

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ковдорского района детский сад №29 "Сказка" здание №3

Сообщение из опыта работы  
«Особенности приобщения детей к здоровому образу жизни  
через двигательную-игровую деятельность»

Подготовила инструктор по физкультуре  
Чернова Ульяна Николаевна

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья дошкольников. Для педагогического сообщества стала актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей. С внедрением и реализацией ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе направленных на развитие физических качеств, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Двигательная деятельность является главным источником и побудительной силой охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических способностей, поэтому опираясь на это направление, я поставила перед собой цель - приобщать дошкольников к здоровому образу жизни через двигательно-игровую деятельность.

Первое и наиболее эффективное средство - утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика не продолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы. Способствует более быстрому вхождению в работу, ускоряет вхождение организма в деятельность. Утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной деятельности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах.

В своей работе использую разные виды гимнастики: сюжетные, игровые, комбинированные (младший и средний возраст), в форме круговых тренировок, оздоровительного бега, на полосе препятствий, с использованием нетрадиционного оборудования, ритмической гимнастики (старший и подготовительный возраст).

Сюжетно-игровые утренние гимнастики строю на обыгрывании какого – либо сюжета, например: «Гномики», «Цирковые медвежата» «На болоте», «В лесу», «В горах», и т. д. в такие комплексы подбираю сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией.

Циклические упражнения для вводной части носят имитационный характер и передают действия (или деятельность) героя в соответствии с сюжетом. В комбинированную утреннюю гимнастику включаю ОРУ, ритмические и танцевальные движения, подвижные и хороводные игры. Ритмические гимнастики строю на комплексе упражнений, танцевальных движений, упражнений игрового стрейтчинга. Комплексы содержат разминку из циклических движений, танцевальных движений и хороводов. Нагрузка на

организм ребенка в таких упражнениях очень высока, т. к. он выполняет одновременно два сопутствующих движения (например: пружинка с разведением рук или поочередное поднятие ног с хлопками). В заключительную часть утренней ритмической гимнастики включаю упражнения средней интенсивности. Чтобы утренняя гимнастика несла не только физическую, но и эмоциональную нагрузку, провожу ее всегда под музыку, для этого я подобрала многочисленную аудиотеку.

Хочу остановиться на физкультурных занятиях, которые являются технологией обучения здоровому образу жизни, где дети осваивают различные движения и спортивные упражнения. В своей работе я апробирую и применяю эффективные приемы инновационных здоровьесберегающих технологий, нетрадиционных подходов к физическому развитию и оздоровлению. Повышению интереса к занятиям спортом и физкультурой способствуют нетрадиционные физкультурные занятия, разработанные на основе комплексно – тематического планирования. Образовательная деятельность, спланированная по определенной тематике, вызывает у детей неподдельный интерес и желание, в игровой форме творчески отобразить накопленный двигательный и социальный опыт. В своей работе с детьми я провожу сюжетные физкультурные занятия, построенные на сказочной или реальной основе. Беря за основу классическую структуру физкультурного занятия, придумываю интересный для детей сюжет, способствующий реализации задач физкультурного занятия. Тематика таких занятий соответствует возрастным возможностям детей: «Королевство веселых мячей», «Любопытные козлята», «По тропинке в лес пойдем», «Мы-спортсмены», «Школа будущих космонавтов», сказочные сюжеты - «В гости к Колобку», «Веселые обезьянки», «Кот, петух и лиса». Движения, связанные с каким-либо образом или сюжетом, увлекают детей. Образ подталкивает к выполнению подражательных движений, которые любят дети. Литературные герои учат детей преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях. На таких занятиях дети раскрываются с неожиданной стороны. А сюжетные занятия, связанные с явлениями в природе, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений. Все такие занятия организовываю со звуковым сопровождением, нетрадиционным оборудованием, показом иллюстраций и использованием ИКТ.

Следующий вид физкультурного занятия, которое использую в работе с дошкольниками - тренировочное занятие. На тренировочном занятии закрепляются основные виды движений. Такие занятия обеспечивают возможность многократно повторять движения, потренироваться в технике его выполнения, например физкультурное занятия в форме круговой тренировки. Принцип организации такого занятия достаточно прост. Вводную и заключительную часть провожу в традиционной форме. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на

круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

Занятия, построенные на подвижных играх (большой, средней и малой интенсивности), используются для снятия напряжения у детей после интеллектуальной нагрузки. Такие занятия предназначены для закрепления основных движений в новых условиях. Они обеспечивают положительные эмоции у детей.

Также в практику включаю музыкально-ритмические занятия. Процесс обучения упражнениям в основном построен на реализации дидактических принципов. Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции. Также провожу оздоровительные занятия-по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. В занятия включаю элементы массажа и самомассажа, включаю приемы релаксации.

Одним из эффективных средств для приобщения детей к зож являются подвижные игры. Анализируя исследования проводимые учеными, связанными с особенностями развития движений ребенка, можно утверждать, что игра влияет на формирование двигательных функций, способствует развитию двигательных навыков и физических качеств дошкольников, развивает произвольность и является одним из основных средств физического воспитания. Поэтому подвижные игры необходимы для повышения двигательной активности и соблюдения полноценного двигательного режима, и считаются эффективным средством. Подвижные игры мною проводятся в утренние часы, во время образовательной деятельности, на физкультурных развлечениях и спортивных праздниках, а также в повседневной жизни. Чтобы придать игре наибольшую яркость, эмоциональность - имеются различные атрибуты (шапочки, спортивный инвентарь, маски, нетрадиционное оборудование). При организации даже уже знакомой детям подвижной игры, я вношу элемент новизны: новый атрибут, изменения правил, новая считалочка и т. д. Это позволяет вызвать эмоциональный отклик у детей и они качественнее выполняют движения.

Для старших дошкольников в нашем ДООу присущ соревновательный характер игр, которые способствуют развитию у детей правильной оценке своих достижений и возможностей, поэтому начиная со второй половины средней группы, на занятиях по физической культуре использую элементы игр-соревнований. Главный принцип игр-эстафет заключается в том, что участвующие в соревнованиях дети должны хорошо владеть двигательными навыками, применяемыми в игре. Для совершенствования и развития способностей детей в игры-эстафеты можно использовать схемы – алгоритмы последовательности упражнений. Эти схемы помогают задействовать разные виды памяти: ассоциативную, двигательную и

зрительную, что способствует лучшему пониманию заданий, помогает развить умение детей выделять главное и находить взаимосвязи, а соответственно и быстрее действовать.

Играя, дети получают много положительных эмоций, что играет важную роль в укреплении здоровья.

(более подробно о «Развитии двигательной активности детей средствами подвижных игр» я расскажу в презентации на семинаре)

Еще одним из средств приобщения детей к ЗОЖ, где совершенствуются двигательные умения и навыки являются физкультурные праздники и развлечения. Физические нагрузки способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов организма, которые и определяют меру крепости здоровья, а в спортивных праздниках и досугах предусматриваются оптимальные физические нагрузки, которые постепенно увеличиваются с учетом здоровья и двигательной подготовленности детей.

Планируя работу по проведению физкультурного досуга с детьми, учитываю такие факторы как: - подвижные игры должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка; - более подвижные игры необходимо чередовать с более спокойными; - способствовать повышению эмоционального настроения 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.

В своей работе я использую такие массовые и групповые формы праздников как - олимпиады, спартакиады, спортивные театрализованные праздники, игровые программы, опираясь на методы, при которых эстафеты чередуются с подвижными и народными играми, аттракционами, музыкальными и танцевальными номерами, ритмикой. Чтобы день праздника отличался от всех остальных, его сопровождаю специальной нарядной атрибутикой - оформлением зала, изготовлением праздничных деталей. Дети принимают участие в создании эмблем для будущих соревнований, изготовлении различных поделок, которые впоследствии станут украшениями спортивного помещения.

Физкультурные праздники и развлечения нацелены на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, способствуют функциональному совершенствованию детского организма, то есть создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

В современном мире нельзя не заострять внимание на важности работы по формированию здоровья детей, именно в дошкольном возрасте существует возможность в близкой для детей деятельности, и нам необходимо заложить фундамент знаний и умений, потребность в здоровом образе жизни.