

ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ В ДОО

Ниязова Ситора Давроновна

Бухарский государственный педагогический институт

Старший преподаватель кафедры педагогики дошкольного и начального образования

Салихова Икболой

Бухарский государственный педагогический институт

Магистрант по специальности «Физическое воспитание».

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14848614>

Аннотация. В статье речь идет об охране и укрепления здоровья детей и физкультурно-оздоровительные работы в ДОО, котором прочное место занимают физкультурные праздники, спортивные досуги и развлечения, дни здоровья.

Ключевые слова: укрепление здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-массовые мероприятия, самостоятельная двигательная деятельность.

ORGANIZING ACTIVE RECREATION AS ONE OF THE FORMS OF WORK ON HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN PRE-CARE EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The article deals with the protection and promotion of children's health and physical education and health activities in preschool educational institutions, in which a strong place is occupied by physical education holidays, sports leisure and entertainment, and health days.

Key words: strengthening the health of children, nurturing the need for a healthy lifestyle, physical education and health activities, physical education events, independent motor activity.

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости

детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Детство - уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Одной из наиболее важных проблем современного дошкольного образования является переход на проектирование образовательного пространства ДОУ, внутри которого при соблюдении психофизических нагрузок организуется жизнедеятельность детей, обеспечивающая сохранение и укрепление его здоровья.

Основными задачами охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- приобщение детей к традициям большого спорта.

В дошкольном учреждении планируется проведение всех видов занятий физическими упражнениями с детьми:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- физкультурно-массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают ***физкультурные праздники, спортивные досуги и развлечения, дни здоровья.***

Накопление у детей двигательного опыта происходит при проведении праздников: зимних на воздухе, легкоатлетических со спортивными играми; "Веселых стартов" с элементами эстафет и соревнованиями на ловкость, скорость и выносливость; "Папа, мама, я - дружная семья", "Зов джунглей", которые обеспечивают возможность каждому ребенку раскрыть свои способности, при этом давая ему право на творчество.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и 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 тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники и развлечения являются эффективной формой активного отдыха детей.

Практика нашего дошкольного учреждения показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Наш педагогический коллектив творчески подходит к их организации и проведению.

На физкультурные праздники приглашаются школьники – бывшие воспитанники дошкольного учреждения, родители, бабушки и дедушки сестры и братья.

В течение учебного года со старшими дошкольниками мы проводим 2–3 праздника, на воздухе или в группе, длительностью не более 90 минут. Темы праздников самые разнообразные: «Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Чудеса в осеннем лесу», «Зимняя сказка», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д. А так же спортивные праздники, приуроченные к празднику дня защиты отечества: «А-ты баты – мы солдаты», «Будем в армии служить», «Мы моряки» и др.

Физкультурные праздники мы организуем не только на участке дошкольного учреждения, но и на открытом воздухе: в близлежащем парке, выезжаем в лес, ходим на стадион. Они приносят наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей.

От места проведения во многом зависят тематика и организация. При планировании и подготовке праздника очень важно:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, игры эстафеты;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, старшего воспитателя, воспитателей групп, инструктора по физической культуре, родителей, представителей района);
- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, а также приглашенных гостей;
- обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

При любой форме организации физкультурного праздника для дошкольников необходимо помнить следующее:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых. Особенно это касается праздников с элементами состязаний;
- недопустим отбор детей, дающих только лучшие результаты. Желательно, чтобы участвовали все дети;

– при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию.

Не следует увлекаться чрезмерным количеством тренировок, отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера, лучше включать в соревнования те задания, опыт в которых дети приобрели при организации НОД, играх и т.д.

– необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности (с учетом уровня развития ДА и физической подготовленности детей).

Физкультурный досуг, развлечение - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет нам реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, «проблемных» заданий что создает положительный эмоциональный фон, психологическую удовлетворенность от умения помочь, разрешить противоречия – всё это оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, эмоциональное состояние. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг, развлечение в дошкольном учреждении проводится 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Проводится в вечернее время (16-17 часов), или в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг можно проводить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования.

И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные.

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов, угощений).

Младший и средний дошкольный возраст. Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлений и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной, сюжетно-игровой форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Следует отметить, что персонаж должен быть знаком детям, вызывая у них положительные эмоции.

Дети не должны его бояться. Для этого необходимо знание программного литературного материала для детей данного возраста или совет старшего воспитателя дошкольного учреждения, а также взаимодействие с воспитателем группы, которые на своих занятиях проведут предварительную работу с детьми.

Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение. Подбирая произведения для досуга, руководителю физического воспитания следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму.

Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). Подарками могут быть и фрукты. Можно также устроить чаепитие с угощениями.

Старший дошкольный возраст. При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Для детей старших и подготовительных групп досуги проводятся в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги можно включить интеллектуальные задания, используем элементы математики, развития речи, конструирование. Включить задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде.

В содержание досуга можно включить интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы, ритмические движения.

Главной задачей при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений.

Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводим, как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурные досуги бывают разными: построенные на знакомых играх, играх-эстафетах и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр, на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, метании, равновесии, и т.д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход.

Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой.

REFERENCES

1. Makhmudovna, Nigmatova Mavjuda, et al. "Language is a Means of Cognition and Communication for Teaching in Education." *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24.1 (2020): 247-256.

2. Ниязова, Г. Д., М. М. Нигматова, and С. С. Хужаева. "Современное представление о физиологическом механизме внимания и памяти." *Научно-спортивный вестник Урала и Сибири* 5 (2015): 50-55.
3. Niyazova, Davronovna Gulbahor, and Davronovna Sitara Niyazova. "Professional training of future teachers for creative activity." *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL* 11.1 (2021): 569-570.
4. Ниёзова, Гулбахор Давроновна. "ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ." *Проблемы педагогики* 6 (51) (2020).
5. Ниязова, Гулбахор Давроновна. "Воспитание нравственности у детей дошкольного возраста." *Проблемы педагогики* 3 (48) (2020): 19-21.
6. Ниязова Г. Д., Ниязова С. Д. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1048-1055.
7. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ФОРМИРОВАНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ «ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРИРОДОЙ» //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 1093-1101.
8. Ниязова Г. Д. ИНТЕГРАЦИЯ УРОКОВ-ВАЖНАЯ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 60-66.
9. Мирходжаева, Ситора Давроновна Ниязова Наргиз. "СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ."
10. Ниязова С. Д. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ УРОКОВ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 166-172.
11. Ниязова С. Д., Ниязова Г. Д. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ //BOSHQARUV VA ETIKA QOIDALARI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 114-121.