

Рекреативная физическая культура в системе дошкольного образования

С.Б. Шарманова



Рекреативная физическая культура, представляющая собой совокупность форм, средств и методов активного отдыха, начала развиваться в странах Европы и Америки в конце XIX в. под воздействием научно-технического прогресса, обусловившим сокращение уровня двигательной активности людей и, как следствие, ухудшение состояния их здоровья.

Термин «рекреация» означает отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе трудовой, учебной, спортивной деятельности. Родоначальником организованного рекреативного движения в государственном масштабе является американский врач Л. Гулик (1865–1918), предпринявший попытку научно обосновать социальную значимость этой деятельности. Американцам принадлежит приоритет создания национального объединения по рекреации – «Американской ассоциации восстановления здоровья и физического воспитания» (1855); позднее идентичные организации появились и в других странах: Германии, Дании, Польше, Швейцарии. Национальные объединения по рекреации занимались устройством игровых площадок, летних лагерей отдыха, организацией экскурсий-прогулок, туристических походов, танцев, народных и спортивных игр, показательных выступлений спортсменов.

В современных условиях развития общества, когда многочисленными исследованиями констатируется негативная динамика показателей двигательной активности и здоровья подрастающего поколения, усилива-

ется значение рекреативной физической культуры, направленной на удовлетворение потребности в здоровом отдыхе, оздоровлении и восстановлении организма человека.

В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) применяется такая форма рекреативной физической культуры, как активный отдых (см. таблицу на с. 4).

Назначение активного отдыха:

- 1) восстановление функций детского организма, работоспособности, предупреждение переутомления, невротических состояний;
- 2) воспитание интереса и потребности в физкультурной деятельности;
- 3) приобщение детей к здоровому образу жизни;
- 4) обогащение положительными эмоциями, яркими впечатлениями;
- 5) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 6) формирование социального поведения детей.

Специфика активного отдыха состоит в следующем:

- 1) выраженная рекреационная направленность;
- 2) эмоциональность двигательной деятельности;
- 3) наличие элементов соперничества;
- 4) создание условий (ситуаций) для творческого использования двигательного опыта детей, проявления их инициативы, самостоятельности;
- 5) отказ от жесткой регламентации;
- 6) высокая степень взаимодействия детей.

Результаты экспериментальных исследований [1–3] свидетельствуют о

Разновидности активного отдыха в ДОУ

Возрастные группы, особенности организации				
первая младшая	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная
1. Экскурсия-прогулка				
1 раз в неделю в первой половине дня в часы прогулки				
до 30 мин	до 45 мин	до 1 часа	до 2 часов	до 3 часов
2. Физкультурный досуг				
1–2 раза в месяц во второй половине дня				
	20–30 мин	20–30 мин	30–45 мин	45–50 мин
3. Физкультурный праздник				
1 раз в квартал в первой половине дня				
–	–	до 60 мин	до 90 мин	до 90 мин
4. День здоровья				
Не реже 1 раза в квартал				
5. Каникулы				
В течение недели ежеквартально, летом – весь квартал				

том, что различные виды активного отдыха способствуют восстановлению ряда функций детского организма и укреплению здоровья дошкольников, а также предупреждению невротических состояний, связанных с перенапряжением.

Содержание активного отдыха обусловлено:

- 1) программно-методическими требованиями к физическому, гигиеническому, умственному, нравственному, эстетическому воспитанию;
- 2) особенностями контингента детей;
- 3) содержанием программы по физическому воспитанию и пройденного материала;
- 4) временем года, погодно-климатическими условиями;
- 5) условиями проведения;
- 6) национальными и региональными традициями.

В содержание включены физические упражнения, освоенные в процессе учебной работы и обновленные введением неожиданных условий, необычных пособий и способов организации.

При организации активного отдыха любого вида важно вызвать у детей интерес к проводимому мероприятию, обеспечить удовлетворение потребности в движении, создать условия, способствующие проявлению активности, положительных нравственных качеств и, самое главное, положительных эмоций.

Ниже приводится **сценарий физкультурного досуга для детей второй младшей группы** [4], апробированный на базе МДОУ «Детский сад № 350» г. Челябинска (заведующая О.Г. Бродягина).

«Летом в лесу»

Место проведения – спортивная площадка; по периметру двумя линиями размечена извилистая дорожка (шириной 30 см); на одной стороне площадки двумя линиями обозначен «ручеек» длиной 3 м, шириной от 30–40 см в узкой части до 50–70 м в широкой части.

Инвентарь: шапочки «заячьи ушки» по количеству участников досуга; маски-шапочки волка и медведя; мешочки с песком (массой 200 г) по коли-

честву участников досуга; большая корзина.

Порядок проведения досуга.

Дети выходят на спортивную площадку.

Воспитатель:

Ясное солнышко
Утром взошло,
Радость всем птичкам
Оно принесло.
Лес весь проснулся,
Листвой зашумел,
Ярко на солнышке
Зазеленел.

(Л. Парамонова)

Приглашаю вас, ребята,
На прогулку в лес.
В летний лес, что полон
Сказок и чудес.
Парами вставайте,
Песню запевайте!

1. Игровое упражнение «Парами на прогулку».

Дети встают парами и идут за воспитателем, напевая песню «Вместе весело шагать» (сл. М. Матусовского, муз. В. Шаинского).

Правила: 1) идти парами, ритмично, держась за руки; 2) согласовывать свои движения, не отставать и не опережать другие пары.

Воспитатель:

Упала роса на траву,
Росинки на солнце блестят.
Росистой тропинкой идем,
По ней и вернемся назад.

(Л. Парамонова)

2. Игровое упражнение «По тропинке».

Дети идут в колонне по одному по размеченной извилистой дорожке.

Правила: 1) сохранять дистанцию; 2) идти точно по дорожке, не ступая за ее границы; 3) смотреть вперед, голову не опускать.

Воспитатель:

Ели на опушке –
До небес макушки –
Слушают, молчат.
А внучата – елочки,

Тонкие иголочки –

У лесных ворот

Водят хоровод.

(И. Токмакова)

3. Подвижная игра «Ель, елка, елочка».

Дети идут по тропинке друг за другом. Затем воспитатель говорит: «В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются в стойке – ноги вместе, руки «ветви» в стороны – вниз, ладонями вперед, пальцы врозь.

Далее воспитатель предлагает пойти дальше и посмотреть, есть ли у высоких елей сестрички. Ребята вновь идут друг за другом, воспитатель говорит: «Вот и сестрички-елки, они пониже, но такие же стройные и красивые». Дети останавливаются и принимают аналогичное положение, но в полуприседе.

«Пойдемте, дети, поищем самых маленьких сестричек», – говорит воспитатель, и играющие вновь идут по кругу. «Вот они – сестрички-елочки, совсем маленькие, но тоже красивые и стройные». Воспитатель просит детей стать «маленькими елочками», и они останавливаются и принимают положение правильной осанки в приседе. Игра повторяется несколько раз, педагог поощряет ребят, выполнивших задание правильно.

Правила: 1) во время ходьбы сохранять положение правильной осанки; 2) соблюдать дистанцию.

Воспитатель:

Ходит-бродит волк молчком,
Уши серые торчком.
День и ночь по лесу рыщет,
День и ночь добычу ищет.

(В. Степанов)

4. Подвижная игра «Зайцы и волк».

Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом притаился водящий – «волк».

Воспитатель:

Зайцы скачут: скок, скок, скок,
На зелененький лужок.

Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идет ли волк?

«Зайцы» выбегают на середину площадки и имитируют действия, перечисленные в стихотворении. С окончанием текста «волк» с рычанием выбегает и начинает ловить «зайцев». После того как будет поймано 3–4 «зайца», выбирают нового водящего, и игра повторяется.

Правила: 1) водящий начинает ловить, только когда стихотворение будет прочитано до конца; 2) «зайцы» убегают и прячутся за деревьями только после того, как «волк» зарычит; 3) пойманные игроки выходят из игры.

Воспитатель:

Серый ежик весь в иголках,
Словно он не зверь, а елка.
Хоть колюч молчун лесной –
Ежик добрый, а не злой.

(В. Степанов)

5. Игровое упражнение «Ежик».

На одной стороне площадки за чертой стоит большая корзина. На противоположной стороне площадки на расстоянии 15–20 м на траве раскладывают мешочки с песком. Каждый ребенок («ежик») находит мешочек и кладет его себе на голову – это гриб, который «ежик» подцепил своими иголками. «Ежики» переносят свои грибы в большую корзину.

Правила: 1) нельзя придерживать мешочек рукой; 2) ребенок, уронивший мешочек, поднимает его, кладет на голову и продолжает игру.

Воспитатель:

Среди осин, среди берез
Струится ручеек,
И слышен далеко вокруг
Веселый голосок.

(Б. Штормовая)

6. Игровое упражнение «Ручеек».

Дети подходят к обозначенному линиями «ручейку» и по сигналу «Прыг!» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, а затем расходятся по площадке. По сигналу «До-

мой!» возвращаются к «ручейку» и снова перепрыгивают его. Сначала дети перепрыгивают «ручеек» в его узкой части, затем – в широкой. Воспитатель говорит при этом: «Много воды в ручейке, он стал широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: 1) отталкиваться одновременно двумя ногами; 2) приземляться мягко, на обе ноги; 3) кто оступился, остается в «ручейке» на 1–2 повторения прыжков.

Воспитатель:

На проталинке лесной
Земляничка под сосной.
Земляничка-невеличка
Хорошо цвела весной.
На нее садились пчелы,
Майский жук летал над ней.
У нее сосед веселый –
Родничок среди камней.
Становилась земляничка
Все пригожей да крупней.
Покраснела каждым боком,
Налилась душистым соком.

(Е. Трутнева)

7. Подвижная игра «У медведя во бору».

Играющие располагаются на одной стороне площадки за чертой (это «дом»), водящий – «медведь» – на противоположной стороне. Со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь рычит,
Он на нас сердит –

дети идут к водящему, имитируя действиями сбор ягод и грибов. По окончании декламации водящий рычит и бежит за игроками, а те убегают от него в «дом». Пойманные выходят из игры. После того как будет поймано 3–4 игрока, выбирают нового водящего, и игра повторяется.

Правила: 1) подходить к водящему поближе; 2) убежать только после того, как «медведь» зарычит; 3) убегая, не наталкиваться на бегущих рядом.

Воспитатель:

Детвора! Детвора!
Возвращаться нам пора,
На тропинку все вставайте
И по ней домой шагайте.

8. Игровое упражнение «По тропинке».

Дети строятся друг за другом и идут по извилистой дорожке в обратном направлении.

Правила: 1) сохранять дистанцию; 2) идти точно по размеченной дорожке, не ступая за ее границы; 3) смотреть прямо перед собой, голову не опускать.

Литература

1. *Лысова В.Я. и др.* Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Младший и средний дошкольный возраст: Метод. пос. – М.: АРКТИ, 2000.

2. *Лысова В.Я. и др.* Спортивные праздники и развлечения для дошкольников.

Старший дошкольный возраст: Метод. пос. – М.: АРКТИ, 2000.

3. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Учеб.-метод. пос. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

4. *Шарманова С.Б.* «Веселый Петрушка». Физкультурные досуги в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: Учеб.-метод. пос. – Челябинск: УралГАФК, 2002.

Светлана Борисовна Шарманова – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск.