

УДК 372.3/4

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА**

Аббасова С.В.

воспитатель первой квалификационной категории

МАДОУ №21

г. Мурманск, Россия

Аннотация

В данной статье представлен краткий план-конспект (авторская программа) по проведению спортивного занятия для детей подготовительной группы детского сада, составленный с учётом рекомендаций и требований по организации в ДОУ непосредственно образовательной деятельности. Главной целью организации физкультурного досуга «Юнга» являлось создание устойчивого позитивного отношения к физической культуре, спорту и активному досугу, поддержание хорошего настроения.

Ключевые слова: дошкольное образовательное учреждение, физическая культура, подготовительная группа.

**ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION FOR CHILDREN OF
THE KINDERGARTEN PREPARATORY GROUP**

Abbasova S. V.

kindergarten teacher of I category

Nursery school, №21,

Murmansk, Russia

Annotation

This article presents a short plan-summary (author's program) for conducting sports classes for children of the kindergarten preparatory group, compiled taking into account the recommendations and requirements for organizing directly educational activities in the pre-school. The main goal of the organization of

physical recreation «Sea cadet» was to create a stable positive attitude to physical culture, sports and active leisure, maintaining a good mood.

Keywords: preschool educational institution, physical culture, preparatory group.

Введение. Подготовка ребёнка к школе – важный период в жизни родителей. Все знают, что дошкольный возраст – важный этап в процессе формирования гармонично развитой личности. Рассматриваемый в работе возрастной период захватывает 5 - 7 лет согласно возрастной периодизации, основанной на половых, календарных и биологических особенностях развития человека. В этот период идет интенсивное развитие таких физических качеств, как координация, скорость реакции, динамичность движений, сила поэтому педагогу по физической культуре в детском саду необходимо обдуманно формировать комплекс упражнений, систему занятий и внимательно следить за формированием этих навыков [3].

В указанный возрастной период можно заметить, насколько правильная осанка сформирована у ребёнка. В предыдущий период развития при неправильной позе и неравномерной нагрузке кости у детей могли легко деформироваться, что объяснялось относительно большим количеством органических веществ и воды, а также недостатком минеральных веществ в костях и скелетных мышцах в организме младших дошкольников. Но если с развитием опорно-двигательного аппарата у ребёнка к школе всё в норме, то требуется закрепить данный эффект, и систематические физические нагрузки соответственно возрасту будут чрезвычайно полезны и в контексте профилактики плоскостопия и асимметричности тела и конечностей.

Дети в подготовительной группе часто длительное время сохраняют вертикальное положение тела и положение сидя за столом на занятиях. Из-за недостаточного развития мышечно-связочного аппарата брюшного пресса возможно образование отвисшего живота и появление грыж при поднятии

тяжестей, поэтому на физической культуре важно укрепление мускулатуры [1].

Так как большие скелетные мышцы в рассматриваемом возрастном периоде в своем развитии уже наравне с развитием мелких (глубоких) мышц, детям легче даются не только движения всей рукой или ногой, но и более сложные упражнения. И здесь отработка в обучении сложных упражнений способствует овладению своим телом у дошкольников.

У ребенка продолжает совершенствоваться его дыхательная система и увеличиваются просветы в воздухоносных путях, которые ранее были значительно уже, чем у взрослых, а дыхание было частым и поверхностным. Легочная ткань уже имеет *большую* растяжимость, мышцы, участвующие в дыхательном акте, более укреплены, бронхиальное дерево почти сформировано - всё это способствует увеличению глубины дыхания и понижению энергозатрат на выполнение вдоха и выдоха. Следует помнить, что у детей в этом возрасте наблюдается по-прежнему высокая эмоциональность и возбудимость при физических нагрузках, и частота дыхания при этом быстро нарастает, но повышается и уровень самоконтроля при занятиях физической культурой.

Что касается состава и количества крови, что эти критерии отличаются от взрослого организма. В состав крови старшего дошкольника входит сравнительно большое количество лейкоцитов и меньше лимфоцитов. Повышается фагоцитарная функция и наблюдается устойчивость к инфекционным заболеваниям, поэтому важен фактор закаливания при проведении занятий по физической культуре [4].

При формировании тренировочной программы по физической культуре специалисту также следует помнить, что сердце ребенка в рассматриваемом возрасте приближается к пропорциям взрослого, укреплением сердечной мышцы, что определяет увеличивающийся объем перекачиваемой крови.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) может измениться при любых внешних раздражителях. В дошкольном возрасте ЧСС составляет примерно 80-90 уд/мин. Из-за усиления нервных процессов наблюдается снижение распространения процесса возбуждения и повышение процесса торможения, что делает возможным выполнение более тонких и точных движений [2].

Также для детей 5-7 лет свойственна самооценка в поведении и закрепление условных двигательных рефлексов, дисциплина и самодисциплина легче развиваются, поэтому ребенку педагог может предъявлять более четкие, последовательные педагогические требования.

Так как увеличивается роль слова в обучении младших дошкольников и можно целенаправленно формировать движения, включая плавательные умения, необходима организация деятельности ребенка под руководством взрослого в сочетании словесной инструкции и наглядного показа, что в совокупности даст наиболее эффективный результат [5].

В данной статье представлен авторский план-конспект (программа) занятия по физическому развитию детей подготовительной группы детского сада «Морское путешествие».

Цель: создание устойчивого позитивного отношения к физической культуре, спорту и активному досугу, поддержание хорошего настроения.

Задачи:

- формирование интереса детей к активному отдыху, спорту и физической культуре;
- совершенствование техники при выполнении базовых и факультативных упражнений для развития координации, силы, точности движений;
- формирование морально-волевых качеств (взаимопомощи, целеустремленности, смелости, терпения, самоорганизации).

Оборудование: магнитофон с мажорными музыкальными композициями на морскую тему, лейблы (рисунки по названию команд), маска или костюм акулы, звезды из бумаги, разноцветные флажки (по 2 шт. на каждого ребенка), панно с рисунками по морской тематике, плетёные корзинки, 10 кеглей, 2 стойки-планки, большие кубики по количеству детей, 2 одинаковых подноса, 2 мяча среднего размера, 2 фартука, 2 косынки, любые ракушки (20-30 шт.), 2 обруча, 4 дуги, красный, зеленый, синий круги, 2 спасательных круга, 2 небольших пластмассовых ведра с водой, муляжи фруктов и овощей.

Ход мероприятия:

В спортзал входит группа детей под ритмичную музыку, расходятся на две колонны и встают у двух скамеек, находящихся на противоположных сторонах.

Ведущий: Приветствуем вас всех, ребята! Наш корабль «Полярная звезда» отправляется в увлекательное учебное морское плавание. Нас ждут важные и ответственные задачи. Но с ними могут справиться отважные, находчивые, смелые и сильные участники двух команд – юнги: «Морские котики» и «Дельфины». Несмотря на то, что нас ждут нелёгкие испытания, мы все готовы отправиться в плавание! Все готовы?!

Итак, настоящий юнга должен быть в хорошей физической форме. Давайте проведём физкультурную разминку под музыкальное сопровождение – спортивный марш. Все дети синхронно выполняют **комплекс упражнений с флажками:**

Руки в стороны, вверх - вперед - вниз (8 раз);

Наклоны вперед, наклон вниз, положить флажки, подняться, ноги на ширине плеч, руки внизу (6 раз);

Покачивание, выпады влево-вправо, ноги широко расставлены, руки впереди (8 раз);

Руки перед грудью - вверх - перед грудью - в стороны (8 раз).

Ведущий: На море поднимается шторм, корабль сносит. На пути множество рифов (аудиозапись «Шум моря. Шторм»).

Эстафета «Сложные рифы». Дети змейкой бегут между кеглями, оббегают стойку-планку, на исходное положение бегут по прямой. Отлично, юнги, все успешно справились со сложным заданием – двигаться между рифами! После шторма мы ощущаем свежий и прохладный ветерок, бриз, воздух свежий и прохладный. Давайте сделаем глубокий вдох, поднимем ручки и подышим свежим морским воздухом (*дыхательная гимнастика*).

Во время шторма на палубу выбросило много песка, водорослей. Надо навести на корабле порядок. Начнём весёлую *эстафету «Уборка палубы»*. От старта до планки-стойки на определенном расстоянии на полу разложены кубики. Первый участник бежит, берет кубик, возвращается назад, кладет кубик в корзину, встает в конец колонны. Бежит второй участник, берет второй кубик и т.д. Отлично, быстрые юнги! Теперь-то чисто на корабле! Посмотрите, как красиво на море. Что мы видим вдали? На стене прикреплены разные картинки с рисунками на морскую тематику. Спрашивает ведущий, кто и что видит на картинках (*зрительная гимнастика*).

Ведущий: что-то мы все проголодались от активной деятельности. Пора подкрепиться. Приготовим все вместе обед! Кто у нас кок на корабле?

Начинаем *эстафету «Кок готовит обед»*. Участники команд на подносе несут мяч среднего размера, оббегают планку-стойку и передают поднос следующему игроку. Последний игрок надевает колпак, фартук и возвращается с подносом обратно.

Ведущий: Наш корабль идёт на всех парусах! Команды отлично постарались, подкрепились, теперь и отдохнуть можно!

Любой матрос должен уметь плавать и нырять. Сейчас мы посмотрим, как вы умеете доставать с морского дна ракушки.

Эстафета «Нырни и достань ракушки со дня». Участники добегают до тоннеля, пролезают в него, добегают до планки-стойки, около которой лежит обруч с ракушками, бегут из обруча ракушки, обегают стойку, возвращаются к команде, кладут ракушки в корзину и передают эстафету следующему игроку.

Отлично! Вы прекрасно справились с этим непростым заданием! Идём дальше на нашем корабле «Полярная звезда»!

Игра «Самый внимательный». Ведущий по очереди показывает участникам круги разного цвета под музыкальное сопровождение: красный круг - нужно имитировать полет самолета, синий - плавание корабля, зелёный – маршировать, как матрос на корабле. Задача – правильно выполнять движение при соответствующей демонстрации цвета круга.

Ведущий: Каждый матрос должен уметь оказывать эффективную помощь на воде. Проверим вашу сноровку и умения по спасению на воде. Приступить к тренировке!

Эстафета «Спаси утопающего» - участник надевает спасательный круг, обегает планку-стойку, возвращается и передает эстафету следующему участнику.

Прекрасно! С вами никому не будет страшно, потому что вы такие смелые и ловкие! А теперь давайте отдохнём и отгадаем интересные загадки:

1. Чтобы сильная волна
Корабль сдвинуть не смогла.
За борт мы цепь бросаем
И в воду опускаем (*якорь*)
2. Чтоб увидеть мне вдали,

Как идут все корабли,
В него я мигом погляжу
И всем ребятам расскажу (*бинокль*)
3. Кругом вода, а с питьем беда (*море*)
4. Ты не бойся, не вешай нос,
Ты же в тельняшке, ты ...(*матрос*)

Ой, пока мы разгадывали загадки, мы по курсу не заметили неизвестный остров. Держать курс на остров! У нас заканчивается запас пресной воды, нужно срочно его пополнить. Спустить шлюпки на воду!

Эстафета «Быстрая шлюпка» - держась друг за друга «паровозиком», дети бегут до планки-стойки, оббегают ее, возвращаются.

Вот мы и на острове. Надо только пополнить запасы пресной воды и фруктов.

Эстафета «Запас пресной воды». Участники встают цепочкой. В начале и в конце ее - корзины. По команде участники передают друг другу из корзины ведра с водой муляжи фруктов и овощей.

Вы замечательно поработали, юнги, а сейчас можно немного поплавать. Но что мы видим вдали?! Это акулы!

Подвижная игра «Грозная акула» - дети под музыку бегают, имитируя плавание. По сигналу «Акула!» догоняют детей (4 раза).

Мы благополучно выполнили поставленные задачи. Учения закончились. Сегодня вы все доказали, что настоящими юнгами могут стать самые ловкие, смелые и дружные юнги. В конце мероприятия – поздравления и награждение всех участников соревнования.

Выводы и рекомендации педагогу:

1. Занятия по физической культуре всегда должны носить общеукрепляющий характер и обеспечивать максимальную активность и

самостоятельность процесса формирования навыков по физическому развитию;

2. В течение каждого года занятия по физической культуре должны быть систематическими и иметь преемственность воспитательных, развивающих и образовательных задач, а не быть самостоятельными, разрозненными;

3. Занятия должны строиться с учётом анатомо-физиологических особенностей развития и аспектов повседневной жизни детей, с акцентом на формирование здоровьесберегающей мотивации подрастающего поколения;

4. При подведении итогов каждого занятия по физической культуре в подготовительной группе педагог должен дифференцированно подходить к оценке результатов, оценивая рефлексию детьми программных задач, наметить долгосрочную перспективу деятельности в формирование физических данных детей.

Библиографический список

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.

4. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности):

пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.

5. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010. - 127 с.

Оригинальность 76%