ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра социальных технологий и массовых коммуникаций в спорте

Дисциплина «Физическая рекреация»

УСТИМКИНА АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Контрольная работа

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Форма обучения заочная

406 группа

Проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Количество баллов \_\_\_\_\_\_

Санкт-Петербург

2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

 ВВЕДЕНИЕ....................................................................................................3

 ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ............................................................................................................5

 1.1. Понятие и задачи физической рекреации............................................5

 1.2. Оздоровительная направленность физических нагрузок...................8

 Выводы по первой главе.............................................................................10

 ГЛАВА 2. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..............................................................11

 2.1. Содержание и задачи рекреационно-оздоровительных нагрузок для детей дошкольного возраста................................................................................11

 2.2. Методические аспекты и особенности физической культуры для дошкольников........................................................................................................13

 Выводы по второй главе.............................................................................18

 ЗАКЛЮЧЕНИЕ...........................................................................................20

 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ...........................................................................23

ВВЕДЕНИЕ

 Тенденции изменений в обществе расширяют возможности для интеллектуального развития, ведь в современном мире информация доступна каждому. Но, к сожалению, с развитием технологий прослеживается снижение физической активности как среди взрослого населения, так и среди молодежи и детей. Многие люди предпочитают пассивный отдых активному.

 Особенно насущность поднятой темы прослеживается в изучении физических нагрузок для детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте приучение к активному времяпровождению является наиболее эффективным и важным. Спорт относится к одному из основоположных аспектов правильного развития, роста и здоровья детей. Все мы замечаем, что огромное число детей вместо активных игр на свежем воздухе предпочитают поиграть в компьютерные игры или посмотреть мультфильмы на планшетах. Поэтому вопрос рекреационно-оздоровительных занятий является действительно актуальным, особенно среди детей дошкольного возраста. Важно определить эффективные методики, которые помогут заинтересовать детей в активном досуге, а главное, которые будут соответствовать их возрасту, потребностям и интересам.

 Еще одним фактором, который сказался на уменьшении спортивного интереса у детей, является мировая ситуация. Как мы знаем, карантин коснулся каждого. А значит у детей была лишь одна альтернатива - проводить больше времени в телефонах или за просмотром телевизора, а главное, что спустя какое-то время это стало считаться нормой. Крайне важно поменять интересы детей на раннем этапе и привить им желание заниматься спортом и делать зарядку даже в ограниченном пространстве. Для улучшения сформировавшейся статистики данный вопрос стоит изучить не только учителям, но и родителям. В какой-то степени именно от нас зависит здоровье детей и то, какой пример для подражания они видят. Крайне важно привлекать дошкольников к спорту на ежедневной основе.

 Следует отметить, что другим проблемным пунктом в поднятом нами вопросе является то, что к детям дошкольного возраста нужен особый подход. В организации их рекреационно-оздоровительного досуга стоит ориентироваться на особенности их интересов. Это значит, что желательно подбирать физические занятия в игровой форме. Это позволит держать их фокус внимания, а главное физические упражнения не будут расцениваться детьми как принуждение и что-то, что не приносит удовольствие. Стремление найти индивидуальный подход к дошкольникам способно оказать положительное влияние на рост их интереса к рекреационно-оздоровительным занятиям. Также важно учитывать, что необходимо включать небольшие рекреационно-оздоровительные занятия в сам учебный процесс, например, делать физкультурные пятиминутки в перерывах между занятиями.

 Объектом данной работы выступают общие характеристики рекреационно-оздоровительных занятий.

 Предметом доклада являются рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на работу с детьми дошкольного возраста.

 Целью данной работы выступает определение задач, содержания и особенностей методик рекреационно-оздоровительных занятий с дошкольниками.

 Для того, чтобы достичь намеченную цель нужно решить следующие задачи:

 1. изучить понятие и основные задачи физической рекреации;

 2. охарактеризовать оздоровительную направленность физических нагрузок;

 3. рассмотреть содержание и задачи рекреационно-оздоровительных нагрузок для детей дошкольного возраста;

 4. выявить методические аспекты и особенности физической культуры для дошкольников.

 Методологическая база данной работы строится на теоретических методах. В ходе исследования проводился сбор и анализ разных источников литературы на выбранную тему, что позволило логически сопоставить найденные факты и прийти к обоснованным выводам, которые можно применить на практике.

 Практическая значимость состоит в обнаружении, обозначении и внедрении результативных тактик по совершенствованию рекреационно-оздоровительных методик, которые направлены на работу с детьми дошкольного возраста.

Цель и задачи работы, а также важность логически правильного распределения материала формируют структуру исследования.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, а также списка литературы, использованной в ходе исследования.

 В первой главе рассмотрели понятие и основные задачи физической рекреации, а также определили основные характеристики оздоровительной направленности физических нагрузок. Во второй главе выявили содержание и задачи рекреационно-оздоровительных нагрузок для детей дошкольного возраста. Также в данном разделе охарактеризовали основные методические аспекты работы с детьми в указанном направлении и их особенности.

В заключении подвели итоги и сделали основные выводы данной работы.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

1.1. Понятие и задачи физической рекреации

 Не зря говорят, что лучший отдых - это смена деятельности. Это высказывание можно отнести и к термину физической рекреации. Как правило, расхождения в определении рекреации и острые дискуссии на эту тему не встречаются. Сейчас с упомянутым термином знакомы практически все. А те, кто не слышал о данном понятии, сами того не подозревая, хоть иногда занимаются физической рекреацией.

 Наиболее значимый вклад в развитие теории и практики физической рекреации внес доктор педагогических наук, профессор СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, заслуженный деятель науки РФ, действительный член Петровской академии наук и искусств В.М. Выдрин в 1970-е годы. Он говорил, что физическая рекреация - это не новое понятие, ведь активные занятия не только в рамках работы, но и с целью смены деятельности и отдыха, встречались еще в древности. В результате многолетних исследований под руководством В.М. Выдрина физическую рекреацию стали считать неотъемлемым компонентом физической культуры.

 Также стоит упомянуть определение данного понятия в большой медицинской энциклопедии 1970 года. В данном источнике рекреация подразумевает под собой деятельность человека в свободное от работы время с целью укрепления физического и духовного здоровья, восстановления сил, которые были израсходованы в процессе труда.

 То есть можно обобщить, что физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. [5]

 Задачи физической рекреации весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. Рассмотрим задачи, которые встречаются в научной литературе чаще всего:

 1. Биологические — способствуют улучшение состояния здоровья и восстановление функций организма после трудовой деятельности.

 2. Социологические — способствуют интеграции и взаимодействию людей между собой. Например, во время групповых занятий спортом или игр. Сюда же можно отнести общение перед или после самих физических нагрузок.

 3. Психологические — формируют хорошее эмоциональное состояние человека. Активная деятельность поднимает настроение, уменьшает уровень стресса и напряжения.

 4. Эстетические — это ответная рекреация на красоту своего тела и окружающего мира. Многие люди занимаются спортом, чтобы поддерживать не только уровень здоровья, но и иметь красивое подтянутое тело.

 Это базовые задачи, на которых строится физическая рекреация. Но каждый человек может определять для себя и другие цели. При этом необязательно выбирать лишь одну задачу, ведь можно подойти к этому вопросу комплексно.

 Для полноценного понимания термина физической рекреации необходимо обозначить содержание физической рекреации:

 - основывается на двигательной активности, то есть главные средства рекреации - физические упражнения;

 - осуществляется в свободное или специально отведенное время;

 - включает культурно-ценностные аспекты;

 - содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

 - оказывает оптимизирующее влияние на организм;

 - включает образовательно-воспитательные компоненты;

 - носит развлекательный характер;

 - имеет определенную научно-методическую базу.

 Физическая рекреация - это доступный способ поддерживать свое здоровье и хороший уровень самочувствия и настроения в целом. Занятия спортом важны всем слоям населения и всем возрастам. Конечно, в зависимости от разных исходных данных людей виды физической рекреации необходимо корректировать.

1.2. Оздоровительная направленность физических нагрузок

 Цель оздоровления - это основной признак физической рекреации. Не зря говорят, что движение - это жизнь. Поэтому многие люди занимаются спортом на постоянной основе, а главное исходя из собственных желаний, а не принуждения со стороны.

 Как мы уже выяснили, физическая рекреация предполагает использование разных видов активностей, например, физических упражнений или игр в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей, в связи с этим — полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам делает выбор, какой вид активного отдыха у него в приоритете. Как правило, занятия для здорового человека не из профессионального спорта не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями.

 Смысл данного принципа состоит в том, что физическая культура должна укреплять здоровье. С помощью физической культуры необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности и, во-вторых - совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и выдержку.

 Рассмотрим основные рекомендации при реализации оздоровительной направленности физических нагрузок:

 1. Оздоровительная ценность применяемых средств и методов физического воспитания должна быть научно обоснована. Это означает, в частности, что любое новшество, возникающее в физкультурной практике, оздоровительный эффект которого не установлен, недопустимо рекомендовать для культивирования до тех пор, пока он не будет достоверно определен. Например, сюда можно отнести опасные виды спорта, которые, не только не улучшат здоровье, но и, возможно, ухудшат его, нанеся серьезные травмы.

 2. Соответствие величины физических нагрузок возможностям занимающихся. Это обеспечивается с опорой на накопленные исследовательские и опытно-практические данные о граничных и оптимальных параметрах нагрузок, о порядке чередования их с восстановительными фазами и о целесообразном, с оздоровительных позиций, управлении их долговременной динамикой, согласующимся с уровнем функциональных и адаптационных возможностей, а также с возрастными тенденциями процесса физического развития индивида.

 3. Сопровождение учебно-воспитательного процесса врачебно-педагогическим контролем. К занятиям по физической культуре в образовательных учреждениях приступают после медицинского осмотра и разрешения врача. Вместе с тем в настоящее время все больше обращается внимание на ответственность каждого члена общества за состояние своего здоровья, а значит, и за овладение каждым знаниями и умениями самоконтроля в процессе использования ценностей физической культуры.

 4. Сочетание физкультурной двигательной активности с другими компонентами и условиями здорового образа жизни. В частности: соблюдение рационального режима повседневной жизни, отказ от вредных привычек, закаливание.

 Важно помнить, что зарядка по утрам - это тоже вид физической рекреации, который по силам и возможностям каждому человеку, который хочет иметь сильное и здоровое тело. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. [6]

 В целом же физическая рекреация необходима всем и каждому, особенно в настоящее время, когда мы большую часть жизни проводим в сидячем положении, а стрессы подстерегают повсюду. Необходимо уделять много внимания своему организму, чтобы быть сильным, здоровым и прожить много лет.

 Можно обобщить, что оздоровительная физическая культура – это разновидность физической культуры, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение уровня выносливости, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека и т. д.

Выводы по первой главе

 Физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

 Задачи физической рекреации весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. Например, можно выделить биологические, социологические, психологические и эстетические задачи и цели. При этом не обязательно фокусироваться на одной задаче, ведь от физических активностей можно ожидать совокупность поставленных задач.

 Следует отметить, что содержание физической рекреации основывается на разных физических упражнениях, осуществляется в свободное время, содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты, оказывает оптимизирующее влияние на организм.

 Физическая культура должна укреплять здоровье. С помощью физической культуры необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности и, во-вторых - совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и выдержку

 Важно не просто заниматься спортом, но и оценивать свои возможности, а также учитывать свои интересы для максимально положительных результатов рекреационно-оздоровительных занятий. Также нужно сочетать физкультурные нагрузки с другими компонентами здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Содержание и задачи рекреационно-оздоровительных нагрузок для детей дошкольного возраста

 Как мы уже отметили в первой главе, рекреационно-оздоровительные занятия выбираются на основе физических возможностей, потребностей человека, интересов, а также возраста. Например, для дошкольников физическая рекреация является основополагающей, ведь в этом возрасте формируется здоровье человека, происходят активные процессы роста и развития.

 Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, с другой стороны - незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

 Всестороннее развитие ребёнка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но также психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования разнообразных средств физической культуры в дошкольном возрасте приводят к нарушению развития детей, отрицательно влияют на их умственную сферу, снижают уровень подготовленности к школе.

 Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры в дошкольном возрасте относится к числу приоритетных. Важно отметить, что задачи рекреационно-оздоровительных нагрузок для детей дошкольного возраста, обусловливаются физиологическими и психологическими особенностями детей, их направленностью на обеспечение физического и психологического благополучия.

 В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольного образования целью физического воспитания дошкольников является формирование ценностей здорового образа жизни, охрана и укрепление физического и психического здоровья. В документе указывается, что физическое развитие, как одно из направлений дошкольного развития и образования детей, включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). [1]

 В процессе физического воспитания дошкольников должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

 1) Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

 Средства физической культуры должны быть направлены на укрепление костной и мышечной систем, суставно-связочного аппарата, на совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, а также на закаливание, повышение жизнеспособности и сопротивляемости организма. Кроме того, именно в дошкольном возрасте должны быть созданы благоприятные предпосылки для формирования правильной осанки, поэтому одно из центральных мест в физическом воспитании дошкольников занимает всестороннее и гармоничное укрепление всех групп мышц, особенно спины, живота, стопы. 2) Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.

 3) Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

 Воспитательные задачи строятся на формировании интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитании культуры здоровья личности; разностороннем, гармоничном развитии ребенка (умственном, нравственном, эстетическом, трудовом, физическом).

 Совокупность действий, которые ориентированы на выполнение перечисленных задач, гарантируют гармоничное развитие ребенка и укрепление его здоровья с малых лет.

2.2. Методические аспекты и особенности физической культуры для дошкольников

 Методические аспекты и особенности рекреационно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста строятся на выполнении задач, которые мы перечислили в предыдущем подразделе. То есть социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников состоит в следующем:

 - создаётся фундамент гармоничного физического развития, укрепления здоровья, физкультурного образования и воспитания;

 - поддерживается текущая физическая и умственная работоспособность;

 - рационально организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт постепенным приобщением к спортивной деятельности.

 Специфика педагогического процесса физического воспитания дошкольников заключается в преимущественном воздействии на двигательные способности ребенка и непосредственном создании оздоровительного эффекта. [2]

 Важно помнить, что спорт нужно включать в ежедневные процессы, но не изнурять детей, а устанавливать ограниченный отрезок времени на выполнение упражнений или игр. Также важно учитывать интересы детей в подборе форм физической рекреации. Важно помнить, что подвижная игра - это основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка.

 К классификации физических упражнений для детей можно отнести гимнастику, подвижные игры и спорт, самостоятельную двигательную деятельность, оздоровительный досуг, физические минуты и физкультурные паузы, оздоровительный час.

 Реализация принципов обучения на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении должна строится на доступности, систематичности, наглядности и постепенном повышении требований.

 Например, выделяют такие этапы обучения движениям: первоначальное разучивание (ознакомление), углубленное разучивания и стабилизация двигательного навыка. Здесь важно отметить методы, используемые в физическом воспитании дошкольников: метод организации и осуществления чувственного восприятия (зрительная, слуховая и тактильно-мышечная наглядность), метод организации и осуществления мыслительной деятельности (приёмы сообщения знаний и непосредственного руководства двигательной деятельностью), метод организации и осуществления практической деятельности (подводящие упражнения, выполнение упражнений без изменений, с изменениями, в игровой и соревновательной форме).

 Рассмотрим некоторые рекреационно-оздоровительные занятия для дошкольников. Начнем с утренней гимнастики, которая не смотря на свою непродолжительность (8-10 минут), оказывает огромное оздоровительное влияние. Физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Ее ежедневное выполнение компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у них силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах. Комплекс состоит из 5-6 упражнений, каждое их которых выполняется по 6-8 раз.

 Построения комплекса утренней гимнастики предусматривает поочерёдное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование напряжения мышц с их расслаблением, чередование противоположных движений(сгибания с разгибанием, наклонов вправо с наклонами влево, поворотов вправо с поворотами влево, вращения вправо с вращением влево и т.д.). Завершается гимнастика подскоками, танцевальными шагами, бегом на месте с переходом на ходьбу и упражнениями на внимание, дыхательными упражнениями.

 Другим видом физической рекреации для детей являются физкультурные минутки. Физические упражнения в середине занятия позволяют в значительной мере снять напряжение, отвлечь внимание и повысить работоспособность детей.

 Длительность физкультурных минуток у дошкольников обычно составляет 1-3 минуты. Каждая физкультминутка может включать комплекс из трёх-четырёх упражнений, повторяемых 4-6 раз. Их также можно проводить в игровой форме, под счёт, речитатив, музыкальное сопровождение. Физкультурные минутки, помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо применять упражнения для мышц кисти и пальцев рук, упражнения для глаз, мимические мышцы лица.

 Даже во время учебного дня не стоит исключать игровой процесс. Главной задачей игр и упражнений между занятиями является приостановление развивающегося в процессе занятий торможения в коре головного мозга, предотвращение развития хронического умственного утомления у детей, дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению для улучшения восприятия учебного материала. Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности, сильно возбуждающие детей, при небольшом количестве времени, недостаточном для восстановительных процессов, имеют отрицательное воздействие. Они снижают работоспособность детей в начале занятия, так как дети не могут быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность. Это все можно отнести к особенностям физических занятий с детьми.

 Также важно помнить, что ежедневный активный отдых на прогулке составляет до 40% необходимого суточного движения дошкольников. Активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет и формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. [3]

 Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно соответствующей возрастным особенностям, физической подготовленности и возможностям дошкольников. К доступным движениям можно отнести следующие виды:

 - ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища;

 - медленная и быстрая ходьба по периметру площадки с изменением направления;

 - бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

 - прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч и т.п.;

 - броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

 - ходьба по узкой линии, бревну, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий (перешагивание мяча, натянутой веревочки);

 - упражнения с предметами: с мячами, с обручами ( катание обручей, прыжки через обручи, вращение обруча вокруг туловища и т.д.), с кеглями ( игра по правилам), со скакалками короткими и длинными ( разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два, и т.д.);

 - эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

 - спортивные развлечения, такие как катание на самокатах, велосипедах, роликовых коньках, а зимой на спортивных коньках, катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, развлечения с волейбольным, баскетбольным, футбольным мячами, летающим диском, хоккейными клюшками и др.

 Мнения, что дети на прогулке лучше отдохнут, если не вмешиваться в их самостоятельные, часто малоподвижные игры, что детям надо дать полную «свободу», крайне ошибочно. Стиль руководства педагога во многом определяет оздоровительный эффект отдыха на прогулке.

 При планировании игр и физических упражнений на каждый день следует учитывать их место в режиме дня. До утренней гимнастики рекомендуются игры с физкультурным инвентарём и игрушками(с мячом, обручем, скакалкой и пр.). Утром не целесообразно использовать физические упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это истощает детей и снижает их возможности во владении знаниями, умениями в течение дня.

 Во время вечерней прогулке следует помнить, что через 2-3 часа после дневного сна, работоспособность детей начинает снижаться. В начале дневной прогулки, после спокойных занятий, проводятся игры большой подвижности со всей группой. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуют игры средней подвижности проводят их в середине или конце прогулки.

 Следует помнить, что игры большой подвижности нельзя проводить перед приёмом пищи, а после неё – только через 25-30 минут.

 В течение года дошкольники знакомятся примерно с 10-15 новыми играми. Они могут разучиваться на прогулке, при этом объясняется и 2-3 раза проводится более простой вариант. На физкультурном занятии изученная игра повторяется с добавлением правил. Уже на следующих прогулках эта игра может повторяться в изменяющейся обстановке, с усложнённым сюжетом, с добавлением правил. Одну и ту же игру при разучивании следует повторять 3-4 раза в течение недели, затем ввести другую игру. Но ранее изученные игры следует вновь проводить через определённый промежуток времени. [4]

 Педагог может подсказать, какой спортивный инвентарь выбрать для игр, напомнить, какие упражнения с ним можно выполнять. Наиболее сложные элементы движений можно объяснить и показать. При этом должно быть оптимальное соотношение помощи взрослого и самостоятельных действий детей. Использование заданий по придумыванию новых упражнений с предметами и без них под музыку способствует развитию самостоятельности и творчества у детей.

 В игры всех детей следует вносить определенные сюжеты, требующие движений, что способствует активизации малоподвижных детей, вносит определенную осознанную направленность в деятельность детей большой подвижности. Сюжетной направленности движений способствуют использование физкультурных пособий, атрибутов; подсказка игрового образа, наводящий вопрос, напоминание, объединение для совместных игр детей разной подвижности.

Выводы по второй главе

 Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры в дошкольном возрасте относится к числу приоритетных. Всестороннее развитие ребёнка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но также психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования разнообразных средств физической культуры в дошкольном возрасте приводят к нарушению развития детей, отрицательно влияют на их умственную сферу, снижают уровень подготовленности к школе.

 В процессе физического воспитания дошкольников должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

 1) Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

 2) Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.

 3) Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

 Воспитательные задачи строятся на формировании интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитании культуры здоровья личности; разностороннем, гармоничном развитии ребенка (умственном, нравственном, эстетическом, трудовом, физическом).

 Специфика педагогического процесса физического воспитания дошкольников заключается в преимущественном воздействии на двигательные способности ребенка и непосредственном создании оздоровительного эффекта.

 К классификации физических упражнений для детей можно отнести гимнастику, подвижные игры и спорт, самостоятельную двигательную деятельность, оздоровительный досуг, физические минуты и физкультурные паузы, оздоровительный час. Совокупность разных физических упражнений позволит ребенку развиваться гармонично, ведь в разное время дня будут задействованы разные мышцы.

 Реализация принципов обучения на занятиях физической культурой в дошкольном учреждении должна строится на доступности, систематичности, наглядности и постепенном повышении требований.

 Мнения, что дети на прогулке лучше отдохнут, если не вмешиваться в их самостоятельные, часто малоподвижные игры, что детям надо дать полную «свободу», крайне ошибочно. Стиль руководства педагога во многом определяет оздоровительный эффект отдыха на прогулке.

 При планировании игр и физических упражнений на каждый день следует учитывать их место в режиме дня.

 Педагог может подсказать, какой спортивный инвентарь выбрать для игр, напомнить, какие упражнения с ним можно выполнять.

 В игры всех детей следует вносить определенные сюжеты, требующие движений, что способствует активизации малоподвижных детей, вносит определенную осознанную направленность в деятельность детей большой подвижности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

 Рекреационно-оздоровительные занятия - это неотъемлемая часть жизни человека. Спорт помогает нам не только укреплять здоровье, но и тренировать выносливость, а также находиться в хорошем настроении.

 В ходе выполнения работы мы рассмотрели общие характеристики рекреационно-оздоровительных занятий, а также особенности занятий с детьми дошкольного возраста.

 Данная тема изучена на должном уровне. Можно найти множество доступной литературы и других источников, которые раскрывают не только вопрос рекреационно-оздоровительных занятий в целом, но и особенности работы с детьми в частности. Несмотря на это, данный вопрос остается актуальным. Ведь мир меняется и интересы детей в том числе. Поэтому важно учитывать их предпочтения в составлении плана работы с ними, а не только общепринятые нормы. Например, помимо выполнения базовых упражнений, можно добавить игры на темы из современных мультфильмов или использовать видео, где физкультурные минутки проводят их любимые герои сказок.

 Физическая рекреация — это двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, в результате которых достигается удовольствие, хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Рекреационно-оздоровительные занятия проходят в свободное или специально отведенное время.

 Можно отметить, что мы достигли поставленных задач, а именно изучили понятие физической рекреации, охарактеризовали оздоровительную направленность физических нагрузок, выявили методические аспекты и особенности спортивных занятий с дошкольниками.

 Физическая рекреация - это доступный способ поддерживать свое здоровье и хороший уровень самочувствия и настроения в целом. Занятия спортом важны всем слоям населения и всем возрастам. Конечно, в зависимости от разных исходных данных людей виды физической рекреации необходимо корректировать.

 Для дошкольников физическая рекреация является основополагающей, ведь в этом возрасте формируется здоровье человека, происходят активные процессы роста и развития.

 В процессе физического воспитания дошкольников должны решаться оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

 1) Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

 2) Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний.

 3) Направленное воздействие на развитие координации, быстроты, силы, общей выносливости.

 Воспитательные задачи строятся на формировании интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитании культуры здоровья личности; разностороннем, гармоничном развитии ребенка (умственном, нравственном, эстетическом, трудовом, физическом).

 Совокупность действий, которые ориентированы на выполнение перечисленных задач, гарантируют гармоничное развитие ребенка и укрепление его здоровья с малых лет.

 К классификации физических упражнений для детей можно отнести гимнастику, подвижные игры и спорт, самостоятельную двигательную деятельность, оздоровительный досуг, физические минуты и физкультурные паузы, оздоровительный час.

 Важно помнить, что спорт нужно включать в ежедневные процессы, но не изнурять детей, а устанавливать ограниченный отрезок времени на выполнение упражнений или игр. Также важно учитывать интересы детей в подборе форм физической рекреации. Подвижная игра - это основное средство и метод воспитания физической культуры ребенка.

 Именно на этом этапе развития детей строится фундамент из дальнейшего здоровья и отношения к спорту. Поэтому важно всегда идти в ногу со времен и предлагать детям новые интересные способы провождения их активного досуга. В данном возрасте многое зависит от педагога, который должен правильно планировать физические упражнения, понятно и доступно объяснять правила.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Текст]: Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 21 января 2019 года) // Собрание законодательства. - 2013. - № 30384. - Ст. 1.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская. - М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. П. Шапкова. - Москва: Советский спорт, 2000. - 240 с.

4. Коротков, И. М. Подвижные игры во дворе / И. М. Коротков. - Москва: Знание, 1987. - 96 с.

5. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. - Воронеж: ФГБО ВО «ВГИФК», 2019. – 70 с.

6. Соколов, Н. Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. — СПб.: РГГМУ, 2016. — 44 с.