

## **Опыт работы по физической культуре в ДОО на тему «Подвижная игра – как средство здоровьесбережения и всестороннего развития ребенка»**

Моя тема опыта работы «Подвижная игра – как средство здоровьесбережения и всестороннего развития ребенка.»

Проработав в детском саду всего два года, я пришла к выводу, что проблема физического развития подрастающего поколения сегодня рассматривается в качестве одной из приоритетных социально-педагогических задач. Отличное здоровье, крепкое и закалённое тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой, для интеллектуального и умственного развития ребёнка. Также я заметила, что дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, более высокими адаптационными возможностями организма и низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Подвижные игры важны для физического воспитания дошкольников, способствуют их гармоническому развитию, удовлетворяют потребность детей в движении, способствуют обогащению их двигательного опыта.

Игра – это основная деятельность детей дошкольного возраста. Игра для них учёба и труд, способ познания окружающего мира и выстраивание отношений со взрослыми и сверстниками, умение подчиняться определённым правилам и регулировать своё поведение.

Подбирая для детей подвижные игры, я прежде всего, учитываю их возраст и индивидуальные особенности. Для начала использую игры с простыми правилами, где игровые действия каждого ребёнка не зависят от действий остальных участников. Игроки находятся вместе, но каждый из них выполняет свою задачу, стараясь проявить ловкость и быстроту, действовать строго по сигналу.

**Например, «Гуси-лебеди».** Правилами игры предусмотрено, что «волк» ловит «гусей» только после того, как подан сигнал. «Волк», должен проявить быстроту и ловкость, чтобы поймать «гусей», а «гуси» должны проявить быстроту и ловкость, чтобы убежать от «волка» и попасть домой.

Для игр спортивного характера, где дети соревнуются в меткости, выносливости и стремлении к победе, использую инвентарь из спортивного уголка.

**Например, «Сбей кегли».** Каждый ребёнок выполняет свою задачу, в то же время принимает участие в состязании с другими игроками. Здесь побуждаю детей проявить смекалку, чтобы как можно больше сбить кеглей за один бросок. Подбадриваю их, хвалю за ловкость, если у кого — то особенно удался бросок. Заметила, что такие действия с моей стороны

создают благоприятные условия для формирования у детей общих интересов и умение радоваться успехам товарищей. В играх с детьми младшего возраста я сначала беру на себя исполнение главной роли (**например, кота в игре «Воробышки и кот»**). И только потом, когда малыши освоятся с игрой, поручаю эту роль самим детям. При обучении действий с мячом первые игровые упражнения я проводила с целью привить детям навыки определенной функции в движениях с мячом. Учила прокатывать мяч друг другу, между предметами, через ворота, попадать мячом в предметы, скатывать мяч по доске. С этой целью использовала такие игровые упражнения, как «Прокати мяч». Самое сложное в этом упражнении — не дать мячу укатиться в сторону, т.е. вовремя его поймать.

Только после того как дети научились свободно действовать в играх с мячом, я начала их учить бросать и ловить мяч друг другу и кидать мяч вверх.

Также с каждой группой по отдельности весь учебный год провожу различные игры - эстафеты, игры малой подвижности, подвижные игры и общие спортивные мероприятия, как в зале, так и на улице.

С детьми средней группы в 2019 году, провела краткосрочный проект «В здоровом теле – здоровый дух», где основной целью проекта является, формирование у детей и родителей мотивации навыков здорового образа жизни через традиции и ценности культуры в области здоровья. Также в апреле 2019 года провела краткосрочный проект с детьми младшей группы «Малыши крепыши», целью этого проекта является оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста. Со старшей группой проект «Расти здоровым малыш» был проведен в ноябре, на котором было сформировано бережное отношение к своему здоровью; где мы узнали полезные и вредные продукты, также узнали сколько у человека органов чувств и кем работает наш нос. В настоящее время в работе по проектам занимаемся со средней группой, по теме «Мой веселый, звонкий мяч», мы уже узнали историю возникновения мяча, какие игры есть с мячом, сделали с родителями на мастер-классе мяч своими руками и провела анкетирование для родителей.

Составила картотеки мероприятий с детьми, с педагогами и родителями, картотеку игр и упражнений различных форм двигательной активности.

Кроме основной комплексной программы педагоги пользуются такими программами и методиками как: Л. И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Л.И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет». Работая с педагогами проводим все спортивные мероприятия и

развлечения. Также взаимодействуя с педагогами и родителями изготовили массажные коврики в каждую возрастную группу.

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении имеется спортивный зал, оснащённый необходимым традиционным и нестандартным оборудованием. На прогулочных участках детского сада имеется спортивное и игровое оборудование, где дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

Пальчиковую гимнастику начинаю проводить с младшего возраста в течение дня: в свободное время и после сна.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватках или около кроваток. После гимнастики дети проходят по массажной дорожке здоровья, что усиливает оздоровительный эффект.

Благодаря проводимой работе по развитию детей в игре мы смогли вовлечь в воспитательный процесс родителей. Они стали проявлять большой интерес к мероприятиям, направленным на физическое развитие детей с помощью подвижных игр. Спортивное мероприятие «День Матери» в 2019 году я провела с мамами и с детьми старшей группы; с детьми и с родителями средней группы провела «День здоровья» на улице; общий спортивный праздник, посвященный ко Дню Защитника Отечества для всех групп провела с папами. В феврале 2019 с семьей Святкиных участвовали в районном спортивном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья». В 2019 году в ноябре ко дню матери также мной были организованы веселые старты для мам. В январе 2020 года участвовали с семьей Кручинкиных на спортивном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья». К празднику дня защитника Отечества со старшей группой и со средней группой провела спортивное мероприятие «А ну-ка папы».

В соответствии с этим в дальнейшей работе с семьей планирую:

- Ознакомить родителей с рекомендациями по закаливанию и развитию движений. Сделать подборку статей по данному вопросу и оформить папки-передвижки.
- Показать родителям на мастер-классе физкультурные занятия и приемы обучения некоторым видам основных движений.

В декабре 2018 года участвовала на районном семинаре с докладом на тему «Здоровьесберегающие технологии в работе инструктора по физическому воспитанию». Также на семинаре в своем детском саду по теме «Этнокультурное воспитание детей дошкольного возраста в национальном детском саду», выступала с докладом на тему «Роль народных игр в

физическом развитии ребенка – дошкольника». В марте участвовала на районном конкурсе «Воспитатель года-2019».

Учитывая все выше изложенное, в своей работе я достигла положительных результатов. Дети стали более выдержанными, смелыми, ловкими, решительными. Я испытываю удовлетворение от своей работы, когда вижу радость, удивление и даже восторг, в глазах детей во время подвижных игр. В дальнейшем, работая над этой темой, буду искать новые формы и приемы проведения занятий, игр, праздников, досугов, по укреплению здоровья детей и развитию их движения. Продолжу работу с родителями в этом направлении. Буду прививать и дальше интерес детям и родителям к подвижным играм и к занятиям физической культуры.