

Тема **Фізкультурні свята та розваги, дні здоров'я методика їх проведення**

ПЛАН

- 1. Визначення значення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я та їх місце в системі роботи з фізичного виховання в дитячому закладі.**
- 2. Роль підготовки до свята, розваги для розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.**
- 3. Особливості проведення фізкультурного дозвілля, спортивних свят, розваг в різних вікових групах.**
- 4. Роль оформлення, музики під час розваг та свят.**
- 5. Сюрпризні моменти та їх роль під час проведення свята.**

1. Е.С.Вільчковський, І.О. Курок Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. - Суми, 2008 рік, стор. 170 -180.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошк. виховання, 2012. – № 7. – С. 6-19.
3. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» .- Київ, 2017.
4. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» /Наук. кер. та заг. ред. Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н.В. – 3-тє вид., випр. – К., 2016. – 430с.
5. Освітня програма «Дитина в дошкільні роки» /Наук.керів. Крутій К.Л. – Запоріжжя: ЛПКС. – 2015.

Допоміжна :

1. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль:Мандрівець, 2008.–128
2. Денисенко Н.Ф., Лиходід Л.В., Лупінович С.В., Михайличенко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: Навчально-методичний посібник/ Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
3. Українські народні дитячі рухливі ігри та забави та розваги. Яловська О. О., Романюк Т. В. – Мандрівець. - 2015.

Інформаційні ресурси :

<http://www.detskiysad.ru/ucheba.html> - Навчання дітей у дитячому садку;

<http://www.mirknig.com> - мир книг;

Електронний варіант підручника Е.С.Вільчковського, О.І.Курка Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми.-2008.

Відповідно плану , користуючись запропонованою літературою , законспектуйте в свій робочий зошит.

У фізичному вихованні дошкільників певне місце займають дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи як найбільш ефективні форми активного відпочинку дітей.

Їх мета – активна участь всієї групи у запропонованому заході, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання вони допомагають створити оптимальний руховий режим, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращує працездатність та загартованість дітей.

День здоров'я. У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування, покращання фізичному, розвитку та виховання у дітей прагнення бути сильними, спритними, витривалими важливе місце належить дням здоров'я. Рекомендується проводити ці дні у всіх дошкільних групах один раз на місяць. Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців групи різними фізкультурними заходами. Він здійснюється протягом усіх періодів дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури (інші навчальні заняття в цей день не проводяться), під час прогулянок планують різноманітні змагання в іграх та вправах спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння).

Організовуючи дні здоров'я, враховують кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, береги, водойми та ін.). Наприклад, взимку до програми дня здоров'я входять рухливі ігри, змагання із санками", лижами, ковзанами. Молодші діти беруть участь у катанні на санчатах з гірки, ходьбі по снігових валах, ліпленні сніговика та ін.

Старші – в катанні на лижах з гірки, грі у хокей з шайбою, катанні на ковзанах, іграх на лижах та ковзанах тощо. Для цього заздалегідь готують снігові гірки, льодові ковзанки, фізкультурний майданчик.

У регіонах, де взимку випадає сніг, зі старшими дітьми в цей день можна провести лижний похід. Довжина його маршруту для середньої групи до 600-800 м, старшої – до 1-1,5 км, підготовчої до школи групи до 2-2,5 км. Плануючи похід, треба заздалегідь продумати маршрут (особливо його безпечність), екіпіровку дітей та організацію активного відпочинку (коли діти прийдуть на кінцевий пункт маршруту).

У весняно-літній період можливості для більш насиченого проведення днів здоров'я значно збільшуються. Діти можуть брати участь у різноманітних іграх, змагатися у виконанні фізичних вправ (хто далі кине м'яч, стрибках у довжину та ін.), катанні на велосипеді, самокаті тощо.

Бажано ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Так, молодшим дошкільникам пропонують влучити м'ячем в обруч (кошик, прокочуючи м'яч, збити булаву та ін.). Старші діти змагаються у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), які поставлені на землю на відстані 1,5 м; бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки), тощо.

Протягом усього теплого періоду року у день здоров'я рекомендується проводити піший перехід, який за часом займає всю прогулянку.

Настрій дітей, їхня активність будуть тим вищими, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими ігри та змагання, кожний фізкультурний захід дня здоров'я.

Фізкультурні свята. У системі фізичного виховання дітей у дошкільному закладі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (Т.І. Осокіна, Е.А. Тимофєєва та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

Участь у фізкультурних святах сприяє виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягнення кращих результатів в умовах змагань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей. Залучення батьків до безпосередньої участі у фізкультурному святі сприяє пропаганді фізичної культури серед широких верств населення і є однією з активних форм роботи педагогічного колективу дитячого садка з батьками з питань фізичного виховання.

Фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік, безпосередню участь у них беруть діти середньої, старшої та підготовчої до школи груп. Тривалість його в межах однієї години, вона залежить від віку дітей, умов проведення та змісту програми свята. Більш доцільне проведення фізкультурного свята для дітей одного дошкільного закладу. Однак іноді допустиме об'єднання декілька груп старших дошкільників двох-трьох дитячих садків, які розташовані близько один від одного.

Організатори фізкультурного свята повинні потурбуватися про те, що всі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах та інших номерах програми.

Найбільшу користь для зміцнення здоров'я та загартування дітей мають ті фізкультурні свята, які проводяться на відкритому повітрі. Вони можуть відбуватися у різних природних умовах місцевості. Наприклад, свято можна проводити не тільки на фізкультурному майданчику, а й на стадіоні, у парку, на березі моря (влітку). Від конкретного місця проведення свята залежать його тематика, структура, зміст та оформлення.

Підготовка до свята починається із складання програми, у якій визначаються мета, дата, час та місце його проведення, перелік номерів програми: парад учасників, масові гімнастичні виступи, змагання з різних видів вправ та ігор, конкурсів; визначити відповідальних за підготовку і проведення свята (серед них завідувача або методист, вихователі груп, музичний керівник, медична сестра, члени батьківської ради); зазначити кількість учасників свята, із яких вони груп; хто з запрошених (школярів-спортсменів) бере участь у показових виступах (художня гімнастика, акробатика), склад суддівського журі, підбиття підсумків змагання та нагородження учасників свята.

Одним з важливих розділів роботи при підготовці до фізкультурного свята є розробка сценарію. В основу його повинні бути покладені програмові та методичні вимоги, які ставляться перед фізичним, естетичним, моральним та гігієнічним вихованням дошкільників. Складаючи сценарій, треба намагатися, щоб зміст свята був цікавим, створював можливість активної участі в ньому всіх дошкільнят, завдавав радощі та задоволення дітям та усім присутнім дорослим.

Зміст свята значною мірою залежить від періоду року та конкретних умов, в яких воно проводиться. Так, якщо свято відбувається у теплу погоду на фізкультурному майданчику, до його змісту входять масові виступи дітей, які потребують значного простору для гімнастичних вправ, ігор – естафет з бігом, стрибками, катанням наввипередки на велосипедах або самокатах, веселих атракціонів (біг у мішках, перетягування канату та ін.). Якщо свято проводиться взимку (де є сніг), то беруть рухливі ігри та вправи, які можна виконувати, застосовуючи санки, лижі та ковзани.

У розробці сценарію свята враховують основну його ідею, девіз, під яким воно проводиться: «Веселі старти», «Олімпійці серед нас», «Спритні, швидкі, сміливі». Наприклад, якщо свято проходить під девізом «Здрастуй, зимонька-зима!», головним завданням його є пропаганда користі фізичної культури,

холодного повітря, як важливих засобів зміцнення здоров'я та загартування, виховання у дітей, інтересу до катання на санках, лижах або ковзанах та рухливих ігор.

У програму такого свята потрібно ввести: катання на санках з виконанням ігрових завдань («Хто далі проїде?», «Влучи в ціль» та ін.), ігри-естафети на лижах або ковзанах з елементами гри у хокей (ведення шайби, кидки ключкою шайби у ворота), змагання між командами - «Хто швидше зробить сніговика?» та ін. На зимовому святі діти, не співають та не промовляють вірші, однак музика, звернення до них ведучого (у віршованій формі) створюють емоційне піднесення та святковий настрій у тих, хто бере участь у святі, та у глядачів.

Фізкультурне свято влітку на майданчику або в залі проводиться за такою схемою:

1. Відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд.
2. Виступи учасників свята з гімнастичними вправами.
3. Проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент.
4. Завершення свята, підбиття підсумків, нагородження, закриття свята.

З метою створення урочистої обстановки бажано яскраво оформити фізкультурний зал або територію майданчика. У приміщенні дитячого садка та на майданчику розвішують різнокольорові кульки, ліхтарики, гірлянди, плакати зі спортивною тематикою, встановлюють прапорці та ін. Територія ділянки підмітається, посипається піском, зелені насадження поливають.

Взимку майданчик прикрашається сніговими фігурами знайомих дітям тварин, від снігу розчищають доріжки, заливають ковзанку та ін.

У святковому оформленні приміщення та території дитячого садка поряд з вихователями та батьками активну участь беруть старші діти. Для відкриття свята підбирають виразну урочисту музику, для параду – бадьорий марш. Музичний супровід різних виступів дітей повинен відповідати їх характеру: виконання гімнастичних вправ супроводжується ритмічною або повільною музикою, ігри – атракціони – веселою, бадьорою. Запис музичних творів для свята краще всього зробити на магнітофонну плівку і забезпечити своєчасну трансляцію її під час свята.

Важливу роль при проведенні свята відіграє ведучий. Ним може бути вихователь, музичний керівник або методист дитячого садка. Від ведучого залежить успіх у вдалому проведенні свята. Він повинен добре знати сценарій свята, послідовність виступів його учасників, чітко пояснити завдання командам,

бути активним, винахідливим, швидко знаходити вихід із різних ситуацій. Протягом усього свята він активізує кожного з його учасників, своєчасно підбадьорює малоактивних дітей, використовуючи для цього гумор та жарти. У процесі керівництва святом обов'язковим є підтримання контактів ведучого з суддівським журі, до якого входить завідувача дитячим садком або методист, хто-небудь з батьків, запрошених гостей. Члени журі повинні бути уважними, доброзичливими та об'єктивними.

Під час аналізу результатів змагань між командами в іграх та атракціонах необхідно відмітити старанність дітей, чітке виконання ними правил. Також турбувалися про підтримування дружніх взаємин між дошкільнятами, попереджувати випадки неповаги, недоброзичливості відносно своїх товаришів, зазнайства. Відкриття свята починається з урочистої частини – виходу учасників на фізкультурний майданчик або в зал, шикування, привітання завідувачою дитячим садком або представника інших організацій (спортсмена-ветерана, представника заводу та ін.). Відкриття завершується підйомом прапора та парадом учасників. Після урочистої частини проводяться показові виступи дітей з гімнастичними вправами (10-12 вправ). Вони виконуються з різними предметами: обручами, м'ячами, вимпелами, різнокольоровими стрічками та прапорцями.

Після виконання цих вправ діти розподіляються на рівні за кількістю учасників команди і починаються змагання між ними. Великий інтерес викликають у дітей ігри-атракціони: ударити по м'ячу ногою із зав'язаними очима, зрізати ножицями підвішений на мотузці предмет з заплющеними очима; біг у мішках, перенесення кульок у ложці - хто швидше? – та ін. Між командними змаганнями проводять показові виступи запрошені на свято гімнасти або акробати, фігуристи (взимку) або масові танці, у яких беруть участь всі діти.

Створенню святкового настрою сприяє «сюрпризний момент» раптове появлення доктора Айболита, Чебурашки, Снігуроньки, Нептуна та інших казкових героїв, їх спілкування з дітьми, участь у танцях та іграх доставляє учасникам свята багато радощів та задоволення.

Наприкінці підбиваються підсумки свята, проводиться нагородження, загальний хоровод або танці та парад його учасників. Команда-переможець може бути відмічена тим, що проходить коло пошани і опускає прапор змагань.

Якщо у святі беруть участь батьки разом зі своїми дітьми, нагородження може бути не тільки за успіхів індивідуальних змаганнях, а й за перемогу сімейної команди. Нагородження переможців може бути пам'ятними вимпелами або

медалями, солодкими призами. Бажано також відмітити дітей, які брали активну участь у підготовці та проведенні фізкультурного свята.

Успішне проведення свята – це результат спільної роботи з фізичного виховання дошкільників всього педагогічного колективу дитячого садка: завідуючої, методиста, музичного керівника та вихователів груп, які брали в цьому безпосередню участь.

Фізкультурні розваги. У кожній віковій групі з дошкільниками проводяться фізкультурні розваги два-три рази на місяць, які плануються у другу половину дня у приміщенні або на майданчику (залежно від пори року та погодних умов). Зміст фізкультурних розваг складають рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру, вправи на фізкультурних тренажерах.

Планування фізкультурних розваг здійснюється вихователем відповідно до рухової підготовленості дітей, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання. Головна мета вихователя під час проведення фізкультурних розваг – створити у дітей радісний настрій, удосконалити їх рухові вміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучити дошкільнят до систематичного виконання фізичних вправ. При цьому діти поведуться більш вільно, ніж під час занять з фізичної культури, і ця розкутість дозволяє їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

У молодшій та середній групах планують рухливі ігри або ігрові завдання, які викликають у дітей емоційне піднесення: хто точніше прокотить м'яч у ворітця, добіжить до кубика і покладе його у кошик. Значне місце тут займають рухливі ігри сюжетного характеру, у яких бере участь вся група.

У старших групах дітям пропонують змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, виконати чітко лазіння по гімнастичній стінці або драбинці різнойменним способом, влучити м'ячем в ціль, хто довше пострибає зі скакалкою та ін. До змісту розваг входять ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру (футбол, баскетбол, хокей). Тривалість фізкультурних розваг залежить від віку дітей і складає 30-50 хвилин.

Орієнтовний план фізкультурної розваги на майданчику (старша група):

1. Гра «Заборонений рух» (повторити 4-5 разів).
2. Гра «Чия ланка швидше збереться?» (повторити 3-4 рази).
3. Атракціон - «Хто більше збере кеглів із зав'язаними очима» (тривалість 10-12 хв).
4. Гра «М'яч капітану» (повторити 3-4 рази).

5. Гра «Знайди та промовчи» (повторити 3 рази).

Фізкультурні розваги не потребують спеціальної підготовки. Вони в основному будуються на раніше вивчених дітьми вправах та іграх. Однак це не виключає розучування нових рухливих ігор з нескладними правилами та сюжетом. У старших групах нові ігри естафетного характеру можна широко застосовувати під час розваг.

Вихователь бере активну участь у проведенні фізкультурних розваг. Він організовує гру, є суддею змагань, подає команди на початок та закінчення гри; робить зауваження дітям, які порушують правила, підбиває підсумки розваг.

Пішохідні переходи. Прогулянки за межі дитячого садка на природу (пішохідні переходи) здійснюються у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок та комплексний розвиток рухових якостей у природних умовах (парк, ліс, берег річки), привчання дітей орієнтуватися на місцевості. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дошкільнят, загартовує їх. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення пішохідних переходів слід використовувати їх для виховання дисципліни та ознайомлення з правилами дій пішоходів на вулиці, а також для вирішення освітніх завдань: знайомство з архітектурою будинків, породами дерев, поряд з якими проходять діти, тощо.

Дозування прогулянок залежить від віку, складу та підготовленості дітей. Воно змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок. Відстань як пішохідних, так і лижних переходів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина шляху в один кінець не повинна перевищувати для дітей 4-5 років - 1,5 км, для старших дошкільників – до 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4-5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Вихователь заздалегідь готується до проведення пішохідного переходу, розробляє його план та маршрут, передбачає проведення активного відпочинку (виконання основних рухів, ігор), підготовляє необхідний інвентар (м'ячі, скакалки та ін.). Вибір маршруту та швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей. Важливо також визначити, у якому одязі та взутті дітям більш доцільно відправлятися на цю прогулянку.

Під час пересування по маршруту діти можуть йти вільно, зграйкою, тому що ходьба у парах утруднює свободу пересування та викликає негативні емоції.

Шикування у пари виправдано тільки при переході дороги, по якій рухається транспорт, та в той час, коли група йде по пішохідному тротуару.

У будь-яку пору року слід цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі або парку дітям пропонують ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канавку; підлізання під низько опущені гілки дерев або чагарників; стрибки в глибину з пеньків, підстрибування з діставанням гілок дерев, кушів; метання шишок, каштанів у ціль (дерево, пеньок) або на дальність.

На лузі: ходьба та біг по траві з високим підніманням стегна; перестрибування через купинки або невисокі кущики; ходьба босоніж по траві та ін.

На березі водойми (річка, озеро): ходьба та біг по піску, гальці; ходьба, ступаючи «слід у слід», метання камінців у воду, стрибки у довжину та висоту з місця на піску.

У всіх вікових групах слід проводити рухливі ігри та ігрові завдання. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом: «Мисливці», «Мандрівники», «Слідопити» та ін.

Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж: та санок. Діти можуть йти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть кататися та гратися у рухливі ігри.

Регулярне проведення пішохідних переходів дозволяє значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість та дає дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

Канікули. Два рази на рік (на початку січня та наприкінці березня) проводяться канікули тривалістю один тиждень. Вони мають на меті забезпечити активний відпочинок дітям, сприяти їх оздоровленню та зміцненню організму у єдності з емоційно-позитивним станом психіки дошкільнят. Під час канікул відмінюються заняття, пов'язані з розумовою діяльністю дітей. Поряд з тим широко застосовуються всі організаційні форми фізичного виховання (ранкова гімнастика, щоденні заняття з фізичної культури та ін.) та значно збільшується час перебування дітей на свіжому повітрі.

Взимку, під час прогулянок у тих регіонах, де є сніг, діти катаються на санках, лижах, ковзанах. Весною проводяться рухливі ігри, вправи та ігри спортивного характеру. При сприятливій погоді можна провести пішохідний перехід за межі дитячого садка. Організація оздоровчої фізкультурно-масової

роботи під час канікул потребує від вихователя продумати та спланувати на цей період усі основні форми фізичного виховання дітей своєї групи.

Кожен день канікул повинен проходити цікаво. З цією метою потрібно удосконалювати форми та методи оздоровчої роботи протягом дня. Вихователь може спланувати «День ігор» або «День здоров'я». Наприклад, у «День ігор» здійснюється комплексна форма ігрової діяльності дітей. Підбираються різноманітні за спрямованістю, завданнями та формою рухливі, сюжетно-рольові ігри.

Для дітей старших груп цікаве проведення «Дня туриста». У цей день відразу ж після сніданку діти йдуть у похід за межі дитячого садка або беруть участь у цікавій екскурсії.

Ефективне проведення канікул залежить від чіткого планування роботи з фізичного виховання під час канікул та творчого підходу вихователя до змісту фізкультурно-оздоровчих заходів для кожного дня.

Завдання з фізичної культури додому. Завдання з фізичної культури для виконання у домашніх умовах визначаються вихователем виходячи з вимоги створити оптимальний руховий режим для дитини вдома. До цих завдань входять: обов'язкове виконання ранкової гімнастики, особливо у вихідні та святкові дні; виконання фізичних вправ під контролем батьків та разом з ними під час прогулянок.

Для реалізації спільних завдань з фізичного виховання у дитячому садку та сім'ї вихователь проводить групові консультації для батьків, під час яких можна розучити з ними комплекси ранкової гімнастики, показати та розповісти про навчання дітей ходьби на лижах, катання на ковзанах, велосипеді під час спільних прогулянок та ін.

Регулярне виконання домашніх завдань з фізичної культури дає змогу сформувати у дітей стійку потребу до щоденного виконання фізичних вправ у їх повсякденному житті.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

Питання на закріплення :

1. Як впливає режим малорухомості (гіподинамії) на організм дитини?
2. Які умови підвищення рухової активності під час прогулянок дітей?
3. Визначте основну мету «Дня здоров'я» і зміст його програми.
4. Розкрийте зміст «фізкультурного свята» для старших дошкільників у дитячому садку.
5. Яку користь для дошкільників мають пішохідні переходи?