

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

Значение: повышает интерес к занятиям , оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

| Задачи воспитателя при проведении досуга | | |
|---|--|---|
| Младший дошкольный возраст | Средний дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Необходимо привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях обогащать их яркими впечатлениями | Необходимо приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей | Необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности |

Методика проведения физкультурного досуга.

- Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей группы.
- Организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня.
- Предназначается для одной-двух групп дошкольного учреждения.
- Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.
- В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержание досугов может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет.
- Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам.
- Используется музыкальное сопровождение.
- Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.
- Длительность:
младшая и средняя группа - 20-30 мин;
старшая группа – 35-40 мин;
подготовительная группа – 40-50 мин.



Варианты физкультурных досугов

1 вариант

Строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях (проводится во всех возрастных группах):

- игры малой и средней подвижности (2-3 раза);
- аттракционы, двигательные задания в игровой форме;
- игра соревновательного характера или игра большой подвижности;
- игра малой подвижности.



2 вариант

Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со II полугодия в средней группе); в основу организации должен быть положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода:

- до начала и после выполнения проводятся подвижные игры;
- одна подгруппа детей выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений. Вторая - развитие скорости, быстроты реакции.



3 вариант

«Веселые старты» строится на играх-эстафетах (проводится в старшей и подготовительной группах):

- игра-эстафета (не должно быть более трех этапов); (повторить 3-4 раза);
- аттракционы, не несущие большой нагрузки;
- конкурс считалок, загадок, пословиц;
- эстафета.

4 вариант

Строится на элементах одной из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков (проводится в старшей и подготовительной группах):

- деление группы на две равные по силам команды;
- перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга;
- обмен вымпелами, выбор площадки или корзины;
- выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло;
- подведение итогов.

5 вариант

Музыкально-спортивный (проводится в старшей и подготовительной группах):

- дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами);
- воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию;
- проведение подвижной игры;
- предлагается прослушать мелодичную музыку;
- после прослушивания воспитатель предлагает придумать композицию, состоящую из разных произвольных движений;
- дети двигаются под музыку.