Федеральное государственное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

"Московский государственный университет культуры и искусств"

Рязанский заочный институт (филиал) Факультет организации и управления

Кафедра социально-культурной деятельности

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ТЕМА**: "**Физкультурный досуг детей старшего дошкольного возраста в условиях учреждений дополнительного образования**"**

Выполнил (а):

студентка 4 курса

группы 717

Ивашкина Оксана Викторовна

Старший преподаватель:

Сысоева Марина Михайловна

Зав. кафедрой:

Квасова Наталья Семеновна

Для допуска к защите

Рязань 2010г

План

Введение

Глава 1. Физиологические и психологические характеристики детей старшего дошкольного возраста

1.1 Особенности физиологического развития детей старшего дошкольного возраста

1.2 Психологические характеристики детей старшего дошкольного возраста

1.3 Специфика организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

Глава 2. Опыт деятельности МДОУ детский сад №11 г. Сасово по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

2.1 Характеристика деятельности МДОУ детский сад №11 по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

2.2 Предложения по повышению эффективности организации физкультурного досуга в МДОУ детский сад №11 для детей старшего дошкольного возраста

Заключение

Список литературы

# Введение

**Актуальность данной проблемы**

В общей системе всестороннего и гармонического развития человека физическое воспитание ребёнка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Значение этих задач обусловлено тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их ещё несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно-суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплять все группы мышц, особенно мышцы-разгибатели, способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивать возможности её приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам, укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание и движение, содействовать развитию нервной системы и органов чувств.

Важной задачей является развитие движений детей, формирование двигательных навыков и физических качеств - ловкости, быстроты, силы, выносливости.

**Степень научной разработанности:** в современной литературе широко изучаются физиологические и психологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста в условиях учреждений дополнительного образования. Авторами таких работ являются: Н. Голиков, Г.И. Осокина, М.А. Васильева, В.В. Гербова, А.В. Чеботарев и др. Так же в современной педагогике все больше внимания уделяется физическому развитию детей - дошкольников, как основному средству развития здорового и гармонически развитого человека путем разработки нестандартных и нетрадиционных методик проведения занятий и физкультурных досугов и праздников. Авторами подобных программно - методических пособий являются: В.Н. Зимонина, К.К. Утробина, О.Б. Казина, М.Ю. Картушина, Т.Н. Образцова, Ю.А. Антонова, Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, Л.В. Гаврючина, М.А. Рунова, О.М. Литвинова, Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко, Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова.

**Объект исследования:** физкультурный досугдетей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** деятельность МДОУ детский сад №11 г. Сасово по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста.

**Цель исследования:** повышение эффективности организации физкультурного досуга в МДОУ детский сад №11 г. Сасово для детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

изучить психологические и физиологические особенности развития детей старшего дошкольного возраста;

раскрыть специфику организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста;

изучить опыт работы МДОУ детский сад №11 г. Сасово по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста;

разработать предложения по повышению эффективности организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста.

**Методы исследования:**

изучение литературы;

изучение документов.

**База данного исследования:** МДОУ детский сад №11 г. Сасово

**Практическая значимость:** результаты моего исследования могут быть использованы в работе инструкторов физкультуры и воспитателей детских садов с целью повышения эффективности организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста в дошкольных учреждениях.

**Структура курсовой:** введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

# Глава 1. Физиологические и психологические характеристики детей старшего дошкольного возраста

# 1.1 Особенности физиологического развития детей старшего дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) - очень важный этап в развитии ребенка, так как в этот период происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга, органов и систем организма.

Рост детей на 4-м и 5-м году жизни несколько замедляется по сравнению с ростом детей раннего возраста и равен в среднем 4-6 см в год; на 6-м и 7-м году жизни прибавка в росте значительно возрастает - до 8-10 см. Это первый период вытягивания. Увеличение роста во второй половине дошкольного возраста связано с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности, с усилением функции гипофиза).

С ростом ребенка изменяются и пропорции тела. Так, к 7-му году жизни длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5раза, а туловища - в 2 раза по сравнению с их длиной у новорожденного ребенка. В этом возрасте в основном заканчивается формирование структуры костной ткани детского организма.

Образование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на 1-м году жизни и продолжается до 6-7 лет. Скелет ребенка дошкольного возраста состоит в значительной степени из хрящевой ткани, поэтому он легко деформируется вследствие действия неблагоприятных условий (неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неудобная постель, мебель). Если не учитывать этих особенностей и не заниматься с ребенком правильным физическим воспитанием, то появляются нарушения осанки (что отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания), происходит неправильный рост костей.

На протяжении дошкольного возраста происходит формирование свода стопы, для правильного формирования которой необходимы соответствующие упражнения, обувь должна быть только на каблуке. В дошкольном возрасте отмечается относительно большая подвижность связочного аппарата сустава, что обусловлено большей эластичностью мышц, связок и сухожилий, чем у взрослых, значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается.

В дошкольном возрасте происходят быстрое качественное развитие и совершенствование бронхо-легочного аппарата. Частота дыхания уменьшается до 26-22 в 1 минуту, глубже становится вдох и продолжительнее выдох. У детей этого возраста наступают значительные анатомические и функциональные изменения органов кровообращения: масса сердца увеличивается, благодаря чему возрастает сила сердечных сокращений и повышается выносливость сердца. Число сердечных сокращений колеблется от 85 до 95 в минуту. Артериальное давление с возрастом почти не меняется и составляет 95/58 - 97/58 мм рт. ст.

В дошкольном возрасте отмечается дальнейшее морфологическое и функциональное развитие центральной нервной системы. Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Поэтому для образования определенных двигательных навыков и их закрепления требуются определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей. Развитию движений у детей способствуют физические упражнения, проводимые по определенному плану. В этом возрасте совершенствуются бег, ходьба, прыжки, метание.

Бег. Для бега характерен отрыв обеих ног от пола ("полетность"). В возрасте 5-6 лет, особенно при наличии тренировки, видный на глаз отрыв ног от пола встречается у 20%, к 7-му году - более чем у 70% детей. Хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: к 7-му году жизни она наблюдается более чем у 90% детей. Постепенно на протяжении дошкольного возраста длина шага при беге увеличивается, он становится более равномерным, движения ног менее частыми. В 6-7 лет значительно возрастает скорость бега.

Ходьба. В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, содружественные движения рук и ног улучшаются более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг. К 7 годам почти у 100% детей более содружественные движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстояние. У большинства детей имеется правильная осанка при ходьбе.

Прыжки. В 5 лет увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу. Дети 5 лет хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. К 6-7-му году жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более чем 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги).

Метание. В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается навык метания в цель. К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания.

Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить по уменьшенной площади опоры (между линиями, нарисованными на полу, по скамейке, бревну на различной высоте). Детям 6-7 лет доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении.

В этом возрасте совершенствуется и работа органов чувств: осязание, обоняние, вкус, зрение, слух.

Итак, физиологические механизмы, обусловливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Так же в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

# 1.2 Психологические характеристики детей старшего дошкольного возраста

Дети старшего дошкольного возраста уже могут распределить роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Поскольку они начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой "центр" и "периферия" (в игре "Больница" таким центром оказывается кабинет врача, в игре "Парикмахерская" - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) В играх действия детей становятся весьма разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность. Это возраст наиболее активного рисования. Дети в течение года способны создать до двух тысяч рисунков. По содержанию они могут быть самыми разными: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Рисунки хотя и представляют собой схематизированные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Способны выделить основные части предполагаемой постройки. Сама конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей. Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до десяти различных предметов. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Как было показано в исследованиях отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обусловливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение внимания и его переключаемость. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Таким образом, достижения возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, сопровождаемым высокой продуктивностью. В конструировании применяется обобщенный способ обследования образца; восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются обобщения, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

# 1.3 Специфика организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения подобных мероприятий позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Командные игры способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении проводится 1-2 раза в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность его колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказываются на здоровье детей.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается их тематика, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководитель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем, что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Подбирая произведения для таких мероприятий, руководителю физического воспитания следует помнить, что музыка должна быть доступной для восприятия детей по темпу и ритму. Для детей лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами: введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). Подарками могут быть и фрукты. Можно также устроить чаепитие с угощениями.

При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Дети старшего дошкольного возраста обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

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

Таким образом, главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

# Глава 2. Опыт деятельности МДОУ детский сад №11 г. Сасово по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

# 2.1 Характеристика деятельности МДОУ детский сад №11 по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11 "Радуга" является учреждением комбинированного вида 2-й категории. Учредителем МДОУ детский сад №11 является администрация муниципального образования - город Сасово. Первоначально было рассчитан на пребывание 240 детей, то есть 12 групп с отдельным музыкальным залом.

В 1994 году детский сад получил статус Реабилитационного центра для часто болеющих детей с плановым контингентом 165 детей. Были открыты 4 компенсирующие группы (логопедическая, аллергическая, с нарушением опорно - двигательного аппарата, с вираж - тубинфицированной пробой); 6 - для часто болеющих детей. В настоящее время в детском саду функционирует 12 групп.

Имеются:

музыкальный и спортивный залы, оснащенные необходимым оборудованием и инвентарем;

кабинеты: медицинский, процедурный, заведующей, методический, логопедический, психологический, для социального педагога, совмещенный с кабинетом заместителя заведующей по АХР, физиотерапевтический, массажный.

МДОУ осуществляет свою деятельность на основании закона РФ "Об образовании", Устава МДОУ, Конвенции о правах ребенка.

МДОУ имеет самостоятельный баланс и осуществляет финансово-хозяйственную деятельность в пределах бюджетных и внебюджетных средств. МДОУ является собственником финансовых и материальных средств, полученных за счет своих доходов, а также имущества, приобретенного за счет своих доходов, и средств, переданных в форме дара физическими и юридическими лицами, и использует их в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Источниками формирования имущества и финансов являются:

средства, получаемые от учредителя;

внебюджетные средства (родительская плата);

имущество, преданное МДОУ;

добровольные пожертвования родителей, других физических и юридических лиц.

Руководитель учреждения - заведующая детским садом - имеет высшее педагогическое образование, 18 разряд и стаж педагогической работы около 40 лет.

Методист (старший воспитатель) - имеет высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию и стаж педагогической работы более 20 лет.

Кадровый ресурс детского сада составляет 58 человек. Из них 25 человек - педагогический состав, медицинский персонал - 4 человека, 11 человек - помощники воспитателей (няни), 18 человек - технический обслуживающий персонал.

В основном в учреждении работают женщины - 52 чел., мужчины - 6 чел.

Образование педагогического состава:

высшее педагогическое образование имеют 13 чел.;

среднее педагогическое образование - 8чел.;

без педагогического образования - 4 чел.

18 разряд имеет 1 чел.;

14 разряд (высшая квалификационная категория) - 5 чел.;

12-13 категория (1квалификационная категория) - 11 чел.;

7-9 разряд - 8чел.

Стаж педагогической работы:

менее 3-х лет имеют 3 чел.;

с 3 до 10 лет - 3 чел.;

с 10 до 20лет - 7 чел.;

с 25 до 35 лет - 10 чел.;

более 35 лет - 2чел.

Возраст педагогического состава:

до 30 лет - 3 чел.;

с 30 до 45 лет - 10 чел.;

с 45 до 55 лет - 7 чел.;

после 55 лет - 5 чел.

Информационно - методическую деятельность в МДОУ осуществляет старший воспитатель (методист). В методическом кабинете собраны необходимые для работы педагогов: журналы, книги, пособия, наглядный материал.

Дошкольное образовательное учреждение в настоящее время реализует следующие функции: развивающую, воспитательную, образовательную, оздоровительную, общекультурную и др.

Основными задачами МДОУ является:

создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья детей;

создание максимальных условий, обеспечивающих физическое, интеллектуальное и личностное развитие ребенка;

воспитание трудолюбия, любви к Родине, семье, окружающей природе;

взаимодействие с семьей для обеспечения полного развития ребенка

Без праздника с элементами спортивных игр и развлечений невозможно представить повседневную деятельность современного детского сада. Тем более что поводов для проведения подобных мероприятий существует достаточно много, а проходить они могут и в зале, и на улице. Это и зимние увеселения, связанные со святочными и масленичными гуляньями, которые были заведены нашими предками с незапамятных времен. Это и события, отражающие даты летнего народного календаря. Это и праздники, к участию в которых можно привлечь родителей, - День здоровья, День семьи, "Мама, папа и я - спортивная семья". Это и праздники, утвержденныекак общегосударственные, - День здоровья (7 апреля), День физкультурника (9августа). Словом, причин для устройства спортивного праздника существует предостаточно. Необходимо только подобрать сценарий, который тематически соответствовал бы этому дню.

В своей работе я использую такие массовые и групповые формы социально - культурной деятельности как: олимпиады, спартакиады, спортивные театрализованные праздники, игровые программы, опираясь на методы соревнования, упражнения, поощрения средствами театрализации, музыкального оформления, игрового и развлекательного момента.

Составляя сценарии спортивных праздников для дошкольников, я придерживаюсь традиционного порядка в подборе и расположении материалов. Например, обычная структура любого достаточно крупного физкультурно-оздоровительного мероприятия состоит из своеобразного зачина - элемента открытия праздника, когда ведущая объясняет его цель и назначение. В этой же части объясняется то, как будут проходить все конкурсы - по командам или индивидуально, происходит знакомство с гостями и жюри. Далее основная, самая массовая часть, в ходе которой дети принимают участие в выполнении игровых спортивных заданий, аттракционах и т.д. В состав основной части могут также включаться так называемые эпизодические компоненты - показательные выступления спортсменов и даже музыкально-танцевальные номера. Финал каждого мероприятия также достаточно традиционен - в нем ведущая произносит слова благодарности всем, кто принимал участие в празднике, подводятся общие итоги и награждаются победители, могут также выступить гости праздника или кто - то из членов жюри, пожелав в конце своего выступления всем участникам дальнейших спортивных успехов.

В ходе праздника вместе с основным его ведущим - воспитательницей - активное участие могут принимать и персонажи любимых детских сказок и фольклора: веселые скоморохи и Масленица, медведь и заяц, Мойдодыр и т.д.

Их помощь ведущей не остается без внимания, поскольку эти герои усиливают карнавальный элемент праздника, общаясь с детьми в своеобразной, сказочно-балагурной форме, что доставляет много удовольствия дошкольникам.

Планируя работу по проведению физкультурного досуга с детьми старшего дошкольного возраста, я учитывала такие факторы:

подвижные игры должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

более подвижные игры необходимо чередовать с более спокойными;

способствовать повышению эмоционального настроя детей путем ввода в сценарий мероприятия различных персонажей;

избегать длительного статического положения, ожидания;

методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

учитывать время, отведенное на проведение мероприятия.

Чтобы день праздника отличался от всех остальных, его необходимо сопроводить специальной нарядной атрибутикой - оформлением зала, изготовлением праздничных деталей. Так же, дети могут принять участие в создании эмблемы для будущих соревнований, изготовлении различных поделок, которые впоследствии станут украшениями спортивного помещения.

В спортивном зале я проводила для детей различные спортивно - познавательные театрализованные мероприятия. Например, на развлечении "Зеленый огонек" (Приложение 1), в гости к ребятам пришли Светофор и различные дорожные знаки, которые рассказали ребятам, как нужно вести себя на дороге, а также провели спортивные игры на знания правил дорожного движения.

А Малыш и Карлсон рассказали, как нужно обращаться с электроприборами и спичками, когда остаешься дома один, что нужно делать, если возник пожар, и также провели веселые игры на знания пожарной безопасности.

В нашем детском саду регулярно проводятся Дни здоровья (Приложение 2), где дети в игровой форме узнают о самых необходимых правилах здорового образа жизни, а помогают им в этом доктор Айболит, глупые разбойники, микробы и многие другие сказочные персонажи. День здоровья мы проводим в соответствии с указаниями программы, начиная со второй младшей группы. Его задачей является забота о профилактике нервной системы ребенка, оздоровлении его организма в тесной связи с поддержанием положительно-эмоционального состояния психики. Поэтому в этот день детям обеспечивается максимальное пребывание на воздухе. Дети освобождаются от занятий, требующих умственного напряжения. Они играют в интересные для них и любимые игры, поют, слушают музыку, спокойно, весело общаются друг с другом.

К 23 февраля я проводила эстафеты "А, ну - ка, мальчики!" (Приложение 3), "Мы - солдаты", где команды мальчишек из двух разных групп соревновались в силе, ловкости, проявляя самые свои лучшие спортивные качества.

Дню космонавтики я посвятила спортивное развлечение "Ждут нас быстрые ракеты", "Летающие тарелки", "Путешествие на планету Здоровья", а Дню Победы - "Есть такая профессия…", "Мы за мир!".

Так же всем пришлась по душе спортивная сказка "Волк и семеро козлят на новый лад" (Приложение 4), где дети сами придумывали движения для танца озорных козлят, дружно исполняли песенку и весело играли с волком.

Мы активно привлекаем к здоровому образу жизни не только детей, но и их родителей, так как известно, что в семье прививаются все основные навыки будущей успешной жизни человека.

Специалисты, работающие в нашем дошкольном учреждении, могут помочь взрослым в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (например, познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям), чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки.

Мы предлагаем следующие формы работы: совместная спортивная деятельность с детьми и родителями - занятия, развлечения, походы, Дни здоровья и т.д.; консультационная помощь специалистов; составление индивидуальных планов оздоровления детей совместно со специалистами и родителями.

Я разрабатываю для родителей памятки - рекомендации, оформляю папки - передвижки с консультациями по оздоровлению детей, организую совместные физкультурные праздники для детей и их родителей под названием "Папа, мама, я - спортивная семья" (Приложение 5). Многих родителей приходится сначала долго уговаривать, чтобы они приняли участие в соревнованиях, но ощутив незабываемую атмосферу веселья, азарта и радости от участия в веселых конкурсах, от общения со своими детьми, другими родителями, они активно и с удовольствием приходят еще раз.

Еще одна форма совместной работы с родителями - элементарный туризм. Туризм - одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Туризм прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников.

В нашем детском саду применяются пешеходные походы в парк. Цель этих походов - оздоровление организма детей, приобретение навыка ориентировки на местности, умения разбираться в карте-схеме маршрута, знакомство с родным краем, воспитание любви к родной природе, к земле.

Подготовка к туристическому походу начинается с того, что совместно с родителями, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию разрабатывается маршрут похода, определяются места остановок, обсуждается необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки**,** природные и климатические условия района похода. Маршрут похода должен быть интересным для дошкольниковв познавательном отношении, способствоватьукреплению здоровья малышей, улучшению их физического развития. План и маршрут согласовывается с медицинскими работниками. В результате совместного обсуждения составляется и рисуется схема маршрута. Длительность похода должна быть от 2до 4 часов.

Каждый поход должен запомниться детям и так называемым сюрпризным моментом: какой-либо неожиданной игрой или интересной встречей (с лесовичком, гномом, ежиком, лисичкой и т.д.). Роли сказочных персонажей исполнят родители, они же проведут подвижные игры, игры с элементами спортивного ориентирования.

Свои впечатления от похода дети выражают в рисунках, в поделках, родители совместно с детьми устраивают выставки, оформляют фотоальбомы.

Необходимо отметить, что значительное место в программе физкультурных праздников и развлечений занимают игры и игровые задания соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Успех любой команды зависит не только от скорости действий, сообразительности и организованности играющих, но и ответственности каждого за всех. Поэтому игры-эстафеты используют в работе только со старшими дошкольниками, которые умеют элементарно планировать и критически оценивать результаты своих действий.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего мира. Использование фитболов (мячей) придаёт играм более творческий характер, усиливает терапевтический эффект.

Дети старшего дошкольного возраста охотно играют в различные бессюжетные игры с соревновательным элементом, эстафеты, игры с различными предметами, готовы к участию в спортивных играх. Бессюжетные игры очень блики к сюжетным - в них лишь нет образов, которым они подражают. В основе таких игр лежит выполнение определённых двигательных заданий с простейшими правилами. Основная цель бессюжетных игр - двигательная корректировка развития воспитанников. Перед педагогом ставится задача научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивает ловкость, находчивость, быстроту реакции.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста используются также игры - забавы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, они дарят детям радость и здоровье.

Объединяющим признаком тех и других игр является общность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, вызываемый ими эмоциональный подъем, возможность совершенствования движений. Однако если в подвижных играх дети используют разносторонние действия, проявляя при этом творческую инициативу, то в спортивных играх существует некоторое ограничение движений, определяемое спецификой и точностью техники двигательных действий данной игры. В составе команд четко установленное число участников, обязанности их распределены, продолжительность игры ограничена во времени. Условия проведения игр требуют специально подготовленного места, разметки площадки, соответствующего оборудования, инвентаря.

Если решено праздник, проводить на свежем воздухе, то к нему надо подготовиться особенно обстоятельно. Например, зимой праздник проводится в ясный день, без обильного снегопада при температуре не больше 10-12 градусов мороза.

Дети всегда с интересом наблюдают за подготовкой к празднику. Но и сами воспитатели привлекают детей к посильной помощи. Так, в зимнее время дети могут помочь в разметке участка на секторы для разных видов соревнований, прокладывании лыжни, создании снежной горки, крепости и лабиринта. Кроме того, дети охотно принимают участие в процессе подготовки нужного инвентаря для праздника, элементов костюмов, других атрибутов.

На занятиях по изобразительному искусству дети могу готовить детали для оформления праздника - флажки, фонарики, эмблемы. Участок также хорошо украсить елочной мишурой и серпантином, снежными статуями и специально замороженными разноцветным льдинками.

Зимой наш детский сад проводит на улице зимнюю Олимпиаду (Приложение 6). В спортивных соревнованиях участвуют дети старшего дошкольного возраста и наши бывшие выпускники - первоклассники. Опыт показывает, что наши дети ничем не уступают в физическом развитии школьникам, и зачастую они становятся победителями этих соревнований. А веселым элементом праздника становятся такие сказочные герои как: Баба - Яга, лешие, разбойники, Дед Мороз и Снегурочка, Снеговик, Метель, Вьюга, Простуда и др.

Спортивные праздники, проводимые в летнюю пору, давно зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Вынесенные из помещения на естественные природные ландшафты подобные мероприятия неизменно оказывают положительное воздействие на воспитание у детей интереса к разумно оформленной двигательной активности. Дети с увлечением занимаются новыми для них видами спорта, принимают участие в коллективных соревнованиях, когда их двигательная подготовленность должна найти свое проявление в необычных условиях и неожиданных игровых ситуациях.

Если зимой много внимания рекомендуется уделять играм, связанным со снегом, то в летних подвижных играх есть своя особенность - все игры и развлечения дети могут выполнять с использованием воды.

Разумеется, что в преддверии проведения летних праздников должны быть тщательно проверены предназначенные для спортивных конкурсов территории площадки. На них не должно находиться никаких низких или трухлявых пней, глубоких осыпных оврагов, осколков от стекол, торчащих из земли обрезков проволоки и прочих помех, угрожающих здоровью детей.

Таким образом, моя работа инструктора по физической культуре заключается в том, чтобы не просто провести занятие, а привить ослабленным детям интерес к здоровому образу жизни, к движению, к спорту. Физкультурные праздники и развлечения хороши тем, что в игровой, ненавязчивой и очень интересной форме дети получают заряд бодрости, энергии, здоровья.

# 2.2 Предложения по повышению эффективности организации физкультурного досуга в МДОУ детский сад №11 для детей старшего дошкольного возраста

Так как наш детский сад является оздоровительным, проводится большая работа, направленная на организацию здоровьесберегающей деятельности и физического развития детей, но можно более эффективно развивать и физкультурно-досуговую деятельность дошкольников, что также приведет к улучшению показателей физического и, что очень важно, психологического развития детей.

Такая деятельность может осуществляться в различных формах:

ввести дополнительно на базе детского сада различные спортивные секции, например: дзюдо, самбо, рукопашный бой; кружок танца на платной основе (за счет родительской платы);

проводить больше спортивных развлечений, особенно на улице в летний период в форме спартакиад, олимпиад, спортивных праздников, театрализации;

приобрести новый спортивный инвентарь (например, мягкие модули, различные эстафетные дорожки, детские тренажеры), для усиления интереса детей к проводимым занятиям за счет средств, выделяемых учредителем, спонсорами или родительских пожертвований.

В каждой группе должно быть спортивное оборудование: спортивный уголок с веревочными лесенками, канатом, кольцами, перекладиной (обязательно наличие мата для обеспечения безопасности детей), мячи, прыгалки, обручи, бадминтон, лыжи (используемые как выносной материал на прогулку), кольцебросы и т.д.

Желательно организовать посещение бассейна детьми детского сада.

В настоящее время существует множество программ, которые дают возможность осуществлять работу по физическому воспитанию в соответствии со всеми дидактическими принципами. Это программы "Детство", "Радуга", "Старт", "Истоки", "Развитие". Необходимо выбрать наиболее эффективные или адаптировать их в условиях своего дошкольного учреждения.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что деятельность МДОУ детский сад №11 по организации физкультурного досуга для детей старшего дошкольного возраста находится на довольно высоком уровне, хотя есть еще возможность расширения работы в этом направлении.

# Заключение

Итак, физиологические механизмы, обусловливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Так же в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически.

Главной задачей инструктора физкультуры при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища. Физкультурные праздники и развлечения хороши тем, что в игровой, ненавязчивой и очень интересной форме дети получают заряд бодрости, энергии, здоровья.

Основываясь на собственном опыте, могу сказать, что занятия по физической культуре с использованием таких средств и методов как, игра и театрализация являются более эффективными и доступными для детей дошкольного возраста. Повысился интерес детей к занятиям физической культурой, дети стали более эмоциональными, раскрылся их творческий потенциал. По результатам диагностики, проводимой в конце года, стала видна динамика увеличения физических и двигательных качеств детей.

# Список литературы

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методич. пособие / Л.В. Гаврючина. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 160с.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 176с., ил.
5. Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // Ребенок в детском саду. - 2003. - №2. - С.4-11.
6. Голиков Н. Забота о здоровье детей - задача общая // Дошкольное воспитание. - 2005. - №6. - С.14-16.
7. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: 5 за знания, 2005. - 112с.
8. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет/ М.А. Давыдова. - М.: ВАКО, 2007. - 304 с.
9. Занозина А.Е. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет / А.Е. Занозина, С.Э. Гришанина. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2008. - 80с.
10. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка - дошкольника. Расту здоровым: Программно-методич. пособие для педагогов образоват. учреждений / В.Н. Зимонина. - М.: ВЛАДОС, 2004. - 304с.
11. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. - 140с., ил.
12. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебн. пособие для студентов пед. институтов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 1985. - 271с.
13. Кокорева О.И. Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.28-39.
14. Кондратьева И. Как привить детям любовь к движениям // Дошкольное воспитание. - 1997. - №10. - С.22-24.
15. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений/ А.Р. Куаншкалиева. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 104 с.
16. Кузнецова О.В. Методическое обеспечение курса "Теория и методика физического воспитания" // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.22-26.
17. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду / Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова. - 4-е изд. - М.: Айрис - пресс, 2007. - 128с., ил.
18. Нагорная С.В. Неделя здоровья // Воспитатель ДОУ. - 2007. - №2. - С.11-15.
19. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей / Т.Н. Образцова. - М.: ООО "Этрол", ООО ИКТЦ "ЛАДА", 2005. - 192с.
20. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография / Т.С. Овчинникова. - СПб.: КАРО, 2006. - 176с.
21. Осокина Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.92-97.
22. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников / Л.В. Останко. - СПб.: Литера, 2006. - 32с., ил.
23. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников / Л.В. Останко. - СПб.: Литера, 2006. - 32с., ил.
24. Полтавцева Н.В. Влияние социальных ситуаций в подвижной игре на развитие старших дошкольников // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.40-51.
25. Полтавцева Н.В. О программе знаний физической культуры для дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1997. - №5. - С.14-20.
26. Правдов М. Прямо в цель // Обруч. - 2008. - №1. - С.39-42.
27. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М.: Воспитание дошкольника, 2004. - 208с.
28. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошк. учреждений / М.А. Рунова. - М.: Мозаика - Синтез, 2004. - 256с.
29. Семенова Т.А. Новые подходы к воспитанию ловкости у детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре ДОУ. - 2008. - №1. - С.4-11.
30. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / Авт. - сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
31. Сказочный театр физической культуры / Авт. - сост. Н.А. Фомина и др. - Волгоград: Учитель, 2004. - 96с.
32. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. - 4-е изд. - М.: Медицина, 1986. - 240с.
33. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / К.К. Утробина. - М.: ГНОМ и Д, 2006. - 128с., ил.
34. Чеботарев А.В. Диагностика физического здоровья: Методич. пособие / А.В. Чеботарев. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32с.