

Консультация для воспитателей «Организация зимних 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, зимних 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 зимой следует предусматривать рациональную одежду детей.

Физкультурный досуг может быть организован на спортивной площадке, участке детского сада.

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, учитывая, что зима, 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»*, *«Квест игра»*.
- 3.Нравственно-патриотические: *«Папа, мама, я – спортивная семья»*, *«Народные забавы»*.
4. Воспитывающие привычку к здоровому образу жизни: *«Зимние забавы»*

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.

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.