

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ясли-сад № 121 общеразвивающего типа города Макеевки»



*«Физическое развитие дошкольников  
в условиях единого здоровьесберегающего  
пространства ДОУ и семьи»*

Подготовила: старший воспитатель  
Борисова Лариса Григорьевна

***«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь,  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»***

***В.А. Сухомлинский***

Задачи сохранения и укрепления здоровья детей, создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование всесторонне развитой личности с учетом его физического, психического развития, индивидуальных возможностей и способностей являются **приоритетными** для деятельности нашего дошкольного учреждения. Главными направлениями работы наш педагогический коллектив считает объединение усилий педагогов и родителей для успешного решения задач сохранения и укрепления жизни и здоровья детей, его физических, психических и социальных составляющих.

Физкультурно-оздоровительная работа в нашем ДОУ – это целенаправленная и систематическая работа всего коллектива, направленная на развитие жизненно-необходимых физических качеств детей, их двигательных умений и навыков, создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, воспитание потребности в ЗОЖ, в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Понимая важность поставленных задач, педагогический коллектив МДОУ № 121 несколько лет подряд принимал участие в долгосрочном социальном проекте «Дружи со спортом с малых лет!», целью которого было:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Но в условиях возрастания объема познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка – дошкольника. Он все больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной остается задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

Педагоги ДОО работу по физическому воспитанию дошкольников осуществляют в соответствии с ФГОС ДО. Организация работы по физическому развитию детей включает в себя приобретение опыта в следующих видах двигательной деятельности:

- в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами.

Решаются задачи становления 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 и др.).

В ДОО созданы условия для реализации задач физического воспитания в соответствии с их возрастными возможностями.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется через различные формы двигательной активности детей: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные и подвижные игры, физкультурные праздники и развлечения, дни здоровья.

**Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучения в ДОО. С детьми дошкольного возраста проводятся в течение учебного года следующие типы физкультурных занятий:

- *классические занятия* (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);
- *игровые занятия* (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.);
- *занятия тренировочного типа* (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.);
- *сюжетные занятия* (комплексные, объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.);

- *занятия из серии «Изучаем свое тело»* (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
- *тематические занятия* (с одним видом физических упражнений);
- *коррекционные занятия* (на преодоление отставания в развитии моторики ребенка и ОВД).

Для проведения занятий педагоги подбирают физические упражнения, определяют последовательность их выполнения, составляют план-конспект, продумывают методику проведения, подготавливают оборудование, размещают его, следят за созданием санитарно-гигиенических условий, за одеждой детей.

При организации физкультурного занятия педагоги обязательно учитывают:

- строгую регламентацию деятельности детей и дозирование физической нагрузки;
- оптимальную двигательную активность детей;
- принцип систематичности и последовательности (связь предыдущего занятия с последующим);
- соответствие возрасту и уровню подготовленности детей;
- имеющееся оборудование и музыкальное сопровождение.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6-12 минут (в зависимости от возрастной группы) на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года учитываем вариативность содержания. Наряду с традиционной утренней гимнастикой используем разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения:

- *утренняя гимнастика игрового характера*, когда включаются 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия;
- *упражнения на полосе препятствий*, когда детям предлагаются упражнения с постепенным увеличением нагрузки (усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений, увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий);
- *комплексы упражнений с тренажерами простейшего темпа* (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровье»);

- комплексы музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях);
- комплексы футбол-гимнастики.

Уже стало доброй традицией ежедневное проведение утренней производственной гимнастики для сотрудников ДОУ, как хороший пример для подражания воспитанникам.

Широко применяются в течение года с детьми такая форма, как **физкультурные досуги**, т.к. они повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом, оказывают благотворное воздействие на весь организм ребёнка, способствуют закреплению двигательных умений и навыков, развивают двигательные качества (быстроту, ловкость), способствуют воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивают выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Они включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

При проведении досугов педагоги ставят следующие задачи:

- развивать у детей умение творчески применять свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками;
- приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Физкультурные досуги проводим ежемесячно в различных вариантах, с использованием ИКТ-технологий для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни, создания интереса к ЗОЖ («Веселые старты», Малые Олимпийские игры, «Мы - туристы», «Спортивный КВН», «Мы – будущие космонавты», «Велогонки» и др.).

### ***Работа с родителями по вопросам физического развития дошкольников:***

1. Разъясняем родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентируем родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).
3. Постоянно объясняем необходимость стимулирования двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

4. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
5. Знакомим с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
6. Индивидуальное консультирование родителей по запросам («В какую спортивную секцию отдать ребенка» и т.д.)
7. Привлекаем родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).