

Физкультурные развлечения как вид досуговой деятельности детей 3–5 лет

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Блинникова М.И.,

МБДОУ «Знаменский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития детей "Теремок"», с. Знаменское Орловской обл.

Аннотация. В статье рассказывается о важности физкультурных развлечений в формировании потребности вести здоровый образ жизни, физическом и личностном развитии детей. Приводятся примеры мероприятий для детей 3–5 лет.

Ключевые слова. Физкультурное развлечение, здоровье, игра, физкультура, дошкольники.

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, его знаниям и способностям. В то же время забота о здоровье стала занимать приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку важно, чтобы личность была сознательной, творческой, гармонично развитой, активной.

Одним из средств развития ребенка можно назвать досуговую деятельность. Она обогащает впечатления детей,

развивает творческую активность, поднимает настроение и жизненный тонус. В ДОО развлечения — средство приобретения и закрепления знаний об окружающем мире, обогащения детской игровой деятельности, укрепления здоровья воспитанников (М.Б. Зацепина).

Основные цели досугов — создание условий для высокой эмоциональной и двигательной активности детей, всестороннего развития; формирование способности социализации и адаптации к различным сторонам жизни общества, нравственных ценностей, духовного и физического здоровья, физической подготовленности, уверенности в своих силах и как результат — формирование активной, творческой, самодостаточной личности, ведущей здоровый образ жизни.

Поставленные цели могут быть достигнуты путем решения следующих *педагогических задач*:

- *обучающих*:
 - формировать опыт организации содержательного досуга, уверенность в своих возможностях, правильно использовать свободное время;
 - обучать различным видам деятельности и творчества;
 - совершенствовать опыт социального взаимодействия,

направленного на адаптацию дошкольника в жизни общества;

- *развивающих*:

- развивать двигательную активность и физическую подготовленность, творческие способности и эмоциональную сферу;

- укреплять здоровье детей;

- *воспитательной*: воспитывать любовь к Родине.

Задачи, решаемые в ходе проводимых мероприятий, зависят от их темы и содержания. На физкультурных развлечениях закрепляется материал, усвоенный детьми на занятиях по физкультуре, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной и игровой деятельности.

В содержание физкультурных развлечений также широко включаются физкультурные паузы, пальчиковая и дыхательная гимнастика, динамические этюды, упражнения на релаксацию, игровые упражнения психологической направленности; используются нестандартное физкультурное оборудование, музыкальное сопровождение, приемы ряженья (костюмы и их элементы для взрослых и детей).

В течение месяца проводится большая работа по выбранной теме. Для подготовки к мероприятию привлекаются дети и их родители. Подбирается игровое оборудование. Совместно с

детьми заготавливается природный материал. С участием родителей делаются атрибуты для подвижных игр, дидактические пособия, костюмы, подбирается музыкальное сопровождение.

В ходе проведения развлечения физическая нагрузка дозируется и дифференцируется в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. В хорошую погоду мероприятия проводятся на групповой или спортивной площадке, в средней или заключительной части прогулки — со всей группой, а во второй половине дня — в помещении. Их продолжительность составляет 15—20 мин (в соответствии с возрастом). В основе всех развлечений лежит игровой сюжет.

Развлечения для детей 3—4 лет (на воздухе)

- «Антошка, пойдем копать картошку!» (на основе подвижных игр).
- «Осень дружно мы встречаем и с листочками играем».
- «Поехали, поехали...» (на основе подвижных игр).
- «Любим вместе мы играть...» (на основе подвижных игр).
- «Снег-снежок» (игровая программа).
- «Мой веселый звонкий мяч!» (с использованием основных движений).

- «Солнышко лучистое засияло весело!» (на основе игровых заданий).

- «Ветер-ветерок!» (на основе игровых упражнений).

- «Водичка, водичка...» (на основе игр-забав).

Развлечения для детей 4—5 лет

- Спортивное развлечение «В страну дорожных знаков» на воздухе (на основе подвижных и музыкальных игр).

- Физкультурный досуг «В мире сказок» (по русским народным сказкам).

- Физкультурный досуг «Мы едем, едем, едем...» (на тему «Транспорт»).

- Физкультурное развлечение «Мы играем, здоровье укрепляем» (с использованием мягких игрушек).

- Развлечение на свежем воздухе «Зимние забавы» (на основе подвижных игр).

- Физкультурное развлечение «Мы — защитники страны, нашей армии нужны!» (на основе игры-эстафет с участием родителей).

- Физкультурное развлечение «Веселое представление» (с использованием игрушек кукольного тетра).

- Игровая, музыкально-физкультурная развлекательная программа «Весенние забавы» (с использованием стихотворного материала).

• Спортивный досуг «Мы сегодня отдыхаем, с Петрушкой в село играем» (с использованием народных подвижных игр и эстафет).

Приведем примеры физкультурных развлечений.

Развлечение на воздухе «Антошка, пойдем копать картошку!»

Для детей 3–4 лет

Цели: создание условий для высокой эмоциональной и двигательной активности детей; формирование положительного отношения к труду на огороде.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за воспитателем;
- развивать ориентировку в пространстве, ловкость и быстроту;
- создавать хорошее настроение;
- повышать двигательную активность;
- обогащать сюжетно-игровую деятельность.

Место проведения: групповая площадка, спортивная площадка детского сада.

Предварительная работа: беседы об овощах и фруктах, полезных продуктах; рассматривание иллюстраций, муляжей; чтение загадок; разучивание стихов, дидактических игр.

Оборудование: костюм Антошки, бубен, овощи (картошка, морковка, свекла) (по количеству детей), ведерки, корзинки.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (2—3 мин)

Дети выполняют ходьбу и бег всей группой в прямом направлении за инструктором.

Появляется Антошка (воспитатель).

Антошка. Ребята, здравствуйте. Давайте соберем урожай овощей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (10—12 мин)

ОРУ

Дети вместе с Антошкой выполняют упражнения. В каждой руке держат маленькую картофелину.

1. «*Вот картошка*». И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперед, сказать: «Вот», спрятать их за спину.

Выполнить 3—4 раза.

2. «*Покажи, сколько картошки*». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Повернуться к соседу, развести руки в стороны, сказать: «Посмотри». То же в другую сторону.

Повторить 3—4 раза.

3. «*Соберем*». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Пригнуться, положить картофелину у

Место проведения: музыкальный зал.

Предварительная работа: рачувивание подвижных игр, игр и упражнении, направленных на сохранение психического здоровья.

Оборудование: бубен, мяч, гимнастические скамейка и стенка, куклы кукольного театра (заяц, кошка, мышка), сундучок.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

(3—4 мин)

Дети выполняют ходьбу и бег в прямом направлении за воспитателем с выполнением заданий «цапля» (постоять на одной ноге), «зайцы» (прыжки), «лягушки» (присесть на корточки).

Появляется Сказочница (воспитатель).

Сказочница. Ребята, давайте найдем «волшебный» сундучок и посмотрим, что в нем.

Дети ходят по залу и находят сундучок.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(10—15 мин)

Сказочница достает из сундучка игрушечного зайца. Дети вместе с игрушкой выполняют игровые упражнения.

Игровое упражнение «Возьми себя в руки»

Дети показывают, как зайчик испытывает неприятные эмоции:

злость, раздражение, чувство страха. Показывают, как можно взять себя в руки, успокоиться: несколько раз глубоко вдыхают и выдыхают. Выпрямляются, прикрывают глаза, считают до десяти, улыбаются, открывают глаза.

Игровое упражнение «Комплимент»

Задачи:

- способствовать сближению участников;
- развивать умение выражать свое положительное отношение к другим людям;
- учить оказывать и принимать знаки внимания.

Дети говорят зайчику и своим друзьям комплименты.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Из числа игроков выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные игроки — «зайцы». Они стоят в обручах («домиках»). «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. Первый может спастись, забежав в любой «домик», тогда «заяц», находящийся в нем, должен сразу же убежать, потому что он становится «бездомным».

Бежать нужно спокойно, соблюдать расстояние.

Игра «Повторяй за мной»

Сказочница ритмично выполняет простые движения: хлопает

в ладоши, по коленям, топают ногой, кивает головой. Дети повторяют движения.

Подвижная игра «Котятя и щенки»

Действовать нужно только по сигналу на слова воспитателя «Щенки!».

Дети делятся на «котят» и «щенков» и встают по разным сторонам зала. По сигналу «котятя» начинают бегать, легко, как бы играя. На слова «Котятя!» они произносят: «Мяу!» В ответ на это «щенки» лают и на четвереньках бегут за «котятями», которые от них убегают.

Затем участники меняются ролями.

Игровое упражнение «Что я люблю делать»

Из сундучка Сказочница достает игрушечную мышку.

Дети образуют круг, мышка просит с помощью пантомимы показать то, что им нравится делать. Воспитанники выполняют действия, мышка отгадывает.

Подвижная игра «Кошка и мышка»

Из сундучка Сказочница достает игрушечную кошку.

Дети встают в круг и берутся за руки. Выбираются водящий — «кошка» и «мышка». «Мышка» бегает, а «кошка» ее ловит.

Участники не должны подпускать «кошку» к «мышке».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (1—2 мин)

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Сказочница прячет игрушечную мышку. Дети ходят по залу и ищут ее.

Опыт работы показал, что в ходе проведения физкультурных развлечений у детей развиваются психофизические качества (ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота), творческие и познавательные способности, умение содержательно организовывать свой досуг, формируется желание заниматься физкультурой.

Литература

Зацепина М.Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2—7 лет. М., 2009.

Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2010.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. М., 2016.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М., 2017.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2010.