

3.5.5. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

Активный отдых, предусматривающий коллективные двигательные действия, открывает большие возможности для формирования социального поведения детей, поскольку обеспечивает высокую степень их взаимодействия. Наряду с этим активный отдых, построенный на преимущественном использовании игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности.

Возможные трудности:

- ✓ Родители неохотно приобщаются к совместной двигательной деятельности с детьми в группе, ссылаясь на занятость и усталость;
- ✓ Вне детского сада ребята в основном играют в различные гаджеты, ведут малоподвижный образ жизни;
- ✓ Мало гуляют, очень редко бывают на природе;
- ✓ Гимнастика и закаливающие процедуры в домашних условиях практически не проводятся или проводятся редко.

Работа по активному отдыху с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться крепкого здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития детей и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Различные виды активного отдыха обеспечивают восстановление ряда физиологических функций, а также предупреждение невротических состояний, связанных с перенапряжением. Необходимо отметить, что активный отдых, органично сочетающий разные виды деятельности (двигательная, игровая, познавательная, трудовая, коммуникативная), способствует как оздоровлению, так и обогащению общекультурного развития ребёнка наряду с решением социально-психологических и мировоззренческих задач.

В системе физкультурно-оздоровительной работы группы прочное место занимают такие зарекомендовавшие себя формы активного отдыха детей как:

- дни здоровья,
- развлечения.

Активный отдых решает, как общие, так и частные задачи. Общие задачи – оздоровительные, учебные и воспитательные. К частным можно отнести следующие задачи:

- ✓ Повышать эмоциональный настрой детей;
- ✓ Воспитывать у дошкольников стойкий интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- ✓ Способствовать формированию правильной осанки;
- ✓ Повышать физическую работоспособность;
- ✓ Развивать основные физические качества;
- ✓ Совершенствовать основные виды движений.

Решение этих задач всецело направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Содержание мероприятий активного отдыха обусловлено:

- ✓ возрастными особенностями, состоянием здоровья физической подготовленностью детей;
- ✓ временем года, погодными и климатическими условиями;
- ✓ природными факторами;

- ✓ условиями проведения;
- ✓ национальными традициями (фольклор, народные подвижные игры и т.п.).

При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества воспитателя и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они активно включались в их подготовку.

При проведении активного отдыха используются приёмы контроля и регулирования нагрузки.

Такие мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смелости, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах и праздниках ребята, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой – в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

При проведении дня здоровья задачей является забота о профилактике нервной системы ребенка, оздоровление его организма в тесной связи с поддержанием положительно-эмоционального состояния психики. Поэтому в этот день обеспечивается дошкольникам максимальное пребывание на воздухе и по возможности проведение его на природе. С детьми проводятся разнообразные, ранее запланированные игры.

Прогулки и экскурсии за пределы группы представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Туризм – это не только здоровье, физическая подготовка и развлечение для детей дошкольного возраста, но и развитие у детей: наблюдательности, внимания, безопасности в природе, социально-личностных отношений, коммуникативных способностей, познание родного края, закрепление и углубление полученных знаний об окружающей среде, обогащение эмоциональной сферы ребенка.

Основная цель работы – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей через внедрение элементарных форм детского туризма.

В системе физкультурно-оздоровительной работы детский туризм является эффективной формой активного отдыха, позволяющая при минимальных затратах времени увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт детей, пополнить объем знаний, сблизить детей и родителей.

Организуя туристические прогулки, мы решаем следующие задачи:

- ✓ оздоровление организма детей;
- ✓ закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных природных условиях;
- ✓ обогащение знаний о природе родного края, воспитание бережного отношения к природе;
- ✓ воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Во время каждой туристской прогулки решаются определенные задачи. Поэтому каждый раз четко разрабатывается маршрут, одежда (в зависимости от погоды). Готовясь к длительной прогулке, воспитатель проводит с детьми беседу.

При проведении мероприятий обеспечиваются условия, способствующие проявлению положительных нравственных качеств ребят, доставить им радость от ощущения свободы и красоты собственных движений, вызвать интерес к коллективному выполнению физических упражнений.