**Формы организации активного отдыха в детском саду**

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников и Дня здоровья.

**Физкультурные досуги**

Мы проводим 1-2 раза в месяц, начиная со II младшей группы, в дни когда нет физкультурных занятий.

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40-50 минут в зависимости от возраста детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводим только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте иногда объединяем детей двух возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечаем тематику физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга мы ставим уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные.

Физические упражнения, которые включены в досуг, уже хорошо освоены всеми детьми.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков или призов).

*Младший и средний дошкольный возраст.*

Задачи физкультурного досуга во II младшей группе состоят в том, чтобы, привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы приучаем к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей.

Подбирая материал для детей младшего возраста, предусматриваем фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте постепенно вводим игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра «Кто быстрее наполнит корзинку шишками» и др.

Обязательно используется музыкальное сопровождение, как записи, так и «живое» исполнение.

*Старший дошкольный возраст.*

При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развиваем у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучаем проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводим интеллектуальные задания, используем элементы математики, развития речи, конструирование. Включаем задания на развитие психических процессов. Темы досугов расширяются, они приобретают социальную, эколого-валеологическую направленность. Это может быть и разнообразное обыгрывание времен года, профессий, основ безопасности жизнедеятельности. Досуги могут быть посвящены разным видам спорта. Содержание досугов может быть основано на русских народных играх, так и на играх разных стран.

Начиная со старшей группы, наряду с индивидуальными соревнованиями мы вводим и командные соревнования.

Физкультурные досуги, проводимые с детьми старшего дошкольного возраста, не обязательно содержат сюрпризный момент. Дети поощряются как индивидуально (медали, дипломы, маленькие книжки и т. д.), так и коллективно (книга по теме досуга, мяч и т. д.)

В течение года чередуются разные виды физкультурных досугов (сюжетные, интегрированные, игры-эстафеты и др.), место их проведения (в помещении или на воздухе).

**Физкультурный праздник**

В течение года в детском саду проводится 1-2 физкультурных праздника. Тема праздника может быть посвящена выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам, отдельным видам спорта, известным спортсменам.

Обычно праздник начинается торжественным входом, парадом участников и включает показательные спортивные выступления и концертную программу детей и взрослых, эстафеты, конкурсы, подвижные игры, награждение лучших физкультурников дошкольного учреждения и вручение призов участникам.

Сценарий физкультурного праздника разрабатывает физ. инструктор и согласовывает его с воспитателями групп, музыкальным руководителем и другими специалистами дошкольного учреждения, принимающими участие в подготовке праздника. В сценарии определяется место (помещение физкультурного, музыкального зала, на улице) и время проведения праздника (60-75 минут – в зависимости от возраста детей, участвующих в данном мероприятии), а также состав участников. Физкультурные праздники проводятся для 1-2 или нескольких групп, начиная со среднего возраста.

Сценарий физкультурного праздника оформляется в свободной форме. В содержании определяется сюжетная линия, отражающая тему праздника; строевые и общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), песни, спортивно-танцевальные композиции, разучиваемые на физкультурных и музыкальных занятиях, которые могут выполнять и взрослые, и дети; двигательные задания и сюрпризные моменты. В случае проведения сложных упражнений и заданий физ. инструктор обеспечивает страховку.

В программе праздника обязательно предусматриваем чередование движений с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников, и задания для зрителей (конкурсы, загадки на спортивную тему, выполнение простейших физических упражнений и т. п.).

Физ. инструктор организовывает и нетрадиционные праздники: «Масленница», малые Олимпийские игры, День Нептуна, «Озорной мяч» и др.

На физкультурные праздники мы приглашаем и родителей, но не только как пассивных наблюдателей, а как активных участников игр и заданий.

На зимнем празднике не должны звучать песни и стихи в исполнении детей.

**День здоровья**

Проводится не реже 1 раза в квартал начиная со II младшей группы.

День здоровья – день отдыха, игр и развлечений. Все учебные занятия отменяются, а воспитательная работа направлена на создание условий для активного отдыха детей.

В начале каждого квартала мы планируем содержание дня здоровья с учетом времени года.

Содержание дней здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения. Пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умения применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр.

Помимо физкультурно-оздоровительной работы в дни здоровья включаются и различные формы трудовой деятельности (с учетом возраста детей), например, уборка территории, починка игрушек, поделки из снега (горки, ледяные дорожки, снеговики), работа на огороде, в цветнике и др.

У младших дошкольников преобладающими движениями являются ходьба, бег, приседания и наклоны. Более сложные движения – прыжки, метание, лазание – занимают незначительное место. Именно поэтому в содержание дней здоровья рекомендуется включать подвижные игры, в которых используются прыжки, лазанье, метание.

Организуя и направляя игры детей, учитываем характер предшествующей и последующей деятельности. Например, подвижные игры не проводятся перед дневным сном, а также сразу после еды.

Обогащению двигательной деятельности в младшем дошкольном возрасте способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартных пособий (обручи, скакалки, кегли, мячи), используем переносные доски, лесенки, легкие ящики, из которых дети могут по желанию составлять спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений.

Большие возможности для активизации движений представляют прогулки за пределы участка – в парк, сквер, на стадион. Они проводятся в первой половине дня, их продолжительность 20-30 минут в одну сторону (общая продолжительность – 1-1,5 часа). Помимо воспитателя, детей сопровождает медсестра или другой воспитатель, родители. Следует заранее подготовиться к пешеходной прогулке (время, место, содержание).

При проведении дня здоровья особое внимание следует уделить двигательной активности детей во второй половине дня.

В этот период в режим дня включают физкультурный досуг. Длительность его не превышает 20-30 минут. Положительные эмоции, полученные во время досуга, снижают утомление детей, вызывают интерес к выполнению разнообразных движений.

В день здоровья с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристские походы. Их цель – совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, лазанье, метание, прыжки) и развитие физических качеств.

В теплый период времени общая продолжительность пеших походов не должна превышать 2,5-3 часа, с привалом не менее часа и отдыхом по 5-10 минут после каждых 25-30 минут ходьбы. Детей во время похода сопровождают не менее 2-3 взрослых.

Педагог и его помощники (медсестра, ст. воспитатель, родители) заранее продумывают маршрут и содержание похода, готовят снаряжение (рюкзаки, фляжки с водой, аптечку), соответствующую одежду и обувь, головные уборы для детей.

В зимний период рекомендуется проводить лыжные походы продолжительностью до 2,5 часов. Их можно совмещать с ходьбой по пересеченной местности, катанием с гор. Дистанция лыжного похода 2-2,5 км (в два перехода). Воспитателю необходимо заранее ознакомиться с местностью, проложить лыжню, наметить места отдыха.

В содержание лыжных походов целесообразно включать игры с элементами спортивного ориентирования (на местности с использованием карт-схем).

В нашем детском саду составляются календарные планы мероприятий активного отдыха отдельно на учебный год (с сентября по май), на летний период (с июня по август), зимние каникулы.

**Каникулы**

Каникулы в детском саду мы проводим, начиная со средней группы, в последнюю неделю декабря и первую неделю января.

Организация каникулярного отдыха в детском саду имеет свою специфику и определяется задачами воспитания в дошкольном учреждении.

Содержание педагогической работы в этот период должно быть направлено на создание оптимальных условий для активного отдыха детей, увеличение объема двигательной активности, обеспечение мер по укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению эффективности прогулки и др.

Во время каникул традиционные учебные занятия, за исключением музыкальных и физкультурных не проводятся. Но и они обогащаются игровым материалом и проводятся в разнообразных интересных формах.

За счет занятий в течение дня увеличивается время пребывания детей на воздухе.

Несмотря на то что каникулярное время является свободным от прямого обучения, оно не должно быть свободным от разумных, педагогически целесообразных воспитательных воздействий со стороны взрослого, которые осуществляются в процессе как организованной, так и самостоятельной деятельности дошкольников.

*Подготовка к каникулам.* Для того чтобы отдых в каникулы был эффективен для физического и психологического развития ребенка, мы заблаговременно готовимся к их проведению.

Воспитатели заранее составляют примерный план педагогических мероприятий на каждый день каникулярной недели. При этом важно сочетать разные виды деятельности. Например, если в первую половину дня проводится физкультурный досуг, содержание которого характеризуется большим эмоциональным напряжением, то во вторую половину дня, а также до и после его проведения мы предлагаем детям игры и занятия, содержащие меньшую физическую и эмоциональную нагрузку (изготовление поделок, рассматривание иллюстраций и др.)

С таких же позиций мы подходим и при недельном планировании каникулярного отдыха. Разумеется, разработка плана, а также его реализация не носят строго регламентированный характер. При необходимости в план вносятся различные изменения и дополнения, которые зависят от ряда условий: состояния погоды, настроения и самочувствия детей, подготовленности воспитателя и многого другого, что иногда бывает трудно предвидеть заранее. Однако все изменения должны быть педагогически целесообразными.

За несколько дней перед каникулами проводятся небольшие беседы с детьми. Воспитатели рассказывают, чем они будут заниматься, выясняют интересы и желания детей, выслушать предложения.

Проводятся беседы и после каникул. Воспитатели выясняют, что больше всего понравилось и запомнилось детям. Высказывания ребят также помогают оценить проведенную воспитателями работу.

При организации каникул в детском саду важное значение имеет работа с родителями.

Особое внимание мы уделяем рациональной организации ежедневной двигательной активности дошкольников. Этому способствует ежедневное проведение разных видов физических упражнений , подвижных и спортивных игр (большей частью во время дневной и вечерней прогулок). 1-2 раза в неделю проводятся физкультурные досуги, пешеходные прогулки и экскурсии. Пешеходные прогулки, наряду с другими формами работы по физическому воспитанию, обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают тренированность, закаленность детского организма. Пешеходные прогулки можно использовать вместо физкультурных занятий (например, на лыжах)

Продумывается разнообразная и интересная организация физкультурных занятий, обогащается сюжетно-игровым содержанием («веселые старты», «лыжники», «прогулка в парк» и др.).

В планы зимних каникул мы включаем 2 физкультурных досуга или праздник и 2 игровых развлечения.

Практика показала целесообразность проведения во время каникул музыкальных занятий в форме музыкально-литературных утренников, концертов самодеятельности, музыкальных досугов, викторин, дней рождения, игр-драматизаций с музыкальным сопровождением и др. При этом можно объединять 2 параллельные или разные по возрасту группы. Главное - заранее продумать вместе с музыкальным руководителем их организацию и методику проведения.

Большой интерес у дошкольников вызывает взаимное посещение разных возрастных групп, так называемый «приход в гости». Такие посещения не только нравятся детям, но и способствуют развитию дружеских взаимоотношений, положительных контактов.

Целесообразно в дни каникул проводить выставки детских работ (рисунков, поделок и др.), предназначенных для подарков ребятам из других групп, родителям.

В содержание мероприятий для детей 4-5 лет следует включать групповые подвижные и дидактические игры с участием воспитателя, драматизацию известных сказок, концерты детской самодеятельности с обязательным участием взрослых.

Со старшими дошкольниками целесообразно проводить физкультурные праздники и досуги с выполнением упражнений соревновательного характера, драматизации сказок для малышей, всевозможные викторины, кукольный театр для родителей и младших детей и т. д.

Содержание каникул не ограничивается какими-то определенными мероприятиями. Каждый педагог разрабатвает свой план работы, выбирает наиболее интересные формы, средства и методы ее проведения в соответствии со своим опытом, творческими способностями, уровнем подготовленности детей, условиями детского сада. Можно, например, один день посвятить теме «Мир сказок», второй – «Мы – строители», третий – «Мы – спортсмены», четвертый – «Мы путешествуем», пятый – «Любимые игры» и т. п.

В содержание педагогической работы во время каникул необходимо включать разные виды трудовой деятельности: дежурство по столовой, в уголке природы, уборка участка, выполнение отдельных поручений и др. При этом важно не только организовать коллективный труд, но и создать условия для трудовой деятельности, возникающей по инициативе самих детей (уход за животными и растениями, подклейка книг, изготовление поделок и многое другое).

Учитывая важную роль положительных эмоций, больше внимания следует уделить всевозможным забавам и развлечениям. Формы их проведения могут быть различными: концерты самодеятельности, соревнования, викторины, аттракционы, игры-драматизации, спектакли с куклами, вечера юмора, дни рождения детей.

**Литература**

1. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М. 1992
2. Бочарова Н. «Физкультурно-спортивные праздники в детском саду» ж. «Дошкольное воспитание» 2004 г. № 1
3. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. 2000
4. Засыпкина Л. «Сценарий зимнего спортивного праздника»

ж. «Дошкольное воспитание» 1996 г. № 12

1. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. 1978
2. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду» М. 1986
3. «Организация активного отдыха в детском саду» ж. «Дошкольное воспитание» 1992 г. № 2, 3-4, 9-10
4. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Под редакцией Филипповой С. О. Санкт-Петербург. 2005
5. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания» М. 2005
6. «физическое воспитание детей дошкольного возраста» Составитель Луури Ю. Ф. М. 1991
7. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. «Физкультурные праздники в детском саду» М. 2000