

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Детский сад комбинированного вида №53 «Звоночек»**

**Консультация для воспитателей**

**«Особенности организации  
физкультурно-оздоровительной  
деятельности с детьми дошкольного  
возраста»**

Подготовил  
старший воспитатель  
Федосова В.В.

2022 г.

## **«Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста»**

Для полного гармоничного развития человека, в первую очередь необходимо: быть здоровым, дружить со спортом и физкультурой.

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими учеными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и как следствие здоровое население.

### **Основное направление ДОУ – это физкультурно-оздоровительная работа.**

Организация физкультурно-оздоровительной работы построена с учетом требований основной общеобразовательной программы ДОУ.

*В связи с этой целью работы является следующее:*

- формирование у дошкольников основ здорового образа жизни;
- формирование осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

*Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:*

- сохранять и укреплять здоровье детей;

- развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья детей;
- помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
- научить «слушать» и «слышать» свой организм;
- осознать ценность своей жизни и ценность жизни другого человека;
- формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
- привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
- ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
- ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным.
- формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

*Для реализации данных задач, в ДОУ созданы следующие условия:*

- музыкально - физкультурный зал для проведения образовательной деятельности по физической культуре (оборудован необходимым инвентарем и мягкими модулями);
- спортивная площадка;
- физкультурные уголки (во всех группах);
- кабинет медицинского работника (изолятор и процедурный кабинет);
- кварцевые лампы в групповых и специальных помещениях;
- кабинет логопеда;
- кабинет психолога.

В течение дня ребенок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно-оздоровительной деятельности. Для этого в ДОУ используют различные методы и формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Проводится на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<i>Ежедневно 5 – 6 минут</i>	<i>Ежедневно 6 – 8 минут</i>	<i>Ежедневно 8 – 10 минут</i>	<i>Ежедневно 10 минут</i>

*Варианты утренней гимнастики:*

Традиционная (вводная часть - ходьба, бег; основная часть - ОРУ; заключительная часть - спокойная ходьба);

Утренняя гимнастика игрового характера включает 2-3 подвижные игры или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия;

Упражнения на полосе препятствий, которые выполняются с постепенным увеличением нагрузки;

Оздоровительный бег обязательно проводится на воздухе (непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени). В конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Комплекс музыкально – ритмических упражнений, состоящий из разминки, 5-6 основных развивающих упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение;

В содержание утренней гимнастики включаю различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега и прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Комплекс утренней гимнастики обновляется каждые две недели.

Для повышения качества организации утренней гимнастики использую музыкальное сопровождение. При звучании бодрой музыки, марша дети подтягиваются, идут живо и весело, подняв головы и выпрямив спины. Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений группы.

### **НОД по физической культуре**

Физкультурное занятие является основной формой физического воспитания в ДОУ. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год в определенные дни. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность занятий. Летом физкультура не отменяется.

С целью повышения качества организации и проведения физкультурных занятий, а также повышения интереса детей к физической культуре и двигательной активности, я использую разные формы занятий, в том числе и авторские разработки.

#### *Типы физкультурных занятий:*

Классические (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

Игровые (с использованием игр: народные подвижные игры, игры – эстафеты, игры – аттракционы и т.д.);

Сюжетные (объединенные определенным сюжетом);

Занятия с элементами аэробики;

Интегрированные занятия;

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, упражнения с мячом и т.д.);

Контрольно – проверочные (диагностика).

В каждом возрастном периоде занятия имеют разную направленность. Маленьких детей учат ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки. В среднем возрасте развиваются физические качества. А в старших формируется потребность в движении, развиваются двигательные способности и самостоятельность.

В структуру занятия, наряду с двигательными упражнениями, включаю упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения, самомассаж и релаксацию. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

### **Физкультминутки**

Проводятся воспитателями по мере необходимости (в течение 3-5 мин) в зависимости от вида и содержания НООД, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Перед началом физкультминутки следует открыть фрамуги. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с движением занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. По окончании физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. После умственной нагрузки и вынужденной позы позволяет хорошо отдохнуть двигательная разминка. Она состоит из 3-4 упражнений, а также упражнений с использованием физкультурных пособий. В конце проводится упражнение на расслабление. Можно так же проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением.

### **Подвижные игры, физические упражнения на прогулке**

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети достаточно полно реализовывают свои двигательные потребности. Здесь, на прогулке, наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Возрастные особенности двигательной активности детей определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно важно целенаправленное руководство двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. К этому возрасту дети приобрели уже достаточно большой двигательный опыт и овладели сложными видами движений. Но без правильного педагогического руководства дети не всегда смогут реализовать свои возможности. Как в организационных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому, очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат.

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Подвижные игры активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий рекомендуются игры более подвижного характера, организуемые в начале прогулки. После музыки и физкультуры целесообразны игры средней подвижности. Они проводятся в середине или конце прогулки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей).

### **Гимнастика после дневного сна**

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и ее продолжительность. Форма проведения различна.

Гимнастика игрового характера типа «Потягушки»;

Разминка пробуждения и комплекс упражнений;

Разминка пробуждения и самомассаж;

Ходьба по солевым и массажным дорожкам.

Дети постепенно просыпаются под звуки музыки, лежа в постели, в течение 3-4 минут, выполняют 4-5 общеразвивающих упражнений из разных исходных положений. После этого дети выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17-19 градусов. В группе дети выполняют произвольные танцевальные движения, дыхательную гимнастику и одеваются. Ходьба по массажным и солевым дорожкам осуществляется ежедневно. Дети занимаются в трусиках и босиком.

### **Самостоятельная двигательная деятельность.**

Помимо НООД по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место должна занимать самостоятельная двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между НООД, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

## **Физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.**

В системе физкультурно - оздоровительной работы ДОУ эти формы организации занимают прочное место. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива ДОУ и семьи. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

Кроме этого, исходя из показаний заболеваемости детей, можно включить в систему физкультурно-оздоровительной работы следующие здоровьесберегающие технологии:

Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов;

Дыхательная и звуковая гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;

Самомассаж. Массаж биологически активных точек является доступным для детей всех возрастов;

Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения;

Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части физкультурного занятия, перед сном). Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы;

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, вызывать агрессивность. Музыка влияет на людей острее, чем слово. Проводится в режимных моментах в каждой группе;

Фитонцидотерапия: фитонциды – образуемые растениями (чеснока, лука, красного перца, хрена) биологически-активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших.

Закаливающие мероприятия, обеспечивающие тренировку защитных сил организма, повышают устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка:

- мытье прохладной водой рук;
- полоскание рта прохладной водой;

- утренний прием детей на воздухе;
- босохождение по массажным дорожкам (ребристая дорожка, резиновые коврики и др.).

На основе этих технологий составляются планы оздоровительной работы по каждой возрастной группе, которые воспитатели реализуют в режимных моментах и во время непосредственно образовательной деятельности. В соответствии с планом в группах составляются подробные папки по оздоровительным мероприятиям, в которых содержатся не только описание и методика проведения оздоровительных мероприятий, но и различные комплексы этих упражнений.

Закаливание должно быть постепенным и желательно с младшей группы и в теплое время года. Осуществлять закаливание при условии, что ребенок здоров. Хочу сказать, что эффективность этих мероприятий можно ожидать только при постоянном, систематическом проведении. И еще все проводимые процедуры должны положительно сказываться на психоэмоциональном состоянии ребенка, чтобы они были приятны ребенку и не вызывали стресс. Не проводить такие процедуры, если они вызывают у ребенка плач, страх, беспокойство.

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста планируется в соответствии с принципами последовательности, систематичности, комплексности использования естественных сил природы и гигиенических факторов, а также методов оздоровительной направленности.

Система физкультурно – оздоровительной работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любимым видом спорта.