**Физическое развитие младших дошкольников посредствам спортивных праздников и развлечений**

*Белякова Ольга Константиновна*

*воспитатель МБДОУ № 74 г. Калуги*

*В данной статье рассматривается решение проблемы низкого уровня знаний у детей среднего дошкольного возраста о здоровом образе жизни и способах его формирования. Статья посвящена комплексной работе по данной теме с помощью различных видов детской деятельности и спортивных праздников и развлечений в частности.*

«Здоровье – это не все,

но все без здоровья – ничто»

Сократ

Одной из главных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.   Именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью. Особую значимость приобретает чётко организованный режим дня дошкольников с рациональным чередованием разных видов деятельности детей с активным отдыхом. Его специфика заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков детей в процессе общения со сверстниками. Активный отдых, предусматривающий коллективные двигательные действия, открывает большие возможности для формирования социального поведения детей. Наряду с этим активный отдых, построенный на преимущественном использовании игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к двигательной активности. Ведь игра – самая любимая и естественная деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям.

Необходимо отметить, что активный отдых, органично сочетающий разные виды деятельности (двигательная, игровая, познавательная, общение), способствует как оздоровлению, так и обогащению общекультурного развития ребёнка, и является эффективным средством формирования интереса к двигательной активности дошкольника.

Опыт работы показал, что наиболее благоприятные условия для достижения планируемых результатов в освоении программы возможно создать в процессе проведения физкультурных праздников и досугов. Детей привлекают сказочные сюжеты, применяемые мной во время проведения спортивных развлечений.

Спортивные развлечения — это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам. В рациональном сочетании с другими видами работы по физическому воспитанию они помогают создать целесообразный двигательный режим, который служит повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности и закаленности детей. Спортивное развлечение в детском саду представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенные динамикой двигательного содержания они являются радостным событием в детской жизни. У детей праздники и развлечения пробуждают интерес к творчеству, воспитывают умение жить в коллективе, содействуют накоплению опыта общественного поведения, проявлению инициативы и самостоятельности. Массовость, красочность, положительные эмоции, доступность спортивных праздников и развлечений дают возможность детям проявить себя, показать, на что они способны.

Спортивное развлечение нацелено не на оттачивании техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание, способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Именно такая работа с детьми дошкольного возраста и ценна тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, побуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Для того, чтобы проиллюстрировать сказанное выше, предлагаю вашему вниманию конспект тематического спортивного развлечения для воспитанников средней группы «Этот мяч не Колобок».

*Цель:* формирование представлений детей среднего дошкольного возраста о здоровом образе жизни через спортивное развлечение.

*Задачи:*

*Образовательные:* формировать двигательные умения и навыки; упражнять в выполнении основных видов движений через игровые задания с мячом, обучать игре в команде.

*Развивающие***:** развивать выдержку, ловкость, ориентировку в пространстве, смекалку, мышление.

*Воспитательные:* воспитывать внимание, целеустремленность, умение действовать в коллективе, чувство товарищества, доброжелательное отношение друг к другу, учить уступать, учить выполнять правила в играх.

Ход развлечения:

Воспитатель загадывает детям загадки (про спортивный инвентарь):

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то …
(Лыжи)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

 А блестящие…
 (Коньки)
Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без …
(Клюшки)

Кинешь в речку – не тонет,
 Бьёшь о стенку – не стонет.
 Будешь оземь кидать –
 Станет кверху летать.
 (Мяч)

Стук в дверь.

Воспитатель: Ребята к нам кто - то стучится.

В группу входит Лисичка, а в лапках (в руках) у неё мяч. И поёт песенку

Он от дедушки ушёл,

Он от бабушки ушёл…

Лисичка: здравствуйте, ребята, посмотрите какой у меня колобок, сейчас я его съем.

Воспитатель: Ребята как вы думаете это колобок?

Дети: нет, Лисичка, это не колобок, это мяч.

Лисичка: как мяч. Он ведь такой румяненький. (Показывает детям мяч жёлтого цвета)

Дети: да, да Лисичка, это мяч.

Воспитатель: не расстраивайся Лисичка, давай мы тебя научим играть с мячом. Мы знаем много игр с мячом и не только игры, но и стихи.

Дети читают стихотворение про мяч Н. Родивилина
Круглый я, как колобок.
У меня упругий бок.
Весел очень и прыгуч,
Долететь могу до туч!
Жизнь, конечно, не легка —
Постоянно бьют бока,
Но ударов не боюсь,
В крепкой форме остаюсь
Не давайте мне лежать,
Я могу и убежать,
Без движенья — хоть заплачь! Угадали? Это… мяч!

Воспитатель: Лисичка тебе понравились стихи.

Лисичка: очень хорошие стихи про мячик. А играть мы будем?

Воспитатель: конечно, но прежде, чем перейти к играм нам нужно размяться. Ребята приглашайте Лисичку на разминку.

Физкультурная разминка:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
*(хлопки над головой)*
Мы топаем ногами, топ, топ
*(высоко поднимаем колени)*
Качаем головой
*(головой вперед назад подвигать)*
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
*(руки поднять, опустить)*
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
*(присесть и подпрыгнуть)*
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе, ноги врозь.

Воспитатель: Молодцы, ребята и ты Лисичка молодец.

А теперь нам надо разделиться на две команды.

Первая команда - «Ловкачи».

Вторая команда - «Силачи».

Воспитатель: Девиз команды «Ловкачи»:

Дети: умные спортивные

Ребята мы активные!

Ловкие задорные,

Ко всему упорные!

Воспитатель: Девиз команды «Силачи»:

Мы команда хоть куда!

В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч гонять,

За победу воевать.

Воспитатель: ну, а теперь наши команды приступают к играм. Лисичка, а ты смотри и учись, в какие игры с мячом играть можно.

(Воспитатель проводит эстафеты)

*Эстафета «Пингвины»*

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

*Эстафета «Передай мяч»*

Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

*Эстафета «Меткие стрелки»*

 На площадке кладется два обруча. С небольшого расстояния участники игры должны попасть теннисными мячами в обруч. У кого будет больше попаданий, тот и победил.

*Эстафета «Гонка мячей снизу»*

Дети встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место.

*Эстафета «Пронеси не урони».*

По сигналу первый ребенок начинает двигаться с вытянутой ракеткой в руке, на ракетке лежит мяч. Ребенок доходит до ориентира, обходит его и возвращается обратно бегом. Передает ракетку с мячом следующему и встает в конец колонны. Эстафета выполнена тогда, когда последний ребенок выполнит задание.

Воспитатель: ребята, какие вы молодцы справились со всеми заданиями. И ты Лисичка, молодец, научилась играть с мячом.

Воспитатель: ребята, как называется самая знаменитая игра в мяч?

- Футбол.

Лисичка, хочешь поиграть с ребятами в футбол?

- Очень хочу.

- Ребята, кто знает, как играть в футбол?

- Давайте поиграем!

Правила игры:

Воспитатель ставит две дуги (или готовые ворота). Дети ногой забивают мяч в ворота.

Воспитатель: Лисичка тебе понравилась игра?

Лисичка: у вас очень весело и интересно, и мне понравились все игры. Я возвращаюсь в лес и расскажу своим лесным друзьям об играх с мячом. А можно мы придём к вам в следующий раз с моими друзьями?

Воспитатель: конечно, можно, мы будем вас ждать.

Лисичка: до свидания, ребята.

Дети: до свидания Лисичка.

Воспитатель: Ребята, какие вы молодцы, вы дружно и весело играли и научили играм Лисичку.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурные праздники и развлечения вызывают у детей повышенный интерес к двигательной активности, дают им возможность реализовать естественную потребность в движении и проявить творчество. В ходе данных мероприятий воспитанники закрепляют двигательные умения и навыки, развивают двигательные способности, стремятся к самостоятельному решению двигательных задач, загадок, проблемных ситуаций. Кроме того, физкультурные праздники и развлечения способствуют снятию у детей эмоционального напряжения, общему оздоровлению, воспитывают у них дисциплинированность и культуру поведения, содействуют умственному развитию, расширяют кругозор, а также обеспечивают полноценное проживание ребенком дошкольного детства.

*Библиографический список:*

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

3.Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. 2013.

4.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

5.Шумилова В.А. Спортивно - развлекательные праздники в детском саду. - Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2002.

6.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Организация и проведение физкультурных праздников в детском дошкольном учреждении. - М.: Издательский центр «Академия», 1987.