

**Тема: «Организация активного отдыха в  
дошкольном образовательном  
учреждении.»**

**Консультации для  
воспитателей ДОУ**

Презентацию подготовила:Рогова Т.В.,  
воспитатель дошкольных групп МБОУ «СОШ  
с.Восток» МО «Енотаевский район»

# Активный отдых детей.

## Методические рекомендации

- **Цель:** дать понятие об активном отдыхе детей, его важном значении для развития детей в дошкольном возрасте; воспитывать у воспитателей, родителей желание использовать различные формы организации и проведения активного отдыха детей.



# Значимость активного отдыха

- Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное влияние на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В результате может задерживаться общее развитие ребенка. Снижаются физкультурные и адаптационные возможности, повышается заболеваемость.
- В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольников, правильное чередование занятий и активного отдыха.
- Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.



# Формы активного отдыха детей

□ К формам активного отдыха дошкольников относятся:  
туристические походы,  
физкультурные праздники,  
физкультурный досуг, дни здоровья.





# Организация видов активного отдыха

- Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим, который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Используемые двигательные действия, игры, развлечения, доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Сочетание разных форм активного отдыха строится на материале тех игр, заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания. С целью их разнообразия можно использовать различные варианты, изменять условия проведения и т.д.
- 



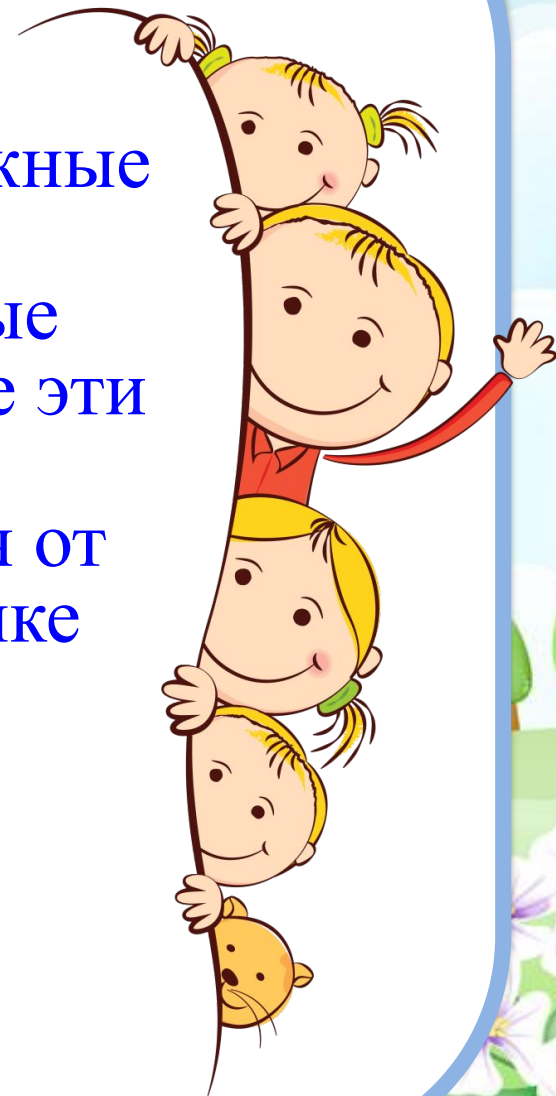
# ДНИ ЗДОРОВЬЯ

- **Дни здоровья.**
- Дни здоровья предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности.
- **Педагогические требования к организации.**
- День здоровья проводится не реже одного раза в квартал, начиная со второй 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 рекомендуется спланировать содержание дня здоровья с учетом времени года (желательно, чтобы в теплый период дети весь день находились на воздухе).
- Намечая конкретные сроки данного мероприятия, необходимо учитывать и такие формы работы, как физкультурные праздники и каникулы. Их не следует совмещать – ведь день здоровья проводится лишь четыре раза в году.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- В дни здоровья проводятся подвижные игры. Спортивные упражнения и развлечения, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Все эти физкультурно-оздоровительные мероприятия помогают добиваться от детей умение применять на практике накопленный опыт: выполнять упражнения из раздела основных движений, использовать элементы спортивных игр





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Большие возможности для активизации движений представляют прогулки за пределы участка детского сада – в парк, сквер, на стадион. К реке. 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 – выбрать место с естественными препятствиями: горками, мостиками, пеньками, чтобы дети могли удовлетворить свои потребности в разнообразных движениях (беге, прыжках, подскоках, подлезании).
- Педагог не должен сдерживать желание детей побегать, поиграть на природе.



# ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД

- В день здоровья с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристические походы. Их цель – совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, лазание, метание, прыжки) и развитие физических качеств. Пешие переходы к месту прогулки нередко в сложных для детей условиях влияют на формирование таких черт характера, как выдержка, дисциплинированность, чувство товарищества, ответственность. Ценное влияние оказывают эти прогулки и на этическое воспитание детей. Они вызывают положительные эмоции и радостное настроение, учат видеть и чувствовать красоту окружающего мира. Особенно значителен закаливающий и оздоровительный эффект походов. Дети привыкают к воздействию различных меняющихся метеорологических условий, учатся преодолевать трудности.
- 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 сопровождает не менее двух-трех взрослых.
- Каждый взрослый должен уметь при необходимости оказать детям первую помощь.



# Спортивные праздники

- Спортивные праздники..
- Начиная со средней группы два раза в год проводятся спортивные праздники (один в конце лета, другой в конце зимы). Длительность праздника в средней группе 45 мин., а в старшей и подготовительной – по 60 мин.
- Праздники проводятся в первой половине дня на спортивной площадке детского сада. Для участия в празднике лучше объединять группы. Объединяя контрастные по возрасту группы (среднюю и старшую), нужно продумать физическую нагрузку для каждого возраста и их активное участие в празднике. Необходимо учесть, что на празднике массовые мероприятия чередуются с упражнениями соревновательного характера для небольших подгрупп.



# Физкультурный досуг

- Формы организации физкультурного досуга могут быть разнообразными. Их целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям (день физкультурника, олимпиада и т. д.), общественным праздникам.
- В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание физкультурного досуга могут быть введены сказочные и литературные герои, может быть использован занимательный сюжет, например: «Прогулка в осенний лес», «Нас Елочка зимою в гости позвала», «В гостях у Мишки», «Путешествие в Африку».
- Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Однако следует вдумчиво относиться к выбору музыкальных произведений. Так, маршировать удобно под бодрую, энергичную музыку. А гимнастические упражнения выполнять под плавную и ритмичную музыку. Например, «Веселый вальс» Е. Тиличевой может сопровождать упражнение с шарами, цветами, лентами; «Полька» П. Чайковского - упражнения с подбрасыванием и ловлей мячей. Под музыку А. Шнитке удобно высоко подпрыгивать, энергично отталкиваясь двумя ногами. Игры сопровождаются легкой, веселой, бодрой музыкой, такой, как произведения Т. Ломовой «Ищи», «Кто скорее?», «Зоркие глаза» Ю. Слонова и т.д.





# Задачи спортивных досугов

- При проведении спортивного досуга в разных возрастных группах перед воспитателями стоят определенные задачи.
- В младшем дошкольном возрасте необходимо привлекать детей к активному 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 ребенка 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.
- При подборе содержания физкультурного досуга в группах младшего и среднего дошкольного возраста лучше всего использовать занимательный сюжет. Составляя программу, следует помнить: основное время досуга (60-80%) должно быть заполнено движениями, чтобы каждый ребенок имел возможность удовлетворить свойственную ему двигательную потребность.
- Подбирая материал для детей младшего дошкольного возраста, необходимо предусмотреть фронтальную форму, 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.
- Структура физкультурного досуга зависит от тематики, поставленных задач и условий проведения (лесная поляна, спортплощадка, физкультурный зал).



# ССЫЛКИ

изображение фона <http://xn--90abvofcagrc9h.xn--p1ai/files/2011/04/rainbow.jpg>

фон 2 [http://www.mirniy.ru/uploads/posts/2012-02/1329115812\\_raduga.jpg](http://www.mirniy.ru/uploads/posts/2012-02/1329115812_raduga.jpg)

часы [http://deadwork.ru/wp-content/uploads/2013/11/banner\\_alarm.png](http://deadwork.ru/wp-content/uploads/2013/11/banner_alarm.png)

дети <http://f-picture.net/lfp/s018.radikal.ru/i519/1304/3e/4bb97ff07cca.png/htm>

дети1 <http://f-picture.net/lfp/i022.radikal.ru/1304/0b/005110753ae9.png/htm>

девочка

[http://xn----8sbb9afib5c.xn--p1ai/images/article\\_thumbs/animashki-deti-709\\_thumb.gif](http://xn----8sbb9afib5c.xn--p1ai/images/article_thumbs/animashki-deti-709_thumb.gif)

Шаблон презентации [Рассохиной Г.В.учителя информатики МОУ «СОШ № 41» г. Саранск](#)

## **Литература.**

В.Н. Замонина. Воспитание ребенка-дошкольника. «Владос», 2004г.

Н.В. Сакратова. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. «Детство-Пресс», 2004г.