

Влияние физкультурных праздников и развлечений на формирование ценностей здорового образа жизни у дошкольников

Хачко Светлана Николаевна,
инструктор по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №15 «Ручеек», Новосибирская область, г.
Бердск.

«Праздник! Праздник!» - громко и радостно шумят дети, при звуках торжественной музыки или, когда их приглашают в красиво убранный физкультурный зал. «У нас сегодня праздник», - говорим мы в ответ на вопрос о причине нашего торжественного вида. «Празднично на душе», - улыбаются люди, когда приходит весна или, когда просто хорошее настроение и нет особых забот. Так что же такое праздник? Если говорим о празднике в детском образовательном учреждении, то мы, прежде всего, обращаем внимание на то, что он является точным слепком и отголоском тех социокультурных образцов, которые существуют на сегодняшний момент в обществе. Игры, сказки, неотчужденное общение взрослого и ребенка составляют субкультуру ребенка. Физкультурные праздники, вызывая радостные эмоции, закрепляя знания детей об окружающем мире, осуществляют комплексные решения целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно решают главную задачу, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, методы и приемы работы.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоничному физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

К основным задачам физкультурно-оздоровительной работы в ДОО я отношу:

- **оздоровительные:**
- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование всех систем и функций детского организма;
- удовлетворение потребности в движении;

- развитие умственной и физической работоспособности;
- совершенствование физического развития;
- привитие навыков гигиены занятий физическими упражнениями;
- закаливание;
- **образовательные:**
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- навыков выполнения строевых и общеразвивающих упражнений, основных движений, а также спортивных упражнений;
- обучение детей элементам спортивных игр;
- информирование о пользе занятий и значении физических упражнений;
- формирование представлений о технике и методике выполнения физических упражнений;
- системы знаний об организме, роли физической культуры, способах укрепления здоровья;
- **воспитательные:**
- воспитание привычки соблюдать режим дня;
- формирование потребности в занятиях физическими упражнениями;
- воспитание интереса к занятиям спортом, достижениям спортсменов;
- развитие умений преодолевать отрицательное психическое состояние;
- создание условий для воспитания положительных черт характера и проявления нравственно-волевых качеств.

Перечисленные задачи решаются с помощью таких форм физкультурно-оздоровительной работы, как непосредственно образовательная деятельность с детьми по физическому воспитанию, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подвижные игры, физкультминутки, динамические часы, закаливающие мероприятия, физкультурные досуги, спортивные праздники и развлечения, дни и недели здоровья.

Работая инструктором физического воспитания целью педагогической деятельности считаю - построение эффективного образовательного процесса с наименьшими нагрузками на растущий детский организм путем интеграции разных видов детской деятельности.

В процессе работы с детьми я пришла к выводу, что одна из наиболее эффективных форм работы - проведение различных по тематике физкультурных праздников и развлечений.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

По доминирующей задаче я выделяю следующие праздники.

➤ **Способствующие формированию здорового образа жизни**

– это тематические праздники типа, «День здоровья», «Приключения Неболейки», «В гостях у Айболита» «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья»

Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т.п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.

➤ **Праздники, способствующие хорошему настроению** – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слёт», «Веселые старты», и т.д.

➤ **Воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям** – «Путешествие в Спортландию»,

➤ «Олимпийские игры», «День бегуна»; характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т.п.

➤ **Развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности** – «Физкульт-ура», «В гости к волшебнику Листопаду», «Зимние забавы», и т.д.

➤ Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей 6-7 лет. Их деятельность в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых.

➤ **Формирующие познавательную активность** – «Космические приключения», «Лесные приключения» дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи; цель - расширять и систематизировать знания в разных областях.

➤ **Воспитывающие нравственные, патриотические качества** – «Зарница»,

➤ «День защитника Отечества», одним из направлений духовно-нравственного воспитания является воспитание героического начала в детях, ведь формирование отношения к стране и государству, где живёт человек, к её истории начинается с детства.

➤ **Воспитывать интерес к народным традициям** - эти фольклорные по тематике и содержанию праздники (Рождество, Проводы зимы), они составляются на доступном для детей материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

Подготовка к празднику – это сложный процесс, который включает в себя составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.д.

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 40–45 минут для детей 4–5 лет, 60 минут для детей 6–7 лет.

При составлении сценария праздника я учитываю следующие требования:

✚ обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;

✚ чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения (с использованием стихов, песен, потешек, считалок, зачинов и т.д.);

✚ чередование массовых и индивидуальных игр и заданий;

✚ участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;

✚ сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Особое внимание уделяю подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания.

При подведении итогов, учитываю психическое состояние детей, стараться это делать таким образом, чтобы не ранить детей – «победила дружба» или награждение команд по номинациям, например, одна – «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая». В конце праздника каждый ребенок награждается независимо от места, которое он занял.

Кульминацией любого праздника - является сюрпризный момент. Его содержание и время включения в ход праздника зависят от возраста участников и вида праздника. Чаще всего в качестве сюрпризного момента использую неожиданное появление сказочных персонажей (взрослые или старшие дети) и разыгрывание коротенького представления. Персонажи могут пригласить детей поиграть с ними, вместе разрешить проблему, с которой они столкнулись, научить их заниматься физкультурой. В любом случае представление проходит зрелищным и веселым и сопровождается музыкой, необычными звуками (так, свист извещает о появлении Соловья-разбойника, цоканье копыт – тройки)

В конце праздника часто провожу общую игру средней подвижности (лучше в круге) типа «Мышеловка», «Карусели» или организовываю массовый танец.

Важный итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств.

Награждение проходит торжественно и весело. Вымпелы, эмблемы, сувениры размещаем на самом почетном месте в группе (спортивный уголок, информационный стенд для родителей). Если же это индивидуальные призы и дети хотят забрать их домой, советуем родителям найти в детской комнате место (полка, шкаф), где призы будут видны всем. Такой «победный» уголок является предметом гордости ребенка. В нем помещаем фотографии, рисунки на тему «Наш праздник». Это позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.