

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №73 «Аленушка»»
городского округа город Шарья Костромской области

Обобщенный опыт по теме:

**«Развитие двигательной активности детей старшего
дошкольного возраста в условиях реализации ФГОС»**

Инструктор по физической культуре
МБДОУ №73 «Аленушка» г. Шарья
Бобылева Анна Вадимовна

2020г.

Содержание.		
1.	Сведения об авторе.	
	Аннотация	
2.	Актуальность	
3.	Цель	
4.	Задачи	
4	Концептуальные подходы и методические основы	
5	Технология опыта:	
6	Принципы	
7	Условия	
Практическая часть		
1	Разделы программы:	
2	Структура НОД. Структура совместной деятельности программы по дополнительному образованию «Ритм».	
3	Средства	
4	Методы и приемы	
5	Формы работы	
6	Взаимодействие с родителями.	
7	Результат .	
	Тезаурус.	
	Список литературы.	
Приложения.		
	№1. Перспективный план	
	№2. Диагностика	
	№3. Конспекты занятий	
	№4. ОРУ	
	№5. Игры	
	№6. Консультации для родителей, педагогов	
	№7. Фотографии	

Сведения об авторе.

Бобылева Анна Вадимовна 1980 г. рождения

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №73 «Аленушка» городского округа город Шарья Костромской области

Стаж работы - 15 лет

Образование: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова»

Курсы повышения квалификации:

ФПП и ПКАИПОО МАНО

«Реализация ФГОС в деятельности инструктора по физической культуре в ДОУ», март 2020 г.

ООДПО «Международная академия экспертизы и оценки» г. Саратов, Педагог дополнительного образования (хореограф), 2018г.

Аннотация.

Позиция педагога	Цель	Задачи	Содержание	Средства	Формы работы	Методы и приемы	Результат
Занятия в спортивном зале и на свежем воздухе представляют большой арсенал средств, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.	Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО посредством спортивных танцев, подвижных, спортивных игр в физкультурном зале и на свежем воздухе.	Систематизировать совместную деятельность на свежем воздухе. Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию, повышать работоспособность. Развивать двигательные навыки и физические качества. Воспитывать привычку и потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Повышать мотивацию к здоровому образу жизни в семье.	Деятельность на свежем воздухе, спортивные развлечения, игры, соревнования, занятия по программе дополнительного образования «Ритм», Нетрадиционные формы работы с родителями (Семейный спортивный клуб «Капельки здоровья»)	1.Легкоатлетические упражнения (бег, метания, прыжки), танцевальные упражнения. 2.Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, хоккея. 3.Подвижные игры. 4.Ходьба на лыжах. 5.Деятельность, соревнования. 6.Работа по дополнительному образованию. 7.Катание на санках. 8.Игры-забавы. 9.Оборудование (ходули, балансиры, массажеры, мячи, обручи, скакалки и др.) 10.Музыкальное сопровождение.	Групповые, фронтальные, индивидуальные.	Словесные, наглядные, практические, метод упражнения, игровой метод, метод цикличности, использование закаливающих процедур в совместной деятельности, применение оборудования.	1.Дети активны и заинтересованы в проведении НОД на свежем воздухе. 2.Комфортно чувствуют себя на свежем воздухе в холодное время года. 3.Эмоционально положительно настроены, с радостью ждут следующее занятие. 4.Повышена физическая подготовленность и работоспособность. 5.Снизилась частота заболеваний ОРЗ в ДОУ. 6.Дети владеют элементами спортивных игр, легкой атлетики, танцевальных, акробатических упражнений. 7.Родители активно принимают участие во встречах клуба..

1.Актуальность

Состояние здоровья дошкольников в последнее время вызывает обоснованную тревогу. По данным НИИ гигиены и профилактики заболевания детей, подростков и молодежи, около 90% детей дошкольного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. По сведениям НИИ, только среди детей, имеющих отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, насчитывается 61, 6 %. Во многом причиной этого является их низкая двигательная активность и снижение интереса к занятиям физической культурой. Появившиеся компьютерные игры также отвлекают внимание детей, что еще больше усиливает недостаток двигательной активности у дошкольников.

В последние годы уделяется большое внимание исследованию здоровья детей. Актуальность проблемы исследования определяется также возрастающим вниманием к физической культуре и спорту со стороны правительства, как важнейшей части национальной идеи государства. Повышение уровня жизни и сохранение здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение к спорту взрослых и детей относятся к задачам, решение которых контролируется на самом высоком уровне. Согласно Указу Президента РФ от 01. 06. 2012 №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей от 2012 года» в Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка.

Для реализации задач физического воспитания в детском саду № 73 «Алёнушка» созданы условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СанПин 2.4.1.3049-13. На физкультурной площадке имеется спортивно-игровое оборудование, яма для прыжков, беговая дорожка. В физкультурном зале спортивный инвентарь в соответствии с возрастом детей, тренажёры, сухой бассейн.

«Дошкольное воспитание сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии», - об этом говорится в Концепции дошкольного воспитания. Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста, на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким при взаимодействии со сверстниками. Согласно Концепции дошкольного образования физическое воспитание пронизывает всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Философско-методологический аспект этой проблемы рассматривается в работах Л.В. Андреевой, Г.Д. Горбунова, В.Г. Иванова, Е.П. Ильина, В.А. Крутецкого, Е.Н. Литвинова, А.К. Марковой, Г.И. Щукиной, П.М. Якобсона и др.

Старший дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонично-умственного, нравственного и физического развития ребенка.

В период от 5-7 лет ребенок активно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Старшие дошкольники обладают широким кругом специальных знаний, умением анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и нужного результата. Потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне из-за возрастающих познавательных интересов, связанных с компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач, видео и т.д.

Чтобы активизировать двигательную деятельность детей, я выбрала: занятия на свежем воздухе, которые не раз показали эффективность в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека, спортивные развлечения, игры, соревнования, занятия по дополнительному образованию кружка «Ритм», нетрадиционные формы работы с родителями (Семейный спортивный клуб «Капельки здоровья»).

Эмоциональность достигается включением в занятия подвижных игр, спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона), игр-эстафет, упражнения легкой атлетики, ходьбы на лыжах, танцевальных упражнений.

Таким образом, физическое развитие в детском саду, является первостепенной задачей, неотъемлемой частью которого является сохранение и укрепление здоровья жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в детском саду.

2. Цель:

Формирование основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО посредством спортивных танцев, подвижных, спортивных игр в физкультурном зале и на свежем воздухе.

3. Задачи:

1. Систематизировать совместную деятельность на свежем воздухе.
2. Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию, повышать работоспособность.
3. Развивать двигательные навыки и физические качества ребенка.
4. Воспитывать привычку и потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.
5. Создать условия для проведения спортивных и подвижных игр.
6. Повышать мотивацию воспитанников к здоровому образу жизни.

4. Концептуальные подходы и методологические основы.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня, способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений в различных формах. Это непосредственная организованная образовательная деятельность, спортивные упражнения, спортивные и подвижные игры, спортивные танцы, взаимодействие с родителями.

Эта тема раскрывается такими авторами как Рунова М.А., Шалыгина Г.В., Тимофеева Е.А., Колесникова С.В., Лисицкая Т.С, Харченко Т.Е направленных на увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста.

При проведении непосредственной образовательной деятельности дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Существенный вклад в решение этой проблемы должно внести выполнение требований, изложенных в международных документах (положение Конвенции ООН о правах ребенка) и законодательных актах Российской Федерации (Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

5. Технология опыта.

Непосредственная образовательная деятельность в области физическое развитие является основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости,

гибкости. Учитывая большое значение выносливости и повышение функциональных возможностей организма, их воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий в спортивном зале и на воздухе. Содержание непосредственно образовательной деятельности строится на программном материале. Сочетание такой деятельности с утренней гимнастикой, подвижными и спортивными играми на прогулке, позволяют полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей, как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

В учебном процессе я в основном опираюсь на основную общеобразовательную программу МБДОУ № 73 «Алёнушка» (далее ООП ДОУ «Алёнушка»), которая предусматривает три физкультурных занятия в неделю, одно из них на свежем воздухе. На ее основе коллективом детского сада № 73 «Аленушка» была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье», в которой представлены здоровьесберегающие технологии. Программа дополнена физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми на свежем воздухе, танцевальными упражнениями. В основу программы «Здоровье» заложены: практическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ» О.Н. Моргуновой, основная общеобразовательная программа МБДОУ № 73 «Алёнушка».

Для развития двигательной активности деятельности детей я провожу: утреннюю зарядку, гимнастику после сна, физминутки на занятиях и физкультурные паузы, психологические игры с движениями и речевками, новое введение релаксации, основные самые активные и интересные для детей спортивные, подвижные игры на прогулке, малоподвижные игры, которые можно проводить в группах, спортивные праздники с сюжетно–подвижными играми с крупными гимнастическими пособиями, танцевальные упражнения для

детских выступлений, которые хорошо помогают нам в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально–волевых качеств детей и главное, чтобы они нравились им. При правильной организации и содержании подвижных и спортивных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

На каждого ребенка завожу карту физической подготовленности и, согласно программе, в начале года(сентябрь) провожу проверку уровня умений детей по разработанным тестам, например:

- бег на 10 м. с хода;
- бег на 30 м. со старта;
- челночный бег;
- бег на выносливость 500 м.;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- метание предмета.

Проверяю также уровень развития нравственно-волевых качеств-настойчивости, решительности, выдержки, целеустремленности – в спортивных играх: «Волейбол», «Футбол», «Баскетбол»; в подвижных играх: «Волк во рву», «Цепи», «Водолазы» и др.

В конце года провожу повторную проверку, по результатам которой видно, кто из детей радует нас, а кто вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей.

Например, по результатам проверки по физическому развитию на 2018-2019 уч. год в подготовительных группах выявлены такие результаты:

Подготовительные группы: «Ласточка», «Ягодка», «Мастерилка».

Обследовано 75 детей.

Из них 63 ребенка радуют нас результатами, а у 12 детей умения и навыки находятся в стадии становления. Это связано с тем, что эти дети имеют ограниченные возможности здоровья.

6. Принципы работы.

В учебно-воспитательной работе я опиралась на следующие принципы:

1. Принцип доступности и индивидуализации.

При работе с детьми я учитываю возрастные особенности и возможности ребенка. В связи с этим определяю посильные для него задания.

Например: более сильному ребенку даю упражнения сложного характера, а ребенку «слабому» - упрощенные упражнения. Индивидуализация подразумевает учет личностных особенностей ребенка. Например: прыжки на 2 ногах на месте доступны детям 2 младшей группы, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед - детям средней группы.

Моя задача состоит в том, чтобы улучшить врожденные способности детей.

2. Принципы постепенности

На каждой деятельности я ставлю перед ребенком задание, которое он должен выполнить. Затем постепенно повышаю объем и интенсивность нагрузок. Обязательным условием успешного обучения является чередование нагрузок с отдыхом. Переход к новым более сложным упражнениям происходит постепенно.

3. Принцип систематичности

Считаю одним из ведущих. Здесь имеется в виду непрерывность и регулярность занятий. Иначе наблюдается снижение достигнутого уровня умений и навыков. Ребенок должен знать, что каждое занятие обязательно и пропускать можно только по болезни. К сожалению, бывает так: сегодня малыш занимается, а завтра не хочет, недельку-другую пропустит и вновь приходит на занятие. Такая позиция не допустима. Это вредно для дошкольника. В процессе занятий у него должно выработаться понимание того, что любое дело нужно выполнять добросовестно, доводить до конца. Например: сначала дети учатся ползать на четвереньках без предмета, затем с предметом (мешочком на спине),

выполняют подлезание под дугу. При подготовке к спортивной игре «Баскетбол» сначала разучиваем с детьми подготовительные упражнения с мячом: отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, ведение мяча продвигаясь шагом, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и др.)

4. Принцип наглядности

Это привлечение чувственного восприятия. При разучивании новых движений, наглядность - безукоризненный, практический показ движений педагогом. На занятиях я использую также рисунки, слайды, карточки, видеосюжеты. Например: на сюжетном занятии «Доброе утро Олимпиада» мы смотрели фотографии с олимпийскими чемпионами. При разучивании упражнения прыжок в длину с места использовала схемы с показом алгоритма последовательного выполнения движений.

5. Принцип координации деятельности педагогов и специалистов.

Предполагает сотрудничество и скоординированность действий медицинских работников, воспитателей в достижении общей цели. (Совместно со специалистами ставим задачи, намечаем план работы образовательной деятельности с интеграцией, осуществляется медицинский контроль за физической нагрузкой детей в образовательной деятельности)

6. Принцип преемственности.

Предполагает тесное взаимодействие детского сада с семьями воспитанников, приобщение родителей к участию в жизни группы, через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы. (Например: такая форма работы, как скрининг, позволил выявить «групповой портрет семьи» - семьи ведут здоровый образ жизни. Родителями были изготовлены степы в количестве 25 штук; родители оказывали помощь в подготовке детей к Спартакиаде. В нашем саду был создан спортивный семейный клуб «Капельки здоровья».

Работа по созданию родительского клуба направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры.

Наш детский сад сотрудничает с городской лыжной базой, где педагоги вместе с родителями и детьми совершаем прогулки на лыжах. В рамках клуба «Капельки здоровья» сотрудничаем со спортивной детской юношеской школой олимпийского резерва (СДЮШОР). На территории СДЮШОР проводим городские соревнования («Спартакиада для дошколят»), сдаем с воспитанниками и педагогами детского сада нормы ГТО.

7. Условия формирования двигательной активности у детей старшего возраста.

Программа ООП ДОУ № 73 «Алёнушка» включает в себя разнообразную двигательную деятельность для которой созданы хорошие условия. Удобный, просторный спортивный зал, в котором находится оборудование для всех видов упражнений: для лазания, подлезания, упражнений в равновесии, метания, гимнастические стенки, гимнастические скамейки.

На физкультурной площадке расположено оборудование для всех видов движений: яма с песком для прыжков в длину, спортивные бревна, гимнастические стенки, рукоход, перекладины для подлезания, дорожки для бега на короткие и длинные дистанции, щит для метания, баскетбольные кольца, дорожки для езды на велосипеде, оборудована площадка для игры в волейбол и баскетбол. На участке создан зеленый лужок, где дети ходят босиком в теплое время года.

В зале и на спортивной площадке я организую круглый год вечера развлечений, подвижные игры, игры спортивного характера, физкультурные праздники и другие мероприятия. Например, в этом году, на спортивной площадке я проводила развлечения и праздники: «Морская прогулка», «В гости

к сказке», «Зарница», «Лыжная эстафета», «Верста», «В поисках клада», «Малые олимпийские игры», соревнование по волейболу и др.

На непосредственной образовательной деятельности в зале и на свежем воздухе использую спортивный инвентарь: выносной батут, балансиры, городки, скакалки, мячи, обручи, самокаты, теннисный стол, мешочки с песком, бадминтон, резинки для прыжков и др.

В зимнее время используем лыжи, санки, ледянки, особое внимание обращаю на одежду и обувь ребенка, чтобы она соответствовала спортивной и игровой деятельности, была удобной по сезону.

Когда устанавливается снежный покров, оборудую зимнюю трассу, прокладываю два учебных круга (маленький 100 м., большой 300 м.), строю горки для спусков и подъемов, катания на лыжах, санках, ледянках. Изучена и применена методическая литература: «Здоровосберегающие технологии» И.В. Чупаха, «Движение день за днем» М.А. Рунова, «Физкультурные занятия на свежем воздухе В.Г. Фролов и др.

Оформлена картотека подвижных игр, ОРУ. (Приложение №)

Практическая часть.

1.Разделы программы

ООП ДОУ № 73 «Алёнушка» включает в себя следующие направления по двигательной активности.

1.Легкоатлетические упражнения

Обучение легкой атлетике - это педагогический процесс, направленный на образование специальных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой легкоатлетических видов. К видам легкой атлетики относятся:

- Ходьба;
- Бег;

- Прыжки;
- Метание.

Ходьба и бег включается в каждую непосредственную деятельность. Такое сочетание основных движений позволяет на одной НОД упражнять различные группы мышц.

Ходьба

- ходьба с выпадами
- с крестным шагом вперед и в стороны
- с заданиями
- с предметами
- «змейкой»
- по наклонной доске
- в полуприсяде
- ходьба парами

Бег

- из разных стартовых положений
- с высоким подниманием бедра
- с захлестом голени
- с выносом прямых ног
- челночный бег
- с увеличением темпа
- с заданиями (с прыжками, наклонами, приседаниями)
- «змейкой»
- непрерывный бег в течение 1,5-2 минут.

Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через разные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки.

Прыжки

- на двух ногах на месте с чередованием с ходьбой
- на двух ногах с продвижением вперед, по кругу в сторону

- на одной ноге с продвижением вперед, по кругу, в сторону
- в длину с места
- с места на возвышение
- в длину с разбега
- через короткую и длинную скакалку
- через последовательно расположенные предметы на двух ногах

Метание

- подбрасывание мяча вверх
- бросание мяча вниз и ловля его двумя руками
- перебрасывание мяча из одной руки в другую
- бросание мяча друг другу разными способами
- метание мяча в горизонтальную цель
- метание мяча в вертикальную цель
- метание мяча на дальность

2. Игра

«Игра есть потребность растущего организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива. В игре у ребят вырабатываются организационные навыки, развиваются выдержка, умение взвешивать обстоятельства.» - писала Н.К. Крупская.

Подвижные и спортивные игры являются главным средством развития двигательных качеств младших школьников».

2.1.Игры с элементами спортивных игр.

Спортивные игры – это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом (обычно им является мяч спортивный, целью — ворота, площадка и т.д

Я знакомлю детей с такими спортивными играми:

- городки;
- бадминтон;
- баскетбол;
- волейбол;
- футбол;
- хоккей.

Городки

- знакомство с игрой, с историей ее возникновения
- знакомство с правилами игры в парах, в командах
- основная стойка игрока
- техника броска биты (с боку)
- знакомство с городом, коном, полуконом
- выбивание городков с кона и полукона (с расстояния до 4 метров)
- сооружение 3-4 фигур.

Бадминтон

- знакомство с тем, как правильно держать ракетку
- способы действия с воланом и ракеткой
- отбивание волана в сторону партнера
- подача волана ракеткой (справа сверху, слева сверху)
- свободное передвижение по площадке с целью не пропустить волан
- игра в паре

Баскетбол

- объяснение основной стойки баскетболиста
- техника перемещения в разных направлениях
- ведение мяча на месте правой рукой, левой, поочередно то правой, то левой

- ведение мяча шагом правой рукой, левой поочередно
- ведение мяча бегом по прямой, «змейкой»
- передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди на месте и в движении
- передача и ловля мяча в парах одной рукой от плеча на месте и в движении
- броски мяча в корзину одной рукой от плеча и двумя от груди
- техника остановок после бега по звуковым и зрительным сигналам
- ведение мяча при противодействии соперника
- тактика нападения и защиты в игре

Футбол

- знакомство с полем, разметкой, правилами игры по простым правилам
- ведение мяча правой и левой ногой по прямой
- пас мяча ногой друг другу в парах
- удар ногой по неподвижному мячу
- удар ногой по катящему мячу
- удар по воротам
- техника игры защитника, нападающего, вратаря

Хоккей

Дети осваивают технику игры без коньков.

- ведение шайбы клюшкой
- задержка
- передача
- обводка предметов
- броски шайбы по воротам

В данные игры дети играют в совместной и самостоятельной деятельности в группе и на участке.

2.2. Подвижные игры.

Для развития двигательной деятельности детей мы проводим: утреннюю зарядку, гимнастику после сна, физминутки на непосредственной образовательной деятельности и физкультурные паузы, психологические игры с движениями и речёвками, новое введение релаксации, основные самые активные и интересные для детей подвижные игры на прогулке, малоподвижные игры. Их можно проводить в группах, спортивные праздники с сюжетно – подвижными играми, с крупными гимнастическими пособиями, игры-упражнения для детских выступлений, которые хорошо помогают нам в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально-волевых качеств детей и главное, чтобы они нравились им.

При правильной организации и содержании п/и у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть чувствами и движениями, следовательно, развивается и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребёнка.

Поэтому в младшем дошкольном возрасте правил для детей в подвижных играх не должно быть, их знает и выполняет педагог, руководит игрой, поэтому игра принимает подражательный характер (в среднем возраст). Но к концу среднего возраста дети должны знать правила игры и выполнять их. В старшем возрасте играем по правилам, а в подготовительном ведущими выступают дети, педагог играет как участник игры.

Знания физических и умственных возможностей детей поможет воспитателю правильно подобрать для них ту или иную игру, несколько усложнить или упростить её.

В практической работе с детьми используются все игры, указанные в программе. Но их недостаточно даже для проведения специальных занятий по развитию двигательной активности детей, а между тем надо, чтобы дети играли ежедневно как на воздухе, так и в помещении в свободное от занятий время.

При проведении подвижных организованных игр очень важна роль педагога, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить её процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить чётко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительной паузой.

Младшие группы

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания. Вводить различные игры со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

С бегом - «Мыши и кот»

С прыжками - «Воробышки и кот», «Кролики»

С лазанием - «Наседка и цыплята»

С бросанием и ловлей - «Кто бросит дальше»

На ориентировку в пространстве - «Найди свой домик»

Средние группы

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку, воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

С бегом - «Самолёты в ангар»

С прыжками - «Прыгай выше»

С ползанием - «Пролезай и убегай»

С мячом - «Мяч через сетку», «Подбрось – найди»

На ориентировку в пространстве - «Найди где спрятано»

Народные игры - «У медведя во бору»

Старшие группы

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, в играх эстафетах.

С бегом - «Ловишки», «Мышеловка»

С прыжками - «Классы»

С лазанием - «Пчёлы и медведь»

С метанием - «Охотники и зайцы»

С элементами соревнования - «Кто быстрее», «Кто выше»

Народные - «Горелки»

Подготовительные группы

Формировать умение детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, в том числе и игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками. Справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

С бегом - «Горелки», «Жмурки»

С прыжками - «Лягушки и цапля»

С метанием и ловлей - «Кого называли, тот ловит мяч»

С ползанием и лазанием - «Перелёт птиц», «Обезьянки»

Эстафеты - «С обручами»

Народные - «Горелки», «Ручеёк», «Калачи»

3. Катание на лыжах и санках.

Ходьба на лыжах, катание на санках – одни из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Чистый морозный воздух

закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координаций движений.

Мы выполняем:

- скатывание с горки на санках
- повороты направо, налево при спуске с горки
- катание друг друга на санках
- передвижение с санками по кругу, «змейкой бегом», держась за спинку саней
- торможение ногами во время спуска с горки на санках
- передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом
- повороты переступанием на месте
- торможение на спуске способом «Плуг»
- подъем на склон «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой»
- спуск со склона в основной и низкой стойке

4. Соревнования

С целью повышения двигательной активности детей на непосредственной образовательной деятельности на открытом воздухе большое внимание уделялось эстафетам (особенно в зимнее время): при их проведении дети оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши.

Соревнования способствуют максимальному проявлению двигательных способностей детей, ведут к интенсивному совершенствованию двигательных навыков и качеств.

Используя на непосредственной образовательной деятельности соревнование как прием, нам удалось вызвать у детей положительное отношение к усвоению техники движения; добиться быстрого осмысления двигательного задания, высокой двигательной, мыслительной, эмоциональной и

творческой активности детей, развивая внимание, совершенствуя двигательную память.

Я провожу соревнования:

- лыжная гонка
- бег в валенках «Верста»
- соревнования по легкой атлетике (бег, прыжки, метание)
- по волейболу
- разные виды эстафет

5. Спортивные танцевальные движения.

- Базовые шаги (марш, приставной шаг, «Виноградная лоза», махи ногами, выпады, подскоки, «Ту-степ» и др.)
- Стретчинг (растягивание)
- Базовая аэробика
- Танцевальная аэробика (танцевальная анимация)
- Релаксирующая гимнастика

2. Структура НОД.

Структура непосредственной образовательной деятельности (НОД) отличается от структуры занятий по дополнительной программе «Ритм».

Структура НОД: (в подготовительной группе)

Продолжительность НОД в физкультурном зале и на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части, оформляется в таблицу (Приложение №)

1 часть – Вводная (5 мин)

Приложение №

1. Организационный момент:

- приветствие
- проверка внешнего вида

2. Построение.

В течение года может быть разнообразным и зависит от решаемых задач:

- в шеренгу
- в круг
- в 2-3 линии
- построение в шахматном порядке

3. Сообщение цели и задачи НОД

Я сообщаю детям, чем они будут заниматься, что нового узнают, чему они научатся на данной деятельности.

7. Ходьба.

В течение года я применяю различные виды ходьбы:

- обычная
- на носках
- на пятках
- в полуприседе
- с различным положением рук
- с предметами
- «змейкой»
- по диагонали

5. Бег:

- в колонну по одному
- парами
- «Змейкой»
- по диагонали
- с заданиями

6. Ходьба после бега с упражнениями на восстановление дыхания.

2 часть – Основная (20 мин)

В основной части решаются поставленные задачи по формированию двигательных умений и навыков, идет большая работа над развитием

физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. В основную часть может входить один раздел программы, например, только занятие с подвижными играми, а могут и несколько разделов гармонично дополнять друг друга, например: во время занятий на лыжах использовать подвижные игры на снегу или после легкоатлетических упражнений в беге и прыжках поиграть в бадминтон и футбол.

3 часть – Заключительная (5 мин)

В заключительной части я провожу упражнения на расслабление мышц, упражнения из дыхательной гимнастики, упражнения на осанку.

А если было проведено занятие на изучение нового материала, потребовавшего от детей максимального напряжения внимания, то необходима эмоциональная зарядка, в этом случае я провожу подвижные игры малой интенсивности, например: «Совушка», «Чабан и овцы» и др.

Структура занятия совместной деятельности дополнительной программы «Ритм».

Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная часть			
1.Разминка, разогревание 3-5 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; 2.Совмещения; 3.Движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение	Используется низкий и средний темп движений, с небольшой амплитудой.

		туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	
2.Стретчинг упражнения на гибкость <i>до 5 мин.</i>	Изолированные движения для мышц бедра и голень.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.

2. Основная часть			
1.Аэробная часть 12-15 мин.	1. «Аэробная разминка» 3 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
	2.«Аэробный пик» 7-10 мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
	3. Первая аэробная «заминка» 2-3 мин.	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бёдра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения сочетаются с дыханием, темп движений

2. Упражнения на полу (фитнес) 3-5 мин.	1. Упражнения для мышц туловища, бедра	В положениях лежа упражнения на силу и выносливость мышц брюшного пресса и спины.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-8 повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности.
	2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.
3. Заключительная часть			
«Вторая заминка» «остывание» Снижение нагрузки 2-5 мин.	Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика. Релаксирующая гимнастика. Подвижные игры.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Затем я подвожу итоги, обращая внимание не столько на ошибки и неточности в упражнениях, сколько на положительные результаты, достигнутые детьми, стараюсь сказать каждому, что у него получилось сегодня хорошо, а что обязательно получится на следующем занятии.

3. Средства.

Сознательному усвоению знаний, развитию познавательных интересов, способствует использование разнообразных средств обучения. Эффективными средствами в решении наших задач являются:

1. Физические упражнения (бег, метания, прыжки), оказывающие разностороннее влияние на развитие ребенка. По словам известного врача Л.И. Чулицкой, движения являются фундаментом развития.

2. Зрительные средства:

- рисунки
- слайды
- карточки
- видеосюжеты

3. Подвижные, спортивные игры, помогающие развивать различные группы мышц тела, координацию движений, способствующие развитию речи и мышления. Например: футбол, хоккей, бадминтон и др.

4. Оборудование и инвентарь:

- мячи
- ракетки
- скакалки
- скамейки
- обручи
- флажки
- ленты
- дуги и др.

5. Аудиальные:

- магнитофон
- музыкальные инструменты

4. Методы работы

Для реализации программы с детьми я применяю разнообразные методы.

1. Словесные методы.

- объяснение упражнения
- указание

- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа

С помощью этого метода я описываю технику движения, содержание и правила игры. Например: во время проведения непосредственно-образовательной деятельности даю детям четкие указания: держим спину прямо, голову и плечи не опускать, дышим носом.

2.Метод упражнения

Чтобы дети научились выполнять основные спортивные упражнения, необходимо овладеть соответствующими способами действий. Многие упражнения носят предметный характер, т.е. их выполнение требует использования предметов (ленты, скакалки, обручи). В обучении применяются упражнения разного типа. В одном случае дети выполняют упражнение, подражая педагогу. Упражнения другого типа называют конструктивными, потому, что в них ребенок реализует задачи, аналогичные тем, которые он решал под руководством педагога. Другими словами, ребенок переносит ранее усвоенные способы действий на новое содержание. Например: чтобы выполнить сложное упражнение я разбиваю на простые элементы. И наконец, ребенок выполняет упражнение, складывая элементы воедино.

3. Наглядный метод

Показ упражнения, имитация движения, использование зрительных и звуковых ориентиров. Этот метод способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Например: показ детям презентации «Спортивная игра городки».

4. Игровой метод

Этот метод я использую для повышения интереса, положительных эмоций, для концентрации внимания. Например, подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях и, являются ведущим видом

деятельности дошкольника. Здесь используем приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования, все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятия («Отгадай, чей голосок», «Зоопарк» и др.)

5. Метод с применением оборудования

Например: для формирования у детей чувства ритма, развития мышечной силы, гибкости, выносливости, в своей работе я использовала степ-платформы.

6. Соревновательный метод

В процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других.

5. Формы работы

В работе с детьми я использую такие формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

1. Индивидуальная.

С каждым ребенком в группе я провожу индивидуальную работу. Цель индивидуального занятия заключается в том, что она позволяет обратить внимание на качество движения у ребенка, увидеть основные недостатки. Например, занятия контрольно-диагностического характера направлены на устранения пробелов в усвоении знаний.

2. Групповая

Эта форма работы эффективна для достижения высокой плотности занятий и обеспечивает большую активность детей. Например, при игре в волейбол, баскетбол, когда дети делятся на команды.

3. Фронтальная

Занятия проводятся со всеми детьми. Применяется при выполнении ОРУ, подвижных игр.

6. Взаимодействие с родителями

В семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких. В нашем детском саду мы тесно сотрудничаем с родителями по вопросам физического воспитания в семье и в детском саду.

В начале учебного года организую общее родительское собрание на тему «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду». Позднее проводятся групповые собрания на эту же тему для того, чтобы обсудить состояние и физические возможности каждого ребёнка. На этих собраниях медицинская сестра рассказывает о физическом развитии детей, об их здоровье, а инструктор по физической культуре - об уровне подготовленности детей; затем вдвоём дают полезные рекомендации для каждого ребёнка.

В работе с родителями использую такие методы :

Анкетирование.

Также провожу анкетирование (анализ информированности родителей о содержании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; определение места физической культуры и спорта в семьях дошкольников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации физического воспитания в домашних условиях и т.д.). Полученная из анкет информация позволяет не только конкретизировать содержание работы с семьей, но и определить тематику и направленность собраний, консультаций и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, анкетирование помогает наметить дифференцированный подход к разным категориям семей.

Родители, имеющие положительный опыт воспитания детей, могут стать настоящими помощниками в работе по физическому воспитанию дошкольников.

Наглядно-информационный.

- Оформление стендов («Здоровый малыш», «Физкульт-ура!», «Наши дети», нормы ГТО и т.д.).
- Выпуск стенгазет («Вместе дружная семья», «Наши рекорды», «На прогулке всей семьёй» и т.д.).
- Папки-передвижки – они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей (в годовом плане необходимо заранее предусмотреть темы папок, чтобы потом можно было подобрать иллюстрации, подготовить текстовый материал, например, «Закаливание организма ребёнка»).

Консультативный.

- Консультации для родителей. («Поиграйте со мной» - игры и упражнения на свежем воздухе для детей разных возрастных групп, «Профилактика острых респираторных заболеваний в домашних условиях», «Играем пальчиками – развиваем речь» и т.д.).

В детском саду мы создали семейный спортивный клуб «Капельки здоровья». Название со смыслом. Здоровье за один день не приобрести, оно закладывается постепенно. Заботиться о своем здоровье нужно начинать с самого детства. В настоящее время состояние здоровья в нашей стране вызывают серьезную тревогу общества.

Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким по средствам двигательной активности детей и родителей на свежем воздухе.

Семейный спортивный клуб помогает раскрыть личный опыт каждой семьи. (Приложение №)

Цель: пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

-Повысить мотивацию к здоровому образу жизни.

- Формировать практические знания и умения родителей в области физического воспитания ребенка.

-Познакомить с методами и приемами физического воспитания в семье.

-Расширить знания родителей о закаливании и оздоровливании детей дома.

-Развивать сплоченность детско-родительского коллектива.

Продолжительность проекта: долгосрочный

Продукт проекта: соревнования, снижение заболеваемости детей в детском образовательном учреждении, электронный видеоальбом с личным опытом по оздоровлению семьи детей.

Этапы проекта:

Подготовительный

Основной этап:

1.Составление плана мероприятий

2.Взаимодействие с социальными объектами:

-Детская спортивная школа

-Городской парк культуры и отдыха

-Лыжная база

-Площадка Водяновой

-Городской каток

-Местные инициативы (оборудованы места для физического развития детей)

Встречи нашего клуба запланированы 1 раз в месяц. Заседания родителей один раз в квартал. План мероприятий составлен совместно с родителями.

Мероприятия обсуждаются в группе в социальных сетях.

В рамках клуба организуем общие родительские собрания:

-«Здоровье»

-«Семейный опыт по приобщению детей к здоровому образу жизни и др.

Соревновательный метод

В процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства.

Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других.

7. Результат

1. Дети легко осваиваются с новой обстановкой проведения занятий на свежем воздухе.
2. Комфортно чувствуют себя в холодное время года.
3. Ребята эмоционально положительно настроены, с радостью ждут следующее занятие.
4. Повысилась физическая подготовленность и работоспособность.
5. Снизилась частота заболеваний ОРЗ.
6. Дети овладели элементами спортивных игр, легкой атлетики:
 - ходьба, бег змейкой
 - бег на выносливость (500 м)
 - прыжки в длину с разбега, с места
 - прыжки через скакалку
 - метание мяча, мешочки на дальность
 - освоили игру «Городки», «Бадминтон»
 - элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол)

- разучили много новых подвижных игр («Цепи», «Горелки», «Царь Горох» и др.

- За счет ОРУ, спортивных танцевальных движений укрепился мышечный корсет позвоночника, улучшилась осанка.

-Ребята выполняют аэробные комплексы синхронно и согласовывают свои движения с ритмом и темпом музыки.

8. Тезаурус

Здоровье – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких – либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающие технологии – комплекс средств и мероприятий, направленный на укрепление психофизического и психологического здоровья детей.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка – нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физическая подготовленность – соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физические качества – качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и др.

Двигательная активность – естественная потребность растущего организма ребенка и условие его нормального психофизического развития.

Здоровье – состояние организма, характеризующего его уравновешенностью с окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений.

9. Список литературы.

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской

- Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России 24.04.2012г. № 220).
 3. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 2004.
 4. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
 5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.
 6. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
 7. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
 8. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. «Просвещение» - «Владос», 1994г.
 9. Лисицкая Т.С. «Ритмическая гимнастика». М., 2009.
 10. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике» И. «Физкультура и спорт», 1982г.
 11. Мехрикадзе В.В.– Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт. 1999..
 12. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.
 13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
 14. Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
 15. Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.
 16. Рунова М.А.. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
 17. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.
 18. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
 19. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
 20. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Издательство «Детство – пресс», 2001.
 21. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.

