

Методика проведения дня здоровья в дошкольных учреждениях.

День здоровья – день отдыха, развлечений и игр. День здоровья проводится не реже одного раза в квартал.

В этот день отменяются все учебные занятия, включая и физкультурные. Содержание Дня здоровья составляют подвижные игры, спортивные упражнения, прогулки за пределы участка детского сада, физкультурные досуги.

Воспитательная работа в этот день направлена на создание условий активного отдыха детей, в связи с чем отменяются все занятия. В теплое время года желательно, чтобы дети максимально находились на открытом воздухе, в течение дня, в холодное время года – пребывание детей на воздухе по возможности увеличивается.

Дни здоровья предусматривают предупреждение переутомления детей, максимальное удовлетворение их естественной потребности в движении, обогащение самостоятельной двигательной деятельности.

В день здоровья необходимо обеспечить достаточно высокую двигательную активность детей. Этому могут способствовать подвижные и дидактические игры, в которых основным видом движения являются прыжки, метание, лазание, бег. В самостоятельных играх эти виды движений занимают незначительное место.

Количество игр в течение дня планируется от 4 до 6. Продолжительность каждой игры 6 – 8 минут.

Обогащению двигательной деятельности способствует вынос на прогулку разнообразных физкультурных пособий и оборудования. Помимо стандартного оборудования, целесообразно выносить легкие переносные пособия типа досок, лесенок, легких ящичков, из которых дети могут по желанию составлять разнообразные спортивные комплексы для выполнения тех или иных движений. Такие пособия как обруч, скакалка, кегли, мяч для младших дошкольников вполне доступны.

Особое внимание следует уделить второй половине дня. Целесообразно включить в этот период физкультурный досуг длительностью 15 – 20 минут, прогулки за пределами участка детского сада. Положительные эмоции снимают утомление.

Прогулки проводятся в первой половине дня, продолжительностью 20 минут в одну сторону, общая продолжительность 1 – 1,5 часа. Во время прогулок широко используется природный материал (камушки, шишки, песок, вода). Помимо физкультурно–оздоровительной работы, в дни здоровья включаются и различные виды трудовой деятельности детей (работа в огороде, уборка территории, сбор урожая и тому подобной).

В день здоровья с детьми старшего дошкольного возраста организуются простейшие туристические походы. В теплый период года общая их продолжительность не должна превышать 2,5 – 3 часа, с привалом не менее часа и отдыхом после каждых 25 – 30 минут по 5 – 10 минут. Детей во время похода сопровождают не менее 2 – 3-х взрослых. На привале организуется активный отдых детей – игры и упражнения в природных условиях, солнечные ванны, купание, эстафеты. Желательно проводить поход в виде увлекательной тематической игры или использовать заранее разработанный сценарий.

В зимний период можно проводить лыжные походы продолжительностью до 2,5 км (в два перехода). В содержание лыжного похода включаются игры с элементами спортивного ориентирования (ориентировка на местности с использованием карт – схем).

Можно организовать детей для участия в республиканских днях бегуна, лыжника, велосипедиста, пловца. Такие мероприятия проводятся на территории учреждения или используется стадион, бассейн, парк.