

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 1

# «Организация активного отдыха дошкольников»

консультация для воспитателей

Старший воспитатель  
Вальтер Е.И.

2019 год

Эффективность учебно – воспитательного процесса в ДОУ во многом зависит от правильной организации физкультурно – оздоровительной работы; при этом особенно важно рационально чередовать разные виды

деятельности детей с активным отдыхом. Его специфика заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков в процессе игрового общения со сверстниками.

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. Ведь игра – *самая любимая и естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям*.

Результаты экспериментальных исследований Г. Ленерта и И. Лахмана свидетельствуют: 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, общение), **способствует как оздоровлению, так и обогащению общекультурного развития ребёнка наряду с решением социально – психологических и мировоззренческих задач.**

#### **Содержание мероприятий активного отдыха обусловлено:**

- возрастными особенностями, состоянием здоровья физической подготовленностью детей;
- содержанием программы по физическому воспитанию и объёмом пройденного учебного материала;
- временем года, погодными и климатическими условиями;
- природными факторами;
- условиями проведения;
- национальными традициями (фольклор, народные подвижные игры и т.п.).

В системе физкультурно – оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают такие зарекомендовавшие себя формы активного отдыха детей как:

- физкультурные праздники,
- совместные праздники с родителями,

- физкультурные досуги,
- дни здоровья,
- неделя здоровья,
- спортивно – театрализованные представления,
- развлечения,
- походы,

## **Спортивные праздники, развлечения, досуги – основные формы активного отдыха.**

Для активного отдыха подбирают упражнения, освоенные детьми на занятиях. Их можно обновить путём введения неожиданных условий, необычных пособий и способов организации.

*Широко применяются:*

- ✓ сюжетные и игровые упражнения;
- ✓ подвижные, хороводные, музыкально – ритмические игры.

При проведении активного отдыха используются **приёмы контроля и регулирования нагрузки**.

В летний период физкультурно – оздоровительной работе и активному отдыху уделяется особое внимание. Это обусловлено тем, что летом снижается количество обязательных занятий, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью на открытом воздухе, появляется возможность более эффективно использовать оздоровительные силы природы. Поэтому летом мероприятия активного отдыха проводятся еженедельно, что обеспечивает реализацию оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Различные физкультурные 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, праздниках дети, 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 мероприятий обеспечиваются **условия**, способствующие проявлению положительных нравственных качеств детей, доставить им радость от ощущения свободы и красоты собственных движений, вызвать интерес к коллективному выполнению физических упражнений.

Активный отдых в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

