурных досугов.

Праздник — это всегда радость, веселье. Одно только его ожидание способно вызвать у ребенка положительные эмоции. Это делает праздник незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья.

Одной из наиболее эффективных форм активного отдыха детей, праздника является физкультурный досуг.

Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме весёлых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребёнка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, гибкость и т. д.)

Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку, внимание, целеустремлённость, смелость, упорство, организованность.

Не следует проводить физкультурные досуги в дни, отведённые для

физкультурных занятий.

Эффективность такой формы работы зависит от активного участия каждого ребёнка.

Взрослые не должны забывать и о том, что дошкольникам свойственно бурно выражать свои эмоции, особенно при проведении игр-эстафет соревновательного характера. Нельзя допускать перевозбуждения детей. Но в то же время надо чутко относиться к их эмоциональным проявлениям, не заглушать радостное настроение частыми и неоправданными замечаниями. (можно сразу обговорить какой —либо сигнал, который будет обозначать паузу).

При проведении физкультурного досуга на открытом воздухе в разные сезоны года следует предусматривать рациональную одежду детей.

Физкультурный досуг может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада, в естественных условиях природного окружения (если позволяет территориальное расположение, а также в помещении.)

Физкультурный досуг не требует большой организационно-подготовительной работы. Однако к определению его тематики и отбору содержания надо подходить творчески.

Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными.

Их целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.

В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание физкультурных досугов могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Однако следует вдумчиво относиться к отбору музыкальных произведений.

Так, маршировать удобно под бодрую, энергичную музыку, а гимнастические упражнения выполнять под плавную и ритмичную. Игры-аттракционы сопровождаются лёгкой, весёлой, бодрой музыкой.

При проведении физкультурных досугов в разных возрастных группах перед педагогом стоят определённые задачи.

В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями.

В среднем дошкольном возрасте — приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей.

В старшем дошкольном возрасте — развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в ‘условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Составляя программу, следует помнить: основное время досуга (60-80%) должно быть заполнено движениями, чтобы каждый ребёнок имел возможность удовлетворить свойственную ему двигательную потребность.

По тематике досуги можно условно разделить на 4 основные группы:

1. **Развлекательные:** «Веселые старты», «Петрушкины Забавы» и др.

2. **Познавательные:** «Спортивная викторина», «Форт Боярд».

3. **Нравственно-патриотические:** «Папа, мама, я — спортивная семья»,

«Народные забавы».

4. **Воспитывающие** привычку к здоровому образу жизни: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Чистота-залог здоровья».

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальную работу, чтобы одновременно включить всех в выполнение предлагаемых заданий и игр.

Кроме того, следует помнить о чередовании подвижных игр с физическими упражнениями и игровыми заданиями для того, чтобы обеспечить смену мышечной и эмоциональной нагрузки. Например, после ходьбы по мостику или метания предусмотреть подвижную игру с бегом.

Средний дошкольный возраст.

Постепенно, вводятся в содержание досуга игры с элементами соревнования. При составлении содержания следует помнить об активном участии каждого ребёнка в играх и упражнениях.

В старшем дошкольном возрасте

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 поиску самостоятельного решения поставленной задачи.

Игры и упражнения следует чередовать таким образом, чтобы в одних участниками являлись команды в полном составе.

в других- представители от команд (по одному или несколько). Целесообразно чередовать физические упражнения с предметами и игры соревновательного характера, эстафеты с хороводами и общегрупповыми подвижными играми.

При подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его возможности, двигательную подготовленность.

Очень важно, чтобы все дети ‘участвовали в играх и упражнениях.

Для создания радостного настроения у детей при проведении физкультурного досуга спортивную площадку желательно оформить.

Заканчивается физкультурный досуг по возможности сюрпризным моментом: угощением, награждением значкам, открытками или коллективным. подарком для всей группы.

Чтобы поддержать интерес детей к физкультурному досугу, можно побеседовать с ними о прошедшем празднике, предложить нарисовать, слепить то, что им больше всего понравилось, провести на последующих прогулках игры и аттракционы, вызвавшие наибольший интерес.

Спортивный досуг в ДОУ позволит сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.