Активный отдых

 Дефицит двигательной активности оказывает отрицательное внимание на развитие организма, нередко способствует возникновению значительных нарушений со стороны различных органов и систем, особенно в детском возрасте. В результате может задерживаться общее развитие ребенка. Снижаться физкультурные и адаптационные возможности, повышается заболеваемость.

   В связи с этим особую значимость приобретает четко организованный режим дня дошкольников, правильное чередование занятий и активного отдыха.

   Активный отдых предполагает смену умственной и физической деятельности, т.е. включает виды физических упражнений. Движения помогают сохранить и укрепить здоровье ребенка путем «догрузки» его организма необходимым по возрасту объемом мышечной деятельности, а также способствует предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением детского организма.

   К формам активного отдыха дошкольников относятся: туристические походы. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья.

Правильная организация всех видов активного отдыха в сочетании с другими формами воспитательно-образовательной работы помогает установить целесообразный двигательный режим. Который способствует улучшению функциональных возможностей детского организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств. Используемые двигательные действия, игры, развлечения, доставляют детям большую радость, поднимают настроение, дают эмоциональную разрядку.

   Сочетание разных форм активного отдыха строится на материале тех игр. Заданий и действий, которые хорошо известны детям и не требуют дополнительного разучивания. С целью их разнообразия можно использовать различные варианты, изменять условия проведения и т.д.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 3-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
|  |  | Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. | Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Педагог продумывает и организует активный отдых | Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, | Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой | Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предлагаемое  (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| **Досуг** | **Досуги и праздники** | | | |
| Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. | | | | |
| **Физкультурные досуги** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| **Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе** | | | | |
| Продолжительность 20 - 25 минут.  Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. | | Продолжительность 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. | Продолжительность 30 - 40 минут.  Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания | Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. |
| **Физкультурные праздники** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
|  | | **Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.** | | |
| Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей | Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. | Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. |
| **Дни здоровья** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| **День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал** | | | | |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). | | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. |
| *Прогулки и экскурсии (простейший туризм)\*\** | | | **Туристские прогулки и экскурсии** | |
|  | | | Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.  Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки. | Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.  Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.  Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. |

**Инструментарий (УМК) для инвариантной части и вариативной части по решению задач по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие**  Активный отдых | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).   Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).   Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Формирование элементарных математических представлений: Вторая группа раннего возраста (2–3 года). | **Ведущее направление:**  1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.  2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.  3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.  4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях; активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту; |