

Доклад:

«Формы активного отдыха детей дошкольного возраста в соответствии с ФОП ДО»»

С 1 сентября 2023 года дошкольные учреждения начали работать по новой федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО). ФОП ДО – это обязательный для всех детских садов документ утвержден Приказом Минпросвещения от 25.11.2022 г. № 1028.

ФОП ДО определяет единый для всей страны базовый объем, содержание, планируемые результаты дошкольного образования. Предусматривает интеграцию воспитания и обучения в едином образовательном процессе.

Целью ФОП является разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций и поэтому работа по физическому развитию должна представлять собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная активность.

Главная цель их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей, обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре, создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Существуют разные формы организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают такие формы активного отдыха как:

- физкультурный досуг (развлечения);
- физкультурный праздник;
- дни здоровья;
- туристские прогулки и экскурсии.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

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, снижаться физкультурные и адаптационные возможности, повысится заболеваемость.

Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний.

Физкультурный досуг в детском саду

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие организовывается 1-2 раза в месяц, длительность 20-45 минут (в зависимости от возраста детей).

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Методика проведения физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений

Вторая младшая группа (3-4 года)

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Задача воспитателя привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях.

Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

Средняя группа (4-5 лет)

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе длительностью 25-30 минут. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц.

Физкультурные досуги могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Старшая группа (5-6 лет)

В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки. организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня

преимущественно на свежем воздухе продолжительностью 30-40 минут. Содержание физкультурного досуга составляют подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Физкультурные досуги в данной возрастной группе организуются 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Физкультурный праздник

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурные праздники способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально-ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приемов, упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения: малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества как быстрота реакции, ловкость и гибкость.

Как правило, для участия в физкультурном празднике приглашаются родители воспитанников. Ведь родители являются полноправными участниками воспитательно-образовательного процесса, от их активной позиции во многом зависит эффективность реализации ФОП.

Праздники проводятся, начиная со средней группы, не менее 2 раз в год. длительность физкультурного праздника 1-1,5ч. Темы праздников могут быть самыми разнообразными, могут иметь социально-значимую и патриотическую тематику.

Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивают детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются их достижениям, поддерживают хорошее отношение между собой, проявляют заботу к более младшим, застенчивым и неловким детям, учатся стремиться не только к индивидуальным победам. Воспитатель должен заботиться, чтобы все дети были вовлечены в действие, чтобы никто не оставался в стороне. Во время праздника необходимо обеспечивать высокую двигательную активность детей, при этом особое внимание должно уделяться малоподвижным, застенчивым детям, их необходимо чаще подбадривать, поощрять, оказывать помощь, давая возможность поверить в свои силы.

При планировании и подготовке праздника необходимо:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующего, старшего воспитателя, воспитателей групп, родителей и т. д.);

- определить количество участников каждой возрастной группы, а также приглашенных гостей;
- обозначить порядок подведения итогов конкурса и соревнований, поощрение участников праздника.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Методика проведения физкультурных праздников

Дети 3-4 года

Физкультурный праздник, как правило, воспитанники средних групп привлекаются к участию в праздниках, организуемых для старших дошкольников.

Однако не меньше 2 раз в год – зимой и летом – организуются для этих детей самостоятельные физкультурные праздники. Длятся они в пределах 45-50 минут.

Задачи физкультурного праздника – привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных действиях, обогатить их яркими впечатлениями, доставить радость от ощущения свободы и красоты движений в играх, забавах, танцах и хороводах.

В программе праздника планируются знакомые веселые игры и упражнения, в которых принимают участия вся группа, а также танцевальные выступления детей и выступления – экспромты (бег вдвоем в одном обруче, прыжки через снежный вал). Созданию хорошего праздничного настроения включение в содержание праздника «сюрпризного» момента – неожиданное появление «Зимы», «Снегурочки», «Красной Шапочки». Важно создать на празднике общее радостное настроение, вызвать у детей желание участвовать в будущих праздниках.

Дети (5-6 лет; 6-7 лет)

Физкультурный праздник проводится не менее 2 раз в год. Длительность составляет не более 1,5 часов. Целью праздника в старшем дошкольном возрасте является активное участие всего коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умения проявить физические качества в необходимых условиях.

В программу праздника включаются физические упражнения, игры с элементами спорта, народные подвижные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. На праздниках к детям приглашаются школьники, спортсмены, активными его участниками являются родители.

Основное содержание составляют упражнения комплекса ритмической гимнастики и элементов акробатики.

При разработке сценария физкультурного праздника нужно придерживаться определенного порядка расположения материала:

- открытие праздника, парад участников;
- поздравительные выступления групп, команд, сводные гимнастические упражнения;
- массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих людей в играх-аттракционах;
- «сюрпризный» момент праздника, способствующий созданию хорошего настроения, поддержанию интереса;
- окончание праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника.

Широкое использование музыкальных произведений делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребёнка.

Дни здоровья

День здоровья проводится не реже одного раза в квартал. Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий активного отдыха детей. В теплое время года желательно, чтобы дети максимально находились на открытом воздухе, в течение дня, в холодное время года – пребывание детей на воздухе по возможности увеличивается.

В день здоровья необходимо обеспечить достаточно высокую двигательную активность детей. Этому могут способствовать подвижные и дидактические игры, в которых основным видом движения являются прыжки, метание, лазание, бег. В самостоятельных играх эти виды движений занимают незначительное место.

В этот день проводятся оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги и туристские прогулки.

Дни здоровья призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают выполнить, различные веселые задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и так далее.

На утреннюю гимнастику приглашаются родители, педагоги детского сада. Дальнейшая программа первой половины дня здоровья для каждой группы своя. В неё включаются простейшие туристский походы, подвижные игры и упражнения, соревнования, конкурсы и т.д. Целесообразно к этому приурочить внесение новых физкультурных пособий, двигательных игрушек. Красочное, необычное оформление территории детского сада, групповых участков способствует подъему настроения, повышению активности детей в играх. Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или физкультурный досуг.

Методика проведения дня здоровья

Дети 3-4 года

День здоровья проводится не реже одного раза в квартал. В день здоровья необходимо обеспечить достаточно высокую двигательную активность детей. Этому могут способствовать подвижные и дидактические игры, в которых основным видом движения являются прыжки, метание, лазание, бег. Количество игр в течение дня планируется от 4 до 6. Продолжительность каждой игры 6-8 минут.

Обогащению двигательной деятельности способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартного оборудования, целесообразно выносить легкие переносные пособия типа досок, лесенок, легких ящиков, из которых дети могут по желанию составлять разнообразные спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений. Такие пособия как обруч, скакалка, кегли, мяч для младших дошкольников вполне доступны.

Дети 4-5 лет

День здоровья – день отдыха, развлечений и игр. Проводится один раз в квартал.

Содержание дня здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, прогулки за пределы участка детского сада, физкультурные досуги.

Требование к подбору и продолжительности игр такие же, как и в младшей группе. Помимо физкультурно-оздоровительной работы, в дни здоровья включаются и различные виды трудовой деятельности детей (работа в огороде, уборка территории, сбор урожая и т.п.).

Дети 5-6 лет; 6-7 лет

День здоровья проводится один раз в квартал. Содержанием его являются подвижные игры, спортивные упражнения и игры, спортивные развлечения, игры – эстафеты, пешеходные и лыжные прогулки, простейший туризм. Очень важно развить у детей интерес к организации по собственному желанию подвижных игр и простейших соревнований со своими сверстниками, поощрять стремление к достижению высоких результатов при выполнении разнообразных физических упражнений, элементов спортивных игр, в подвижных играх, играх – эстафетах. В день здоровья с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристические походы. В зимний период можно проводить лыжные походы продолжительностью до 2,5 км (в два перехода). В содержание лыжного похода включаются игры с элементами спортивного ориентирования (ориентировка на местности с использованием карт-схем).

Наиболее эффективны для старших дошкольников физкультурные праздники и досуги с выполнением упражнений соревновательного характера, всевозможные викторины и детские концерты. Пользу приносят и разные виды трудовой деятельности: дежурство в уголке природы, уборка участка, выполнение отдельных поручений и т.п. При этом важно не только организовать коллективный труд, но и создать условия для трудовой деятельности, возникающей по инициативе самих детей (уход за растениями, подклейка книг, изготовление поделок и много другое).

Туристские прогулки и экскурсии

Дети 5-6 лет

Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое.

Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Дети 6-7 лет

Пешеходные прогулки (продолжительность: один переход не более 35-40 минут, перерыв 10 минут, общая продолжительность не более 2-2.5 часов).

Во время пешеходных прогулок с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдение за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Детский туризм

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки

на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Вывод: таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

При проведении физкультурных праздников, досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Это открывает еще один немаловажный аспект: отпадает необходимость давать детям временные и пространственные ориентиры.

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме дня дошкольного учреждения ежедневно предусматривалась двигательная активность детей. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу.