

## Рекреативная физическая культура в системе дошкольного образования

С.Б. Шарманова



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

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

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

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

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

### Назначение активного отдыха:

1) восстановление функций детского организма, работоспособности, предупреждение переутомления, невротических состояний;

2) воспитание интереса и потребности в физкультурной деятельности;

3) приобщение детей к здоровому образу жизни;

4) обогащение положительными эмоциями, яркими впечатлениями;

5) совершенствование двигательных умений и навыков;

6) формирование социального поведения детей.

Специфика активного отдыха состоит в следующем:

1) выраженная рекреационная направленность;

2) эмоциональность двигательной деятельности;

3) наличие элементов соперничества;

4) создание условий (ситуаций) для творческого использования двигательного опыта детей, проявления их инициативы, самостоятельности;

5) отказ от жесткой регламентации;

6) высокая степень взаимодействия детей.

Результаты экспериментальных исследований [1–3] свидетельствуют о

### Разновидности активного отдыха в ДОУ

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

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

**Содержание активного отдыха** обусловлено:

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

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

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

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

#### «Летом в лесу»

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

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

честву участников досуга; большая корзина.

**Порядок проведения досуга.**

Дети выходят на спортивную площадку.

Воспитатель:

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

(Л. Парамонова)

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

**1. Игровое упражнение «Парами на прогулку».**

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

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

Воспитатель:

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

(Л. Парамонова)

**2. Игровое упражнение «По тропинке».**

Дети идут в колонне по одному по размеченной извилистой дорожке.

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

Воспитатель:

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

Тонкие иголочки –

У лесных ворот

Водят хоровод.

(И. Токмакова)

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

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

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

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

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

Воспитатель:

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

(В. Степанов)

**4. Подвижная игра «Зайцы и волк».**

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

Воспитатель:

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

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

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

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

Воспитатель:

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

(В. Степанов)

#### 5. Игровое упражнение «Ежик».

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

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

Воспитатель:

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

(Б. Штормовая)

#### 6. Игровое упражнение «Ручеек».

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

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

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

Воспитатель:

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

(Е. Трутнева)

#### 7. Подвижная игра «У медведя во бору».

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

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

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

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

Воспитатель:

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

**8. Игровое упражнение «По тропинке».**

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

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

**Литература**

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

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

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

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

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

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