

*Всероссийский педагогический конкурс
«Современное воспитание подрастающего поколения»*

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

Авторы:

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

Прохода Нина Геннадьевна,
воспитатель МБДОО №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 цилиндром, 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 межреберные 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 «Вырастайка» 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 отсутствии 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°C;
- ✓ 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;

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

➡ Организация рационального питания

Здоровый образ жизни немыслим 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.

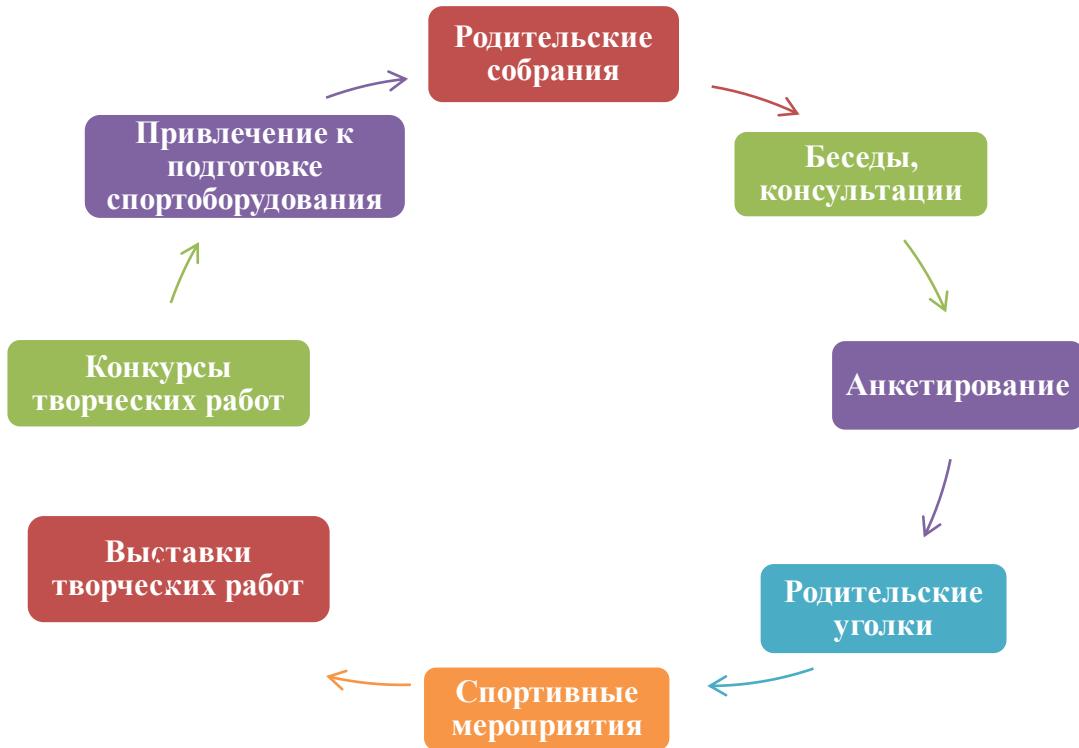
В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница», «Аптека», «Поликлиника» дети самостоятельно и под руководством воспитателя **получают элементарные знания и навыки** по формированию своего здоровья.

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 заключалось 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 запоминающими 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.