

## **Организация рекреативной деятельности инструктором по ФК в дошкольной образовательной организации.**

**Рекреация** (лат. *Recreatio* – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Современные рекреативные методики, основаны на развлекательно-игровой, физкультурно-оздоровительной, художественно-зрелищной деятельности.

В работе по физическому развитию дошкольников используются такие формы рекреационно – оздоровительной деятельности, как активная и пассивная рекреация.

**«Активная рекреация»**, другими словами «активный отдых» – направлена на затрату физических и интеллектуальных сил, волевых усилий.

Данная форма включает разнообразные развлекательные мероприятия: праздники, досуги физкультурной направленности, дни здоровья, туристические походы.

**Физкультурный праздник** является особым, радостным событием в жизни детей.

В программу праздника входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие ранее приобретенные детьми двигательные навыки. Значительную роль в празднике играет не только оформление зала, использование красочных атрибутов, но и тщательно подобранное музыкальное сопровождение, создающее эмоциональный подъем и веселое, бодрое настроение у участников. Не стоит забывать про использование сюрпризных моментов в ходе праздника, ведь сюрпризы – это источник радости для детей.

Интересно и увлекательно проходят физкультурные праздники с участием родителей. Родители являются не зрителями, а активными участниками праздника. Они принимают участие в эстафетах и подвижных играх, могут быть задействованы в качестве сказочных героев. Для родителей – это прекрасная возможность окунуться в детство.

**Физкультурный досуг** - второй вид активного отдыха для детей дошкольного возраста. Физкультурный досуг не требует большой специальной подготовки.

Содержание досуга составляют уже знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, которые вызывают у них интерес и положительные эмоции.

Во время проведения досуга дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность и эстетичность движений.

По содержанию физкультурные досуги могут быть игровыми или тематическими.

1. **Досуг игрового характера** строится на знакомых детям играх - эстафетах, подвижных играх, играх – забавах или на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.)
2. **Тематический досуг** посвящается праздникам - Новый год, День Победы и т.д. Может проходить в рамках проектной деятельности и её темы.

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

**День здоровья** - следующий вид активного отдыха.

Цель проведения дня здоровья – оздоровление детского организма и поддержание положительно – эмоционального состояния психики детей.

В этот день в группах не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные любимые игры, слушают музыку, занимаются творческой деятельностью, весело общаясь друг с другом. В этот день большое внимание уделяется физическому развитию и здоровому образу жизни. Воспитатели в группах проводят тематические малоподвижные и дидактические игры, беседы с детьми. Инструктор по ФК и воспитатели совместно организуют проведение подвижных игр, развлечения на свежем воздухе или прогулку за территорию детского сада.

**Туристический поход** – редко используемая форма активного отдыха со старшими дошкольниками, так как она требует тщательной подготовки. Программный материал подбирается инструктором по ФК и воспитателями в соответствии с оздоровительными и познавательными задачами. Инструктору по ФК предварительно необходимо тщательно изучить безопасный маршрут, по которому предполагается вести детей. Определить дальность маршрута и место отдыха. Маршрут должен быть с наименьшими

переходами автомобильных дорог, с удобным для привала местом. Воспитателям необходимо провести подготовительную работу в группах с детьми: беседы о правилах безопасного поведения во время похода и в месте привала, о том, какие вещи следует надевать и брать с собой в поход; тематические дидактические игры и т.д.

К проведению туристических походов целесообразно привлекать родителей. Они помогут в сопровождении и в организации досуга в месте привала. Привал может быть от 30 минут до 2 часов.

Обязательно наличие с собой аптечки первой медицинской помощи, и желательно, чтобы медицинский работник был в сопровождении туристической группы.

Благодаря проведению туристических походов, у старших дошкольников расширяется кругозор, происходит воспитание бережного отношения к природе, воспитание волевых качеств (выдержка, настойчивость, выносливость, взаимопомощь) в преодолении трудностей.

### **Рассмотрим вторую форму рекреативной деятельности с детьми дошкольного возраста:**

**«Пассивная рекреация»**, другими словами «релаксация» - предполагает простое расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Активная физическая деятельность на физкультурном занятии и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Расслабляясь, возбужденные беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Релаксация позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

Желательно каждое физкультурное занятие, заканчивать проведением релаксационного упражнения. Приведу примеры упражнений, которые наиболее нравятся детям:

1. **«Улыбнись»** - дети ложатся на коврики. Закрывают глаза.

« Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть,

рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись!»

2. **«Бубенчик»** - дети ложатся на пол. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.
3. **«Снеговики»** - дети представляют, что каждый из них снеговик. Огромный, красивый снеговик, которого вылепили из снега. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.
4. **«Дерево»** - стоя или сидя на полу, дети поднимают руки в стороны, затем вверх. Деревья прямые, ровные. Подул ветерок, ветки качаются, затем ветер усиливается, руки наклоняются все больше. Постепенно ветер стихает, руки опускаются вниз, дети расслабляются и отдыхают.
5. **«Деревянные куклы»** - дети принимают неподвижное положение «кукла». Они начинают шевелить различными частями тела, только после того, как взрослый назовет эту часть тела. «Деревянная кукла стоит на полке. Она ждет, когда наступит волшебная ночь, и часы пробьют полночь. Тогда произойдет волшебство, и кукла оживет! Часы пробили полночь «Бом-бом-бом» и у куклы начинают двигаться глаза (моргает, смотрит вправо-влево). Кукла улыбается и моргает. Кукла шевелит головой, моргает и улыбается. Кукла может шевелить кистями рук, поворачивать голову, моргать и улыбаться. Затем у куклы начинают двигаться руки, ноги, кукла может танцевать. Но волшебство заканчивается, когда наступает утро. Часы пробили 6 утра «бом-бом-бом» и кукла снова становится деревянной». Необходимо называть все части тела в обратном порядке, которыми кукла не может шевелить.

Существует несколько несложных советов для педагогов, которые заинтересовались и планируют использовать релаксационные упражнения в своей работе:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробовать сделать его самостоятельно.

2. Следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.
3. Перед каждым упражнением настроить детей, найти способ заинтересовать их.
4. Никогда не повышать голос при проведении упражнения.
5. Упражнения лучше выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.
6. Повторять каждое упражнение не более 2 – 3 раз. Не использовать одновременно разные упражнения.
7. Разучивать с детьми новые релаксационные упражнения планомерно.

Здоровье детей и их будущие достижения в наших с Вами руках, уважаемые коллеги!

Инструктор по ФК  
Макарова Я. Ю.