**Методические рекомендации по организации**

**Физкультурных досугов в детском саду**

**Цель** проведения физкультурных досугов в детском саду:

* создание бодрого, радостного настроения,
* стиму­лирование активности каждого ребенка с учетом его индивиду­альных возможностей,
* предоставление возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха.

 **Значение**

* повышает интерес к физкультуре
* оказывает благотворное воздействие на организм ребенка
* закрепляет двигательные умения и навыки,
* развивает двигательные качества (быстроту, ловкость),
* способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы,
* развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-40 минут.

 Значительную роль в создании положительного эмоционального настроя детей играет музыка, которая закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.

 **Варианты физкультурных досугов**

  **Первый вариант.**

 Физический досуг строится на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности, такие как «Море волнуется», «Сделай так», «Ровным кругом», «Ручеёк», «Светофор». В таких играх детям предоставляется возможность проявить свой замысел фантазию. Затем дети участвуют в разных аттракционах, выполняют двигательные задания в игровой форме. Содержание игр нужно подбирать с учетом уровня двигательной активности детей. Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры - упражнения на равновесие. «Пройди, не упади», на внимание «Помни свое имя», «Собери предметы парами», «Будь внимателен». Детям с низкой двигательной активностью предлагаются игры - упражнения типа «Займи свой домик», «Удочка», «Перебежки», «Догони меня».

Вначале одна подгруппа выполняет задание, другая наблюдает, выступая в качестве болельщиков. После двигательных заданий подгруппы меняются местами.

После короткого отдыха (3-5 минут) детям предлагаются игры - соревновательного характера: «Кто быстрее построит пирамиду» (собрать по форме, цвету), «Кто быстрее допрыгает с зажатыми между стопами мячом», «Найди себе пару», «Бег в мешках».

 В конце с детьми проводятся игры низкой степени интенсивности, такие как «Узнай по голосу», «Ручеек», «Карусель», «Найди, где спрятано», разные народные игры.

  **Второй вариант.**

Физкультурный досуг может состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Использование этого варианта возможно лишь в этом случае, если все дети хорошо владеют элементами спортивной игры. Здесь также необходим индивидуально - дифференцированный подход. Дети выходят на спортивную площадку, приветствуют друг друга и строятся в две колонны (команды). Капитаны команд подходят к судье (воспитателю), приветствуют друг друга. Воспитатель дает задание. Первой команде (детям с высоким и средним уровнем двигательной активности) даются следующие задания: отбивая мяч о землю, продвинуться вперед на расстояние 4-5 м., стараясь не потерять его; подбросить и поймать мяч 10 раз подряд. Второй команде (с низким уровнем двигательной активности) даются такие задания: отбивать мяч на месте или продвигаясь вперед, стараясь не потерять его; бросать мяч в корзину любым способом.

  **Третий вариант.**

 Физкультурный досуг может быть построен на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях. Например : бег, прыжки, метание, лазание, ползание на четвереньках, езда на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу организации также должен положен принцип индивидуально- дифференцированного подхода. Первая подгруппа детей (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений, такие как езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой», по узкой дорожке с изменением темпа катания. Вторая подгруппа детей (с низкой двигательной активностью) выполняет задания, направленные на развитие скорости, быстроты реакции, такие как езда на велосипеде по прямой с разной скоростью.

* **Четвертый вариант.**

 Физкультурный досуг «Веселые старты» строится в основном на играх - эстафетах, хорошо знакомых детям. Каждая подгруппа участвует в разных эстафетах, имеющих разное содержание и объем физических нагрузках. Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра - эстафета «Построй пирамиду »: дети стоят в две колонны (команды), первый ребенок по сигналу воспитателя бежит в конец площадки до обозначенного места (большой куб), смотрит на рисунок, лежащий возле куба (разноцветная пирамида), берет из корзины, находящейся рядом, маленький кубик соответствующего цвета, ставит его на большой куб и бежит обратно в конец своей колоны, дотронувшись рукой до первого стоящего. Каждый последующий кубик нужно поставить так, чтобы получилась пирамида, соответствующая рисунку. Выигрывает та команда, которая правильно построила пирамиду в соответствие с требованиями задания. Второй подгруппе (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета- «Кто быстрее прокатит мяч». Дети становятся в две колоны (команды). Первый ребёнок стоит у линии старта с мячом в руках (весом 0,5 кг.), по сигналу прокатывает его по узкой дорожке (выложенной из палок) до противоположной стороны площадки (стены), ударяет мячом о стену, бежит с ним к колонне, передает мяч следующему игроку и встает в конец колоны. Другой ребёнок выполняет те же действия. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. Игры - эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо сделать небольшой перерыв (5-7 минут). В это время можно предложить детям вспомнить считалочки, загадки, пословицы.

  **Пятый вариант.**

 Физкультурный досуг может быть с музыкальным сопровождением, что развивает у детей творческую инициативу, воображение музыкальный слух. Вначале дети под музыку выполняют произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами). Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить даже целую танцевальную команду. После 10-15 минут занятий звучит музыкальный сигнал, дети убирают все пособия на место и встают в большой круг. В центре круга стоит воспитатель (ведущий) с мячом, называет кого- либо из детей по имени и бросает ему мяч. Если ребёнок поймал мяч, то он встает в центр круга и становится ведущим. После игры воспитатель предлагает послушать мелодичную музыку. Дети сидят или лежат на полу и слушают музыку. После прослушивания (через 2-3 минуты) воспитатель предлагает детям придумать композицию, разные произвольные движения под музыку. Можно предложить детям фрагмент из разученного на занятиях музыкально- ритмического комплекса («танец петушков», «пингвинов», «медвежат»). Успех проведения такого варианта физкультурного досуга зависит от повседневной творческой музыкальной и физкультурной работы.

 **Методика проведения физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений**

  **Первая младшая группа**

Физкультурные развлечения проводятся 1-2 раза в месяц, как правило, во второй половине дня. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления. Вместе со старшими детьми они принимают участия в народных праздниках, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребностью ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

 **Вторая младшая группа**

Физкультурный досуг проводится во второй половине дня 2-3 раза в месяц в течение 20 минут. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка». Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

 **Средняя группа**

Физкультурный досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Длительность его 20-30 минут. В «каникулы», а также в летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц. С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

** Старшая группа**

В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки.

Требование ко времени физкультурного досуга такие же, как и в средней группе, длительность - 30 минут.

Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения.

Литература:

1. .Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М, 1983.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. - М.: «Академия», 2007. - 368 с.