

***Всероссийский педагогический конкурс  
«Современное воспитание подрастающего поколения»***

**Описание работы по реализации образовательной  
области «Физическое развитие» в соответствии  
с ФГОС ДО в старшей группе  
МБДОУ №9 «Дюймовочка» п. Нового**

**Авторы:**

Губарева Ирина Александровна,  
воспитатель МБДОУ №9 «Дюймовочка»  
п. Нового Гиагинского района  
Республики Адыгея.

Прохода Нина Геннадьевна,  
воспитатель МБДОУ №9 «Дюймовочка»  
п. Нового Гиагинского района  
Республики Адыгея.

***2021 год***







## 1. Введение

В Российской Федерации происходит **модернизация системы образования с целью повышения качества образования**, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: **забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы**». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость.

**Задача педагогов** — научить детей покорять эту вершину.

**Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.** Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Мы, педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Результатом** дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

-  эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
-  начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
-  начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
-  навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий;
-  развитие 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- ✚ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- ✚ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✚ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

## 2. Основная часть

### Особенности организации физической культуры в ДОО

Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. **С этой целью** широко используем разные приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями. **Эффективность по физической культуре** в дошкольной организации во многом представляет собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

**Формы этой работы различные:**

- ✚ физкультурные занятия;
- ✚ физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия, дыхательные, пальчиковые гимнастики, точечный массаж, самомассаж);
- ✚ активный отдых (физкультурные досуга и праздники дня здоровья, каникулы);
- ✚ самостоятельная двигательная деятельность.

**Итак, наша работа, как воспитателей, направлена на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью. Мы поставлены перед решением совершенно новой задачи:** необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. **Конечным результатом** такого процесса должно стать **формирование у ребёнка представления** о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения

его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

## **Характеристика развивающей предметно-пространственной среды**






**Развивающая предметно–пространственная среда (РППС)** - часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития. **Развивающая предметно-пространственная среда группы должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и педагогов в двигательной активности детей. Для физического развития детей в старшей группе оборудован Центр физического развития "Вырастай-ка".**

**Физкультурный центр** направлен на создание условий для повышения двигательной активности детей и коррекции двигательных нарушений, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Основные задачи физического воспитания и развития детей 5-6 лет**

**I.** Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

**II.** Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

-  добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
-  закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
-  закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
-  закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
-  развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

**III.** Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость, особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений).

**IV.** Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.





В нашей группе востребован **Центр книги** для детей, где периодически выставляем портреты, фотографии наших именитых спортсменов, знакомим дошкольников с их биографией, спортивными достижениями. Пополняем художественной литературой и читаем детям рассказы, повести, стихи сказки, где

упоминается о соблюдении здорового образа жизни, о безопасности жизни, о соблюдении гигиены, закаливающих процедур. Чтение пословиц, поговорок, загадывание загадок всегда поучительны и познавательны.

**Насыщенность РППС** соответствует возрастным возможностям детей и содержанию ООП ДО.



Образовательное пространство группы оснащено средствами обучения, соответствующими материалами, в том числе игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарём.

**Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря** обеспечивает:

-  игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям;
-  двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
-  эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
-  возможность самовыражения детей.

**Трансформируемость** предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

**Полифункциональность** материалов предполагает:

-  возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды;
-  наличие полифункциональных (не обладающих жёстко закреплённым способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности, в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре.

**Вариативность** среды предполагает наличие в **Центре физического развития "Вырастай-ка"** различных пространств (для дидактических и настольно-печатных игр, для физических упражнений, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную активность детей.

**Доступность** среды предполагает свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим детскую активность.

**Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

**Но самое главное, РППС работает на развитие самостоятельности и укрепление физического развития ребенка. Организуя предметную среду в групповом помещении, мы учитывали закономерности психического и физического развития, показатели их здоровья, психофизиологические и коммуникативные особенности.**

Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения.

### **Перечень атрибутов для различных видов игр, нетрадиционного оборудования**

Для того чтобы подвижные игры были насыщенным, яркими, интересными используем красочные и привлекательные для детей атрибуты. Подвижные игры в детском саду обязательны и необходимы, проходят как на прогулке, так и на физкультурных занятиях. Подвижные игры укрепляют детский организм, нормализуют сон, повышают аппетит и дарят детям массу положительных эмоций.

#### **Атрибуты, используемые для организации подвижных игр:**

- маски;
- шапочки;
- эмблемы;
- уздечки;
- мячи;
- скакалки.

Для проведения утренней гимнастики и физических упражнений используем не только традиционное (мячи, гимнастические палки, обручи, кубики и др.), но и нетрадиционное оборудование сделанное своими руками.

#### **Перечень атрибутов физкультурного центра «Вырастай –ка»:**

**ленты** для выполнения танцевальных упражнений;

**скакалки** – способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений;

**атрибуты для игр с бросанием, ловлей и метанием** - развивают глазомер, ловкость рук, внимание, быстроту реакции: **кегли, обручи, мячи, мешочки с песком;**

**атрибуты для профилактики плоскостопия**, способствует развитию координации движения, равновесию, укреплению мышц ног, способствуют правильному формированию опорно-двигательного аппарата: **ребристые дорожки** из пластиковой трубы и деревянных реечек, **резиновые коврики, мешочки с фасолью;**

**кистевые эспандеры** для развития мелкой моторики и укрепления мышц кисти;

**атрибуты из бросового материала:**



**гантели** из маленьких пластиковых бутылок, наполненных песком и цилиндров, соединённых между собой пластиковой трубой для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса;

**удочки с рыбками** для выполнения игровых упражнений направлены на развитие внимания, реакции, глазомера;

**кольцевой тренажёр** из двух колец с резинкой между ними – для развития и укрепления мышц рук, плечевого пояса;

**зрительные дорожки** – с целью профилактики нарушения зрения, развития внимания, зрительной функции, ориентировки в пространстве;

**тренажёры для дыхательной гимнастики и упражнений** направлены на то, чтобы:

учить детей прислушиваться к своему дыханию;

расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;

укреплять мышцы органов брюшной полости;

укреплять межрёберные мышцы;

укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути;

**тренажёр «Сухой дождь»** - регулирование эмоционального состояния, силы струи выдыхаемого воздуха;


**тренажёр «Сухой бассейн»** (корзина с пластиковыми шариками) направлен на закрепление и развитие мелкой моторики, массаж рук, пальцев рук, повышение чувствительности пальцев;

**медали для награждения детей во время соревнований, игровых упражнений** стимулируют детей, подталкивают к правильным действиям, соблюдению правил, способствуют осознанию своей значимости для окружающих, а также хорошему настроению.

### **Картотека подвижных и малоподвижных игр**

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно - нравственного воспитания и приобщения человека к обществу, народному фольклору. Картотека игр нашей группы содержит более 30 подвижных и 20 малоподвижных игр.

Для ознакомления детей с видами спорта и укрепления знаний о спортивных соревнованиях и олимпиадах, для познавательного развития в Центре «Вырастай-ка» имеются дидактические и настольно – печатные игры, а так же демонстрационный материал.

 **Необходимое условие здоровья, физического и психологического благополучия ребенка — соблюдение режима дня.** Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на

свежем воздухе. Строго придерживаемся режима дня, который соответствует возрастным особенностям детей старшей группы. Нами составлено два режима: на летний оздоровительный период и на учебный год.

➡ Для уменьшения случаев заболевания детьми проводим **ряд санитарных мер**: влажная уборка группы, ежедневное мытьё игрушек, сквозное проветривание в отсутствие детей в первую и вторую половину дня, обеззараживание воздуха рециркулятором. В период обострения вирусных респираторных заболеваний используем чесночные бусы: эфирные масла чеснока обладают противогриппозным действием. Витаминизация третьих блюд проводится ежедневно работниками пищеблока. Наши воспитанники уже освоили игровой массаж ушек и носика для профилактики простудных заболеваний. Ежедневный утренний фильтр детей позволяет не допустить к контакту со здоровыми детьми больного ребёнка.

➡ **Особое внимание** в режиме дня детского сада уделяется **закаливанию** организма наших воспитанников.

#### **Закаливающие мероприятия в ДОО:**

- ✓ утренний прием на свежем воздухе в теплое время;
- ✓ прогулка в первую и вторую половину дня;
- ✓ ежедневная утренняя гимнастика, оздоровительный бег на свежем воздухе;
- ✓ облегченная форма одежды;
- ✓ проветривание групповой комнаты и спального помещения перед сном;
- ✓ сон при температуре 18 - 19<sup>0</sup>С;
- ✓ босохождение по массажным коврикам в спальне после сна;
- ✓ контрастные воздушные и солнечные ванны;
- ✓ полоскание рта после еды теплой водой (по профилактике кариеса);
- ✓ элементы самомассажа, точечного массажа;
- ✓ ходьба по профилактическим дорожкам.

#### **Необходимо учитывать противопоказания к закаливанию организма:**

- ✓ менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
- ✓ менее двух недель после обострения хронического заболевания;
- ✓ отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьёй;
- ✓ протест или страх ребёнка;
- ✓ температура окружающего воздуха ниже нормы.

При организации закаливания **учитываем индивидуальные особенности ребёнка** (часто болеющие дети и дети после перенесенных заболеваний менее интенсивно выполняют закаливающие процедуры).

#### **Правильно организованная система закаливания:**

- ✓ **поддержит** температурный баланс тела (гомеостаз);
- ✓ **нормализует** поведенческие реакции ребёнка;



- ✓ **понижит** инфекционно-воспалительные заболевания; улучшит показатели физического развития;
- ✓ **повысит** уровень физической подготовленности воспитанников.

### **Организация рационального питания**

**Здоровый образ жизни** невозможен без рациона правильного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДОО выполняются следующие **принципы** рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления. **Ежедневно** включаем в меню овощи, фрукты, напитки из сухофруктов, молоко, проводится С-витаминизации третьего блюда. В группах детского сада **соблюдается питьевой режим**. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей **включаются** зеленый лук, чеснок, лимон, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости.

### **Работа по формированию здорового образа жизни**

В организованной образовательной деятельности **проводим беседы** с детьми на тему: «Что нужно делать, чтобы не болеть?», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др. В своей работе **используем** игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков. **Применяем** такие дидактические игры как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены» и др.

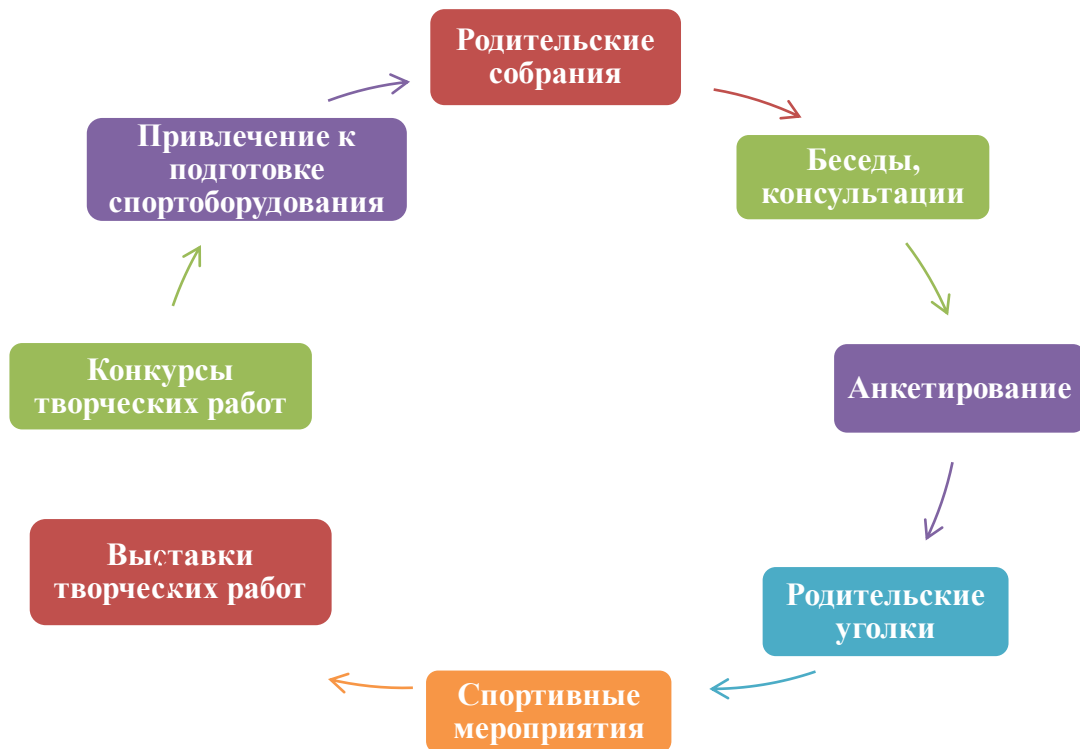
**В совместной деятельности**, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», «Поликлиника» дети самостоятельно и под руководством воспитателя **получают элементарные знания и навыки** по формированию своего здоровья.

**В методическом кабинете собран** познавательный и дидактический материал для подготовки педагогов к непосредственно образовательной деятельности с детьми.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Взаимодействие** детского сада с **родителями** воспитанников происходит под девизом «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи.

## Формы работы с родителями



Работа с семьей **включает** целенаправленную **санитарно-просветительную работу**:

- ✓ **пропаганда ЗОЖ** в семье, приобщение к спорту;
- ✓ **ознакомление** родителей с **содержанием физкультурно-оздоровительной работы** в ДОО, направленной на физическое и психическое развитие ребенка;
- ✓ **ознакомление** родителей с **лечебно-профилактическими мероприятиями**, проводимыми в ДОО.

Родители детского сада **принимают активное участие** в конкурсах и выставках группы. В приемной комнате оформлены информационные стенды, родительские уголки, где представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей.

### ➡ Организация работы в летний оздоровительный период

Одной из **форм работы** по **укреплению и сохранению физического развития** дошкольников является организация **летнего оздоровительного отдыха** детей. Лето – самое благоприятное время для укрепления и развития детей. Работа в ДОО в летний период была организована так, чтобы дети провели его с радостью и удовольствием и получили заряд бодрости и здоровья.

Немаловажным является то, что основную часть времени дети находились на воздухе в соответствии с режимом дня на лето. Увеличение проведения времени на свежем воздухе дало возможность для формирования здорового образа жизни,

повышения двигательной активности, обогащения знания детей о летних видах спорта.

Работа в летний период осуществлялась в соответствии с утвержденным планом работы на лето в старшей группе. **Цель** работы заключалась в том, чтобы за лето каждый ребенок окреп, поправился, закалился, научился беречь свое здоровье.

**Оздоровительная работа в летний период позволило решать следующие задачи:**

- ✓ сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- ✓ формировать привычки к здоровому образу жизни, и развивать познавательный интерес;
- ✓ формировать навыки безопасного поведения;
- ✓ воспитывать волю, смелость и дисциплину.

Основной **формой** совместной деятельности педагога и ребенка стала **оздоровительно-игровая деятельность**. Каждое летнее утро в нашем детском саду начиналось с **утренней гимнастики**, которая проходила на свежем воздухе. Ежедневно проводились **дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастики, игровые виды массажа и самомассажа**. **Посещение детского спортивно - игрового комплекса** нашего посёлка всегда доставляло радость нашим воспитанникам. Программа посещений комплекса в этот период предусматривала использование оздоровительных, развивающих, игровых упражнений с атрибутами и нестандартным оборудованием, которое мы приносили с собой.

**Беседы** о полезных продуктах, правильном питании, о полезных и вредных привычках проходили с использованием красочных иллюстраций, картинок и презентаций. **Дидактические игры, беседы и целевые прогулки** научили дошкольников правильному и безопасному поведению на улице, на дороге. Полученные знания дети предавали в своих рисунках, которыми мы оформляем выставку детских работ.

**Дни закаливания** проходили в игровой форме и включал в себя солнечные, воздушные и водные процедуры. Основная цель этих дней состояло в том, чтобы показать детям значимость закаливающих процедур и формировать здоровый образ жизни. И, конечно же, самыми яркими и запоминающимися для детей остались **спортивные развлечения на свежем воздухе и Дни здоровья**. Много музыки, присутствие сказочных героев, яркое оформление игрового участка, участие детей в спортивных конкурсах прибавляют им не только положительные эмоции, но и здоровье!

### **3. Заключение**

Таким образом, созданная нами **система** физкультурно-оздоровительной работы **позволила** достичь положительных результатов. Повысилась посещаемость детей в ДОО, анализ заболеваемости воспитанников показал, что

показатель пропущенных дней по болезни на одного ребенка снизился, дети стали реже болеть вирусными сезонными заболеваниями.

*«Здоровый ребенок – счастливый ребенок».* И это действительно так. Ведь здоровый ребенок – жизнерадостный, активный, подвижный – намного быстрее и лучше усваивает всю предложенную ему информацию, растет и развивается. Мы, воспитатели, будем стараться и стремиться сделать воспитанников нашего детского сада здоровыми и счастливыми.