

## ОПЫТ РАБОТЫ

воспитателя муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения города Бузулука «Детский сад комбинированного вида №4»

Соболевой Юлии Александровны

по проблеме «*Двигательная активность - основа физического развития детей дошкольного возраста*».

*"Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:  
забота о здоровье - это важнейший  
труд воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их ду-  
ховная жизнь, мировоззрение, умст-  
венное развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы".*

В. А. Сухомлинский

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности.

В современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребёнка. Ведь чем активнее вовлечение ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Понятие "здоровье" принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребёнка обусловлено социально-экономическими, климато - географическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физическая культура является одним из факторов укрепления здоровья человека. Ценность здоровья как основного показателя благополучия человека. Ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, обуславливают причины обязательного включения направления "Физическое развитие" в состав основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГОС к структуре основной образовательной программы).

В самом общем виде содержание образовательной области "Физическое развитие" направленно на формирование у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Классический афоризм "движение - это жизнь" может стать одной из формул бытия взрослого человека только в том случае, если формирование потребности в двигательной деятельности начнётся в дошкольном возрасте. Ребёнок рождается с естественной биологической потребностью в движении (с двигательной активностью).

Нередки случаи, когда под влиянием различных эндо- и экзогенных факторов *двигательная активность* (как естественная потребность) с возрастом утрачивается, а её мотивы, потребности, средства и формы не развиты в той мере, чтобы двигательная активность стала неотъемлемой частью образа жизни человека.

*Дошкольный возраст - благодатный период для формирования и развития двигательной деятельности на фоне достаточно высокой двигательной активности.*

**Ни в какой другой период жизни физическое воспитание несвязанно так тесно с общим воспитанием, как впервые шесть лет. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития,** поэтому я выбрала тему моего опыта: "Двигательная активность - основа физического развития детей дошкольного возраста".

Я поставила перед собой цель: воспитывать здоровых, жизнерадостных, жизнестойких, физически совершенных, гармонически и творчески развитых детей. Главными, актуальными задачами моей работы по организации двигательной активности являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Проанализировав свою работу с дошкольниками, определила, что не всегда организовывала двигательную деятельность детей с учётом диагностических данных и индивидуальных особенностей; не систематически включала в

организованные и индивидуальные формы работы упражнения, направленные на охрану физиологической системы детского организма, на формирование гармоничного телосложения; при организации двигательной деятельности с детьми недостаточно использовала музыку, пение, художественное слово, не было перспективного плана физкультурных досугов; не достаточно проводилась работа с родителями по созданию условий и организации двигательной деятельности в домашних условиях, не привлекала родителей к участию в спортивных праздниках и досугов.

В первую очередь, я начала свою работу с изучения методической литературы: Т. Н. Осокина "Физическая культура", Н. В. Полтавцева "Физическая культура в дошкольном детстве", Н. С. Голицина "Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении", В. Н. Шебейко "Вариативные физкультурные занятия в детском саду", Э. Степаненко "Методика физического воспитания", И. С. Красикова "Осанка. Воспитание правильной осанки", "Сколиоз. Профилактика и лечение", статьи в журналах "Дошкольное воспитание", "Ребёнок в детском саду", "Управление ДОУ", отобрала нужную информацию для дальнейшей систематической работы с детьми. Регулярно изучаю новую методическую литературу, использую в работе компьютерные технологии.

Провела диагностику физического и двигательного развития детей, определила конкретный уровень развития каждого ребёнка.

На основании результатов диагностики, разработала необходимые средства и методы их физического воспитания.

Поняла, что физкультурно-оздоровительная деятельность сопровождает ребёнка в течение дня. Это способствует повышению двигательной активности детей. Веди движение и игра для детей не только жизненная необходимость - это сама жизнь. Правильно организованная двигательная деятельность - важнейший фактор здорового образа жизни и укрепления здоровья вне зависимости от возраста.

Создала условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями ребёнка в группе и на участке. Подобрала физкультурное оборудование с учётом специфики группы и возраста детей, изготовила нетрадиционное оборудование своими руками, проявила творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала, эстетически оформила, удобно разместила его, чтобы был доступен детям. Для себя сделала вывод, что разнообразие пособий вызывает у ребёнка интерес к движениям, предупреждает у него развитие двигательных стереотипов,

активизирует творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности - двигательной, игровой. Движения являются одним из средств общения между детьми.

В своей работе использую разные формы организации детей. Каждая из форм физического воспитания имеет и своё специфическое назначение: обучающее (занятия по физкультуре), организационное (утренняя разминка), стимулирование умственной работоспособности (физкультминутки), активный отдых (досуги, дни здоровья, каникулы), коррекция физического и двигательного развития (индивидуальная и дифференцированная работа); кружковая работа с детьми по коррекции плоскостопия и осанки.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Двигательный режим включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима обеспечила удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотрела рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Разработала и ввела модель двигательного режима детей. Эта модель включает в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребёнка. Формируется и развивается внутренний мир ребёнка - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребёнка.

Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям полноценно выполнять умственную деятельность.

Стараюсь использовать разные формы физкультурных занятий: учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, комплексные, на воздухе, контрольно-учётные. Формы проведения занятий выбираю сама, в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. Обязательно включаю в занятия по физической культуре музыкальное сопровождение. При подборе музыкального сопровождения для упражнений, направленных на овладение навыками произвольного расслабления и некоторыми этюдами психогимнастики, использую специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для релаксации в сочетании с естественными звуками. Звуки океанских волн, шума моря, самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Основы методики физкультурных занятий исходят из специфики, заключающейся в том, что каждое из них:

- определённая "оздоровительная доза" в виде движения, физической нагрузки, влияющей на здоровье детей, их правильное физическое развитие и подготовленность, обязательно с учётом индивидуальных способностей;
- это двигательная деятельность, где движение всегда должно восприниматься организмом как "мышечная радость" и использоваться воспитателем как средство разно-стороннего развития; общение со сверстниками и воспитателем как социальный компонент; обучение двигательным умениям как возможность самовыражения.

**Двигательная активность на занятии** - важный показатель его эффективности. Она играет двойную роль: обеспечивает удовлетворение потребностей детей в движении и создаёт условия для овладения конкретным движением.

**Утренняя разминка** - важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей; велико также её организованное значение. При проведении утренней разминки стараюсь обеспечить у детей полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. Также использую разные формы проведения утренней разминки: традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений; обыгрывание какого-либо сюжета; игрового характера. При этом соблюдаю требование к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию, а также использование времени и дозировки выполнения упражнений в соответствии возрастным особенностям детей. Итак, утренняя разминка позволяет мне полноценно решать оздоровительную задачу.

Ещё одним обязательным мероприятием стало для меня проведение **бодрящей гимнастики после сна**. Я заметила, что её ежедневное выполнение положительно влияет на моих детей. У них поднимается не только настроение, но и мышечный тонус.

Во время проведения бодрящей гимнастики я стараюсь учитывать правильную нагрузку на мышцы. Обязательным условием проведения гимнастики является постепенный подъём детей, игровая форма, наличие специальных массажных ковриков на каждого ребёнка.

Чтобы обеспечить активный отдых, умственную работоспособность детей на занятии я провожу **физкультминутки**. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомлённым мышцам, а также органам зрения и слуха. Комплексы физкультминуток подбираю в зависимости от вида занятия и его содержания. Провожу их в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, а также в виде любого двигательного действия и задания.

В двигательном режиме отвожу место **самостоятельной двигательной деятельности**, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор

для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Стремлюсь к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений, разученных во время организованных видов занятий. Учитываю индивидуальные особенности двигательной активности детей во время самостоятельной деятельности. Добиваюсь с помощью разных педагогических приёмов постепенного влечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью двигательной активности с активной на более спокойную деятельность.

Хорошую двигательную разрядку получают дети во время **подвижных игр**, поэтому в течении дня несколько раз организую их. Оздоровительный эффект подвижных игр стараюсь обеспечить при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. Составила перспективный план проведения подвижных игр на год. Учитываю интерес детей, обеспечиваю большое разнообразие видов и форм проведения. В содержание подвижных игр на воздухе включаю следующие виды физических упражнений: основные движения (как правило хорошо знакомые детям), элементы спортивных игр, спортивные упражнения (знакомые детям или разучиваться вновь); общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, "Ровным кругом", "Сделай фигуру" и т. д.).

К 7 годам учу детей играть в спортивные игры: хоккей, баскетбол, футбол. В летнее время учу детей кататься на велосипеде.

В организацию двигательной активности включаю **дни, недели здоровья**. Эти мероприятия нашли широкие применения, так как они дают большие возможности для оздоровления детей, способствуют улучшению их физического и эмоционального самочувствия. В эти дни не проводятся традиционные занятия. Весь день посвящается деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, желанию заботиться о своём здоровье, стремлению беречь свой организм.

**Физкультурные досуги и праздники** также обеспечивают совершенствование двигательных умений, оказывают благотворное воздействие на организм ребёнка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает быстроту, ловкость, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Физкультурные досуги я провожу два раза в месяц, как в физкультурном зале, так и на воздухе. Планирую физкультурные досуги, осуществляя с учётом уровня общего физического развития данной группы и их двигательных возможностей. Содержание составляю знакомые, в основном, подвижные игры и физические упражнения, знакомые детям и обновлённые путём введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации. Длительность досуга я равняю длительности физкультурного занятия.

Таким образом, я стараюсь двигательную активность детей делать более

разнообразной, чтобы она способствовала укреплению здоровья детей, созданию эмоционального положительного тонуса.

Родители - активные помощники в организации образовательного процесса. Нельзя добиться хороших результатов в решении физического воспитания и развития, если они не решаются совместно с семьёй, если в ДОУ не создано детско-взрослое сообщество, для которого характерно содействие друг другу. Я стараюсь максимально привлечь родителей к активному участию, добилась полного осознания проблемы и активного стремления к сотрудничеству. Провела анкетирование родителей "Здоровье детей и снижение заболеваемости", "Укрепление здоровья ребёнка в семье" и др., что позволило наиболее глубоко изучить и понять, какие темы и в какой форме необходимо раскрыть родителям. Информую родителей о состоянии здоровья и физического развития ребёнка. Широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение - основа здоровья", "Как оборудовать спортивный уголок дома", "Воспитание правильной осанки у детей", "Зимняя прогулка" и т. д.), разработала рекомендации и памятки: "Как правильно одеть ребёнка на прогулку", "Распорядок дня в детском саду и дома", "Физкультура вместе с мамой (папой) и т. д. Родители обмениваются опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни через газету, выпускаемую в ДОУ "Здоровый образ жизни", активно участвую в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ, предлагаю в домашнее пользование литературу по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребёнка. Интересно проходят спортивные досуги с участием родителей "Папа, мама, я - спортивная семья!", кроме того, для родителей организую дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

#### Вывод:

Таким образом, проводимая мной работа, ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность: занятий, утренней разминки, бодрящей гимнастики, подвижных игр, физкультминуток, дней здоровья, физкультурных досугов и праздников, самостоятельной двигательной деятельности детей, постоянная опора на интерес детей - дала положительный результат. 85% детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения; 78% детей умеют действовать сообща в коллективе, осознанно воспринимают двигательные, словесные пояснения; 36% детей самостоятельно организуют подвижные игры, стали более дисциплинированными при соблюдении правил игры; у 56% детей проявляют творческую инициативу при выполнении заданий; у 63% детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта. Проводимая мной

физкультурно - оздоровительная работа позволила привлечь 80% родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение пребывания в дошкольном учреждении; 71% активно участвуют в совместных мероприятиях ДОУ.

Одним из показателей результативности я рассматриваю подготовку детей к обучению в школе. Анализ успеваемости выпускников детского сада (53% детей учатся на "4" и "5") и беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

**Ведь главное для меня - вырастить и воспитать здоровую личность!!!**