

Дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 комбинированного вида г.о. Октябрьск

**Методические рекомендации
по проведению
физкультурно-оздоровительной работы
с дошкольниками в зимний период**

инструктор по физической культуре Шилина Л.В.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Воспитание двигательной культуры детей стало одним из приоритетных направлений образовательного процесса в дошкольном учреждении. Успешность воспитания двигательной культуры во многом зависит от собственных физических и психических усилий ребенка и от созданной коллективом системы работы по физическому воспитанию дошкольников. В систему работы должны входить разнообразные методы, формы организации двигательной деятельности детей. Одной из наиболее важных является система оздоровительных мероприятий.

Главная цель в образовательно-оздоровительной работе - улучшить здоровье детей, повысить интерес к физической культуре, доставить детям радость, создать хорошее настроение. В соответствии со ФГОС решаются задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

При проведении оздоровительно-досуговой деятельности реализуются следующие:

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр-аттракционов, эстафет, физкультурных развлечений, досугов;
- Повышение двигательной активности.

2. Развивающие:

- Закрепление умений и навыков, приобретенных во время физкультурных занятиях;
- Развитие силы, ловкости, выносливости и координации;
- Развитие представлений детей о том, что занятия физической культурой делают человека сильнее, здоровей, бодрей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни;
- Воспитывать такие качества, как: уважительное отношение к соперникам, взаимопомощь, взаимовыручка;
- Воспитывать положительный эмоциональный настрой

Одно из наиболее эффективных форм работы - проведение оздоровительно-досуговой деятельности, которая предполагает проведение физкультурных праздников, развлечений, досугов. Можно условно разделить их на четыре группы.

1. Развлекательные:

Цель: доставить детям удовольствие от общения с любимым персонажем .

- «Ой, Зима - красавица, детям очень нравится»;
- «Зайка в гостях у ребяток»;
- «Молодцы – удалцы»,
- «Зимняя карусель».

2. Познавательные:

Цель: интегрировать образовательные области и реализовать систему мероприятий= направленную на оздоровление и физическое развитие детей.

Оо «Физическая культура» - формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, накопление и обогащение двигательного опыта детей...

Оо «Познание» - углубление знаний детей о (играх, их происхождении), о спорте и здоровье (виды спорта, имена знаменитых спортсменов)

Оо «Здоровье» - дать представления детям о пользе влияния спорта и физкультуры на детский организм...

Оо «Социализация» - развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками...

Оо «Безопасность» - формирование умения соблюдать правила игры, понятия безопасности во время игр...(давать детям возможность самим сделать предположения почему нельзя делать что-то и какие могут быть последствия)

Оо «Коммуникация» - формирование у детей опыта общения в игре, умения договариваться о правилах и последовательности игры...

Оо «Чтение художественной литературы» - приобщение к словесному искусству: стихотворное сопровождение игр, считалки, загадки...

Оо «Музыка» - приобщение к музыкальному искусству путём использования музыкального сопровождения и пения во время игр, праздников ...

- «Откуда игры к нам пришли»;
- «Путешествие в страну спорта и здоровья»;
- «Что нам нравится зимой»;
- «Веселая физкультура».

3. Нравственно-патриотические:

Цель: социальное воспитание дошкольников, воспитание таких качеств, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам, учить стремиться не только к индивидуальным, но и командным победам, воспитание у детей положительного отношения и уважения к Российской армии, к российским спортсменам, народному творчеству...

- «А ну-ка парни»;
- «Олимпийские игры»;
- «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- «Народные забавы».

4. Воспитывающие привычки здорового образа жизни:

Цель: воспитывать положительно-эмоциональный настрой, активное применение приобретенных ранее умений и навыков, развивать потребность в здоровом образе жизни.

- «Зимние игры и забавы»;
- «Спорт, красота, сила»;
- «С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны»;
- «Спорт - это залог здоровья».

Особенности физкультурно-досуговой деятельности позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; **не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других.**

При проведении досуга и праздника важно привлекать всех детей к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях. При этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять артистизм, эстетичность в движениях, что имеет немаловажное значение для развития личности каждого ребенка.

Очень важным компонентом успешного проведения данных мероприятий является оформление зала, так как зрительное восприятие вызывает у детей эмоциональный подъем и желание участвовать в праздниках, развлечениях и досугах. В подготовке мероприятий могут участвовать и дети, и их родители. Можно предложить изготовить спортивный инвентарь из бросового материала,

сюрпризы для зрителей и участников, элементы костюмов и др. При проведении развлечений на воздухе, можно использовать зимние постройки, спортивные снаряды из бросового материала (шины разного размера, пеньки, бревна); окрашенную воду для оформления места проведения, ледяные скульптуры (грибочки из ведер и тазов, черепах из больших тазов, разноцветные ледяные бусы – из контейнеров из-под шоколадных конфет и многое другое). Все это вызывает у детей живой интерес, порой – восторг и удивление, неподдельную радость, огромное желание участвовать во всех играх и соревнованиях.

Залогом успешного проведения мероприятия является костюм главного героя, ведущего, который в считанные минуты помогает настроить детей, привлечь их внимание, удивить, ошеломить, в зависимости от выбранного образа, будь то Карлсон, Баба-Яга, клоун Бим-Бом, Игринка, Веселинка и многие другие.

Важным, значимым и необходимым является музыкальное сопровождение, которое вызывает эмоциональный отклик, формирует запас музыкальных впечатлений, развивает мышление, воображение, желание участвовать в совместной деятельности с героем. Сейчас существует огромное многообразие музыкального материала. Не потеряться в нём и не переусердствовать в подборе поможет тесное сотрудничество с музыкальным руководителем. На праздниках и развлечениях можно использовать (в зависимости от тематики) и песенки из детских мультфильмов, и популярную эстрадную музыку, и классическую музыку в современной обработке.

Большое значение уделяется художественному слову, используемому в сценарии. Тщательно отобранные по теме стихи, песни, загадки, которые разучивают и дети, и ведущий, и персонажи, приглашенные на праздник, помогают детям поддерживать правильный темп выполнения тех или иных движений.

При проведении досугов можно использовать новые формы работы:
детские развлекательные шоу-программы, которые содержат:

- музыкальную разминку, основанную на имитационных движениях (фонарики, самолеты, пингвины, лошадки);
- музыкально – ритмические игры: «Веселые путешественники», «Танец маленьких утят», «Зверобика», «Буги – Вуги»;
- забавы, шутки, игры – аттракционы, веселые эстафеты.

Такая форма организации досуга позволяет достигнуть полной раскрепощенности детей, проявления их самостоятельности, творчества в выборе движений, идёт полное перевоплощение детей в любимых героев.

Именно проведение досуговых мероприятий позволяет наиболее широко использовать нетрадиционное оборудование и инвентарь, подбирая его по выбранной теме.

Физкультурно-досуговая деятельность представляет большие возможности для объединения детей разных возрастов. В связи с этим появляется возможность учить детей в процессе общения, понимать друг друга, сопереживать при неудачах, заботится старшим о младших, младшим брать пример со старших, радоваться общей победе.

Обязательно необходимо продумать активность зрителей. Это может быть участие в разминке, общая подвижная игра, танец, выполнение определенных движений, сидя на месте.

Можно порекомендовать следующие оздоровительные досуги, проводимые в детском саду:

- «В стране здоровья»;
- «Путешествие в страну спорта и здоровья»;
- «Славный доктор Айболит»;
- «В гостях у витаминки».

Присутствие в таких досугах персонажей (доктор Айболит, Ох и Ах, тренер

Гантелькин, доктор Пилюлькин, Спорттик), которые вместе с детьми через игры, стихи, песни, загадки, сюрпризы формируют у детей понятия, что здоровье зависит от них самих. Чтобы сберечь его, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаляться, следить за чистотой, быть аккуратным.

На таких досугах любимые детьми персонажи награждают детей медалями «Здоровье», а отдельных ребят – сувенирами и грамотами. Награждаются также родители медалями «Здоровья», которые с детьми ведут здоровый образ жизни.

Поскольку такие досуги проводятся на свежем воздухе, то они, безусловно, очень полезны в оздоровительном отношении, оптимизируют физическое состояние детей, укрепляют и закаляют организм.

Досуги с родителями:

- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Вместе с папой, вместе с мамой с физкультурой мы друзья»;
- «Дружит со спортом вся дружба»;

Эти праздники пользуются большой популярностью в детском саду, в которых участвуют дети, родители, сотрудники дошкольного учреждения. Задача этих праздников: приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни.