

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.

Наш детский сад пресмотра и оздоровления относится к категории садов, который посещают часто и длительно болеющие дети и педагогический коллектив дошкольного учреждения уже не первый год работает над проблемой внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ и находится в постоянном поиске инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

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.

Исходя из общения с родителями и наблюдая за детьми в ДООУ, мы столкнулись с такими трудностями:

- ✓ Многие родители неохотно приобщались к совместной двигательной деятельности с детьми в ДООУ, ссылаясь на занятость и усталость;
- ✓ Вне детского сада ребята в основном играют в компьютер, телефоны, приставки и 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;
- ✓ Заболеваемость у детей дошкольного возраста с каждым годом возрастает;

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 дошкольного учреждения прочное место занимают такие зарекомендовавшие себя формы активного отдыха детей как:

- физкультурные праздники и досуги,
- совместные праздники с родителями,
- дни здоровья,
- неделя здоровья,
- спортивно – театрализованные представления,
- развлечения, и конечно
- походы.

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;
- ✓ содержанием программы по физическому развитию и объёмом пройденного учебного материала;
- ✓ 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 коллектива дошкольного учреждения 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.

В каждой возрастной группе детского сада проводится день здоровья. Его 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 досуги, игры, туристские походы.

Прогулки и экскурсии за пределы детского сада 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.

Изучение специальной литературы, практического опыта коллег из других регионов, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы, помог найти новые решения и новые возможности в этом направлении через использование элементарных форм детского туризма и использование природы родного края как здоровьесберегающей среды.

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 походы и туристические прогулки, мы решаем следующие задачи:

- ✓ оздоровление организма детей;
- ✓ формирование практических умений простейшего туризма (расстановка палаток, складывание костра);
- ✓ закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных природных условиях;
- ✓ активизация умения ориентироваться на местности;

- ✓ обогащение знаний о природе родного края, воспитание бережного отношения к природе;
- ✓ воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Во время каждого туристского похода решаются определенные задачи. Поэтому каждый раз четко разрабатывается маршрут, определяются места остановок, необходимые снаряжения, одежда (в зависимости от погоды). План и маршрут согласовываются с медицинскими работниками и заместителем заведующего. Готовясь к походу, воспитатель проводит с детьми беседу, приглашает родителей принять участие в походе.

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.