**«Формирование у детей потребности в двигательной активности посредством проектной деятельности»**

«Здоровые дети – счастливые дети!»

Об актуальности проблемы формирования у дошкольников потребности в двигательной активности.

* Формирование здорового образа жизни является актуальной проблемой в современном обществе.
* Дошкольный возраст – это фундамент физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому, приоритетным направлением в дошкольном воспитании является сохранение здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
* Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне развитого. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые ему требования. В современном обществе проблема сохранения, укрепления здоровья детей является очень актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идет не только об отсутствии каких-либо заболеваний, но как о полном физическом, психическом и социальном благополучии. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Высок процент физиологической незрелости, что является причиной роста функциональных и хронических заболеваний.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Недаром В. А. Сухомлинский подчеркивал, что

«Здоровье – важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности и бодрости детей

зависит их  духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Здоровье ребенка зависит не только от биологических, экологических, социальных и гигиенических факторов, но и от характера педагогических воздействий на ребенка. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма удовлетворение естественной потребности в движении, т. е. двигательной активности, является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Потребность в двигательной активности является одним из показателей сформированности вышеназванного интегративного качества.

Осознавая актуальность проблемы обеспечения оптимальной для детей двигательной активности мы поставили для себя

цель:

Способствовать развитию у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности.

В тоже время, очевидно, что двигательная активность формируется успешнее, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно, стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляются при использовании разнообразных пособий, игрушек, предметов.

Задачи работы.

1. Способствовать развитию осознанного отношения к занятиям по физической культуре.

2. Развивать у детей интерес к двигательной деятельности через широкое использование подвижных игр и игровых приемов.

3. Совершенствовать самостоятельную двигательную деятельность детейчерез создание необходимых условий в группе и на участке.

4. Создание условий для двигательной деятельности в группе.

При организации развивающей предметно-пространственной среды стараться учитывать интересы ребенка, его двигательные возможности, уровень развития двигательных способностей. Среда тогда и будет развивающей, когда она позволит каждому ребенку найти занятие по душе, поверить в свои силы и способности, научиться взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

В группе должны быть созданы следующие условия для организации

самостоятельной деятельности детей:

- в режиме дня выделено время для свободной самостоятельной деятельности детей, в том числе и двигательной;

- в группе достаточно большая свободная площадка, где дети могут организовать подвижные игры, выполнить физические упражнения;

- в спортивном уголке должны быть необходимые пособия (шведская стенка, маты, пособия для ОРУ, музыкально-ритмических движений – султанчики, флажки, ленточки)

- для развития способности самостоятельно выполнять те или иные движения, в уголке должны быть карточки с изображением схем выполнения некоторых движений, перестроений.

**Методика работы**.

В соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы дошкольного образования в ДОУ работа строится по четырем основным блокам:

- непосредственно-образовательная деятельность, куда входят все формы двигательной активности детей(занятия по физическому развитию, разные виды гимнастики, физкультминутки, двигательные паузы и др.);

- совместная с педагогом деятельность (подвижные игры и развлечения, спортивные и физкультурные досуги, игры-соревнования, индивидуальные и подгрупповые упражнения, решение проблемных ситуаций, ситуационные задачи, исследовательская деятельность и др.)

- самостоятельная деятельность детей (во всех видах самостоятельной деятельности детей, в т. ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевые игры, дидактические игры). Самостоятельные спортивные игры и упражнения.

- организация работы с родителями (беседы, консультации, участие в совместных проектах и др.)

В содержание двигательной деятельности традиционно входят основные движения, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения и перестроения, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры.

В соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь и которые заложены в ФГОС, образовательное учреждение обязано:

* обеспечить индивидуализацию для каждого ребенка;
* помнить, что ребенок - активный участник педагогического процесса;
* привлекать детей к занятиям без психологического принуждения,
* сохранять и укреплять здоровье детей.

Все эти требования можно реализовать лишь при одном условии - внедрения в педагогический процесс инновационных форм и методов ведения образовательной деятельности.

В связи с этим мы стремимся найти новые, наиболее эффективные пути, средства решения поставленных задач.

Сегодня одним из наиболее ярких, развивающих, интересных, значимых методов, как для взрослых, так и для детей дошкольного возраста является проектная деятельность.

Проектный метод представляет собой способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и воспитанника, способ взаимодействия с окружающей средой, поэтапную практическую деятельность по достижению поставленной цели. Данный метод позволяет в полной мере реализовать принцип интеграции всех образовательных областей, заложенный в основной общеобразовательной программе дошкольного образования в ДОУ. Кроме того, он направлен на развитие личности ребенка, его познавательных и творческих способностей.

**Работа с родителями**.

- Консультация на тему «Формирование у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности»;

- Анкетирование родителей на тему: *«Роль подвижной игры в семейном воспитании»*;

- Конкурс на тему *«Самая любимая подвижная игра»*;

- Индивидуальные консультации на тему: *«Гиперактивный ребенок»*, «Условия в семье для развития двигательной деятельности» и др.

***Значимость Проекта для всех его участников:*  
*Дети* получают знания о здоровом образе жизни.   
*Воспитатель* продолжает осваивать метод проектирования, который позволяет эффективно развивать познавательно-исследовательское и творческое мышление дошкольников.  
*Родители* активно участвуют в совместных мероприятиях.**

**Итоги работы.**

В результате осуществления **проектной деятельности**  мы решим поставленные задачи:

- У **детей**появятся некоторые навыки поисковой деятельности, дети будут узнавать способы самостоятельного поиска нужной **информации;**

- дети будут иметь возможность **использовать** ранее полученные знания в самостоятельной деятельности, многие дети будут уметь организовывать самостоятельно знакомые подвижные **пособий в уголке двигательной** игры, повысится интерес к **использованию** деятельности в группе.

- О повышении интереса к подвижным играм будет **свидетельствовать и тот факт**, что дети будут больше общаться на данную тему, рассказывать о том, как провели выходные, в какие игры играли.

Убедившись в целесообразности данного **метода,** я хочу вам представить проект на тему: «Здоровые дети – счастливые дети!» , который направлен на **формирование** интереса к физическим упражнениям, к **двигательной деятельности.**

## Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в проектной деятельности

В соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь и которые заложены в ФГОС, образовательное учреждение обязано:

* обеспечить индивидуализацию для каждого ребенка;
* помнить, что ребенок - активный участник педагогического процесса;
* привлекать детей к занятиям без психологического принуждения,
* сохранять и укреплять здоровье детей.

Все эти требования можно реализовать лишь при одном условии - внедрения в педагогический процесс инновационных форм и методов ведения образовательной деятельности.

В связи с этим, инструктора по физической культуре стремятся найти новые, наиболее эффективные пути, средства решения поставленных задач.

Сегодня одним из наиболее ярких, развивающих, интересных, значимых методов, как для взрослых, так и для детей дошкольного возраста является проектная деятельность.

Проекты, вне зависимости от вида нуждаются в постоянном внимании, и сопровождении со стороны педагога на каждом этапе реализации. Особенностью проектной деятельности на занятиях по физической культуре является то, что ребенок еще не может самостоятельно сформулировать проблему, определить цель (замысел).

Поэтому в процессе организации занятий по физической культуре проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети, инструктор по физической культуре, а также вовлекаются родители. Родители могут быть не только источником информации, реальной помощи и поддержки ребенка в процессе работы над проектом, но и стать непосредственными участниками образовательного процесса и испытать чувство гордости за успехи своего ребенка.

Поскольку ведущим видом деятельности дошкольников является игра, то, начиная с младшего возраста, в ДОУ на занятиях по физической культуре планируются и организуются игровые и творческие проекты, что подчеркивает специфику проектной деятельности с дошкольниками.

Педагогический проект. Формирование потребности в двигательной активности у детей 5-6 лет

**Содержание.**

1. **1.                Введение.**
2. **2.                Анализ ситуации.**

**3.       Целеполагание.**

**4.       Реализация проекта:**

* **Этапы проекта**
* **Оздоровительные мероприятия.**
* **Национально-региональный компонент.**
* **Предметно-развивающая среда.**
* **Взаимодействие с родителями**

**5.      Мониторинг проекта.**

**6.      Заключение.**

**7.        Список используемой литературы.**

**1. Введение.**

В Национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Данный вопрос регулируется следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России)  17 октября 2013 г. N 1155 г. определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Учебная нагрузка, режим занятий воспитанников определяются на основе Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 года.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность. Потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне — увеличивается продолжительность занятий с преобладанием статических поз (компьютерные игры, просмотр мультфильмов, конструирование и т. д). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Также следует помнить, что старшие дошкольники ещё не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Всё это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рационального уровня двигательной активности детей, которого можно достигнуть путём совершенствования двигательного режима в детском саду.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

**2. Анализ ситуации.**

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности. При анализе режима дня детей младшего дошкольного возраста  выявились  факторы, ограничивающие двигательную активность детей.

  Программой «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой,

М. А. Васильевой 2014г. на проведение организованной образовательной деятельности в старшей группе детского сада отводится 325-390 минут в неделю: 125-150 минут на «Физическую культуру» и «Музыку». Остальные 200-250 минут отводится той деятельности, когда дети проводят большую часть в статичном положении (за столами, на ковре, стоя), а это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, что сказывается на состоянии здоровья детей.

Таким образом, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы.

Физическая подготовленность (физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств) дошкольников оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов ( Чеменева А.А.).

В результате обследования было установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и в связи с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости.

Таким образом, по результатам диагностики общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня двигательной активности детей. Так, число детей 5-6 летнего возраста, у которых отмечается более благоприятный уровень двигательной активности, составило 35% то общего числа обследованных, а 65% составляют гиперактивные и малоподвижные дети.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад (Приложение 3), выявило следующую проблему, оказалось,  что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сильные стороны объекта «+» (для осуществления решения проблем)** | **Слабые стороны объекта**  **«-» (для осуществления решения проблем)** |
| * Я имею высшее образование * Использую в работе инновационные компьютерные технологии * Для полноценной организации  двигательного режима в нашем детском саду имеется следующая материально-техническая база: спортивное оборудование, тренажеры, спортивная площадка. | * Не владею новыми технологиями. * В нашем детском саду не предусмотрен спортивный зал. * Предметно-развивающая среда в нашем детском саду представлена слабо. |
| В нашем городе имеются физкультурно-оздоровительный комплекс, плавательный бассейн. Есть возможность организовать  занятия и физкультурно-оздоровительные досуги после согласования с родителями. | * Родители безынициативны в вопросах развития двигательной активности своего ребенка. * В семьях предметно-развивающая среда представлена слабо. |

В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей, который будет способствовать максимальному развитию каждого ребёнка, мобилизации его активности  самостоятельности.

Возникает**проблема:**каким образом обеспечить рациональный уровень двигательной активности у детей 5-6 лет.

**Гипотеза**: формирование потребности в двигательной активности у детей 5-6 лет может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в детском саду в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями.

Необходимо так организовать двигательный режим физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных форм организации и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

**3. Целепологание.**

**Цель** проекта: разработать систему по формированию потребности в  двигательной активности у детей 5-6 лет.

**Задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию двигательной активности.

2.Подобрать систему мониторинга и анкетирования родителей.

3. Изучить состояние здоровья детей на основе анализа индивидуальных медицинских карт.

 3. Запрограммировать   оптимальный объем,   продолжительность   и   интенсивность двигательной активности; распределить ее с учетом  состояния   здоровья  детей  и  их физической подготовленности,  индивидуальных возможностей.

4.Разработать и организовать информационную работу с родителями.

5. Выявить эффективность проведенной работы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Изучена методическая литература и подобрана система  мониторинга и анкетирования.

2. Определен уровень компетентности родителей в вопросах физического развития детей и организована информационная работа с родителями.

3. Проведена комплексная оценка физического состояния детей на основе показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет.

4. Запрограммирован   оптимальный объем,   продолжительность   и   интенсивность двигательной активности

5. Повысился уровень двигательной активности детей 5-6 лет.

**4. Реализация проекта.**

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Сроки | Ответственный | Ресурсы |
| 1. Изучение нормативно-правовой базы. | 1.06.2014 – 1.07.2014. | Александрова Е.Ю. | http://www.firo.ru/ |
| 2.Изучение научно-методической литературы | 1.07.14-30.08.14 | Александрова Е.Ю. | Программа «От рождения до школы» Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова.  Воспитание здорового ребенка на традициях чувашского народа .[И.В. Махалова](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/42645/source:default), [Е.И. Николаева](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/4209/source:default).  «Физическая культура — дошкольникам» Л.Д.Глазырина.  Здоровьесберегающие технологии в ДОУ  Каштанова Т.В.  Моргунова О.Н.  Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.  Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников.  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста  Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду |
| 3. Изучение состояния здоровья детей на основе анализа индивидуальных медицинских карт | 1,09.14-15.09.14 | Александрова Е.Ю.  Владимирова Н..И. | Индивидуальные медицинские карты детей. |
| 4. Проведение педагогической диагностики и анкетирования родителей. | 15.09.14-30.09.14 | Александрова Е.Ю. | Программа «От рождения до школы» Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова |
| 5. Разработаны оздоровительные мероприятия, направленные на повышение  двигательной активности. | 1.10.14-1.11.14 | Александрова Е.Ю. |  |
| 6. Применение на практике оздоровительных мероприятий. Организована работа с родителями | 1.11.14-15.05.15 | Александрова Е.Ю. |  |
| 7. Выявление эффективности проведенной работы. | 15.05.15-30.05.15 | Александрова Е.Ю.  Владимирова Н.И. |  |

**Оздоровительные мероприятия.**

Приобщение детей к физической культуре проводилось через использование развивающих форм оздоровительной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Традиционные формы: | Инновационные формы: |
| - утренняя гимнастика  - физминутки  - физкультурные занятия  - музыкально-ритмические занятия  - гимнастика после сна  - индивидуальная работа по развитию движений  - подвижные игры на прогулке  - спортивные игры на прогулке  - спортивные секции  - спортивные праздники и развлечения | оздоровительно-игровой час в группе  - час двигательного творчества на прогулке  - динамический час в спортивном зале - |

Для создания целостной системы повышения двигательной активности очень важным является организация двигательной активности  дошкольников. На основе выделения физкультурно – оздоровительных форм, мы составили усовершенствованную модель двигательного режима, которая представлена в приложении № 4.

В регламентированной деятельности детей ведущее место в организации двигательного режима в работе с  детьми дошкольного возраста отводится занимательной двигательной деятельности  (далее ЗДД). Мы считаем, что необходимым условием для организации оптимального ДР (двигательный режим) – это проявление к детям искреннего интереса, помощь в преодолении трудностей и неудач, радость успехам, выполнение упражнений на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для достижения оптимальной ДА детей во время организованной образовательной деятельности по развитию движений и формированию физических качеств:

•  Был подобран    оптимальный объем,   продолжительность   и   интенсивность ДА; распределили ее с учетом  состояния   здоровья  детей  и  их физической подготовленности,  индивидуальных возможностей;

•  Запланировать   цели в течение   всего   года   с   учетом   уровня развития ДА детей;

•  В вводной  части  образовательной деятельности планируется не допускать длительных бесцельных движений,    давать   четкие    лаконичные указания, продумать музыкальное сопровождение,  которое создаст  положительный   эмоциональный настрой;

•   Во  время  выполнения комплекса упражнений   общеразвивающего   воздействия  особое   внимание   обращать на    осанку    детей    и    их    дыхание. Предусмотреть название упражнений, смену     исходных     положений     для каждого   упражнения,   разнообразное использование   методов   (показ   воспитателем   или   ребенком,   словесное объяснение     и     т. д.),     ритмическое сопровождение   (музыка,   звук,   счет, слово).

В структуру образовательной деятельности необходимо включить различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, психогимнастические этюды, самомассаж, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки. В построении образовательной деятельности использовали сюжеты русских  и чувашских сказок.

В работе планируется применять такие методы, как:

* игровой, соревновательный;
* метод творческих заданий;
* проблемного обучения;

А так же следующие приемы:

* рациональное использование физкультурного оборудования, разных способов организации детей;
* лаконичное объяснение и четкий показ упражнений;
* активизация мыслительной деятельности детей;
* создание ситуации для проявления решительности, смелости;
* использование музыкального сопровождения;
* вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В содержание утренней гимнастики включаем различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. В утренней гимнастике запланированы упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения, а также элементы дыхательной гимнастики.

Комплекс утренней гимнастики рассчитан на повторение в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное  сопровождение.

Ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и  по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания  деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Введение двигательной разминки во время перерыва между образовательной деятельностью позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Целесообразно включить 3–4 упражнения, а также произвольные движения детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки провести упражнение на расслабление 1–2 мин.

Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Были подобраны разные по содержанию подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и  спортивные (элементы спортивных игр) – футбол, хоккей, а также игры большой, средней и малой подвижности. Такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

На прогулке целесообразно использовать  одну из форм нетрадиционного оздоровления детей это оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег мы проводится с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывали физический уровень подготовленности детей.

Оздоровительные пробежки проводятся 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагается пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг.

Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения  на расслабление мышц (2 -3 минуты):

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

-  Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

-  Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

В совместной деятельности детей и взрослых планируются такие формы, как организация спортивных досугов, праздников, проведение Дня здоровья.

Были подобраны разнообразные темы праздников «Мы – спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимушка-зима», «Королевство волшебных мячей», «Чистота для здоровья нам нужна» и т.д.

Наряду с физкультурными праздникам были подобраны физкультурные досуги: « Любопытные козлята», «Юные пожарники», «Маленькие мышата», «На чем можно ездить» и т.д.

1 раз в квартал во всех возрастных группах в течение учебного года проводится День (неделя) здоровья.

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает  самостоятельная двигательная деятельность.

В организации самостоятельной деятельности детей, для развития двигательных способностей и творчества детей целесообразно использовать инновационную форму физического развития  детей — «час» двигательного творчества, когда они сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельность, спортивный инвентарь, партнера и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство.

Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снижению зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно — организованном физическом пространстве.

Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя и специалиста по физическому воспитанию.

Необходимо отметить также работу в летний оздоровительный период.

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Как интересно провести летние прогулки? Этот вопрос мы поставили перед работниками. Из многообразия видов деятельности сначала планируется брать общефизическую подготовку, которая проводится ежедневно (30 мин.) и состоит из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, разработать план, ориентируясь по дням недели.

– понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;

– вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;

– среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;

– четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);

– пятница – различные походы, развлечения.

В этом плане возможна корректировка, учитывающая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включают спортивные упражнения на велосипедах, самокатах,  народные игры и др.

Игры-забавы – это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

**Национально-региональный компонент.**

В данном направлении работы планируется использовать педагогическая технология «Игры Батыра» («Паттăр Вăййисем»). По детским играм дошкольники узнают о прошлом своего народа. Сами названия игр подсказывают, чем занимались, и какой образ жизни вели наши предки. Например, игры «Стрельба из лука» (Ухăран пемелле»), «В лошадку («Лашалла»), «На пахоте» («Акара»), «В курицу» («Чăхăлла»), «Слепой баран» («Суккăр такалла»), «Резвые белки» («Çивĕч пакшасем»), «Рыбаки» («Пулăçсем»), «Защити флаг» («Ялава сыхла»), «Иголка с ниткой» («Йĕппипе çиппи»), «Штандар-стоп!» («Штантăрла») и многие другие.  (Приложение 5)

Почти все игры рассчитаны на участие в них группы детей, что заставляет каждого участника в равной степени подчиняться воле всех играющих. Существует много разнообразных игр на испытание коллективной силы. Команда игроков формируются по ходу игры, завершающим этапом которой является борьба за перетягивание игроков из одной группы в другую. При этом перетянутый игрок борется уже не за свою команду, а за ту, которая его перетянула. Это такие игры, как «Луна и солнце» (Уйах е хевел), «Тилирам» (Ал татмалла)

Игры планируется проводить ежедневно в режимных моментах и позволяют поддерживать двигательную активность детей.

Работа с детьми в этом направлении предполагает обязательное проведение традиционных национальныхкалендарно-обрядовых праздников. Например, такие праздники как Çăварни (масленица). Воспитатели и дети наряжаются в разноцветные сарафаны и яркие платки. Дети катаются на санках, соревнуются в ловкости и быстроте на спортивных эстафетах. В разгар празднества появляются «ряженые воспитатели» - масленичные баба с дедом (çăварни карчăкки). Они вместе с детьми играют в игры, водят хороводы и угощают детей блинами – «икерчĕ». В начале июня целесообразно провести в  детском саду детский «Акатуй», где дети  в играх, песнях, соревнованиях, танцах отражают свои яркие впечатления (например, бег в мешках, перетягивание каната, ярмарка творческих детских работ, проба хуплу, на обед шаркку-жаркое), полученные на взрослом массовом гулянье.

Праздники включаются в календарно-тематическое планирование в виде развлечений.

**Предметно-развивающая среда**

Для реализации задач физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ созданы следующие условия: Материальные условия: внешние — спортивная площадка на улице, уголки здоровья в группах.

В нашем ДОУ не имеется зала для проведения различных форм двигательной активности. Вместо этого мы организовали работу по проведению занятий в городском физкультурно-оздоровительном комплексе раз в месяц.

В группах детского сада имеются уголки здоровья, которые оборудованы необходимым инвентарем: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе;

- имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;

- имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр.

**Взаимодействие с родителями.**

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

* Способствовать ознакомлению родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* Способствовать ознакомлению с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
* Формирование практических навыков в оздоровлении, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

Для реализации этих задач планируется использовать в детском саду:

* Информацию в родительских уголках, в папках-передвижках, консультации, родительские собрания.
* Дни открытых дверей для родителей с просмотром образовательной деятельности в физкультурном зале; на спортплощадке, закаливающих процедур.
* Организовывать и провести совместные спортивные мероприятия, праздники и развлечения, такие как «Папа, мама и я – спортивная семья», День защитника Отечества» и т.д.

**5. Мониторинг проекта.**

На данном этапе планируется подвести итоги оптимизации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных технологий.

Физическая подготовленность детей оценивается по следующим параметрам: бег 10 м с хода (с), бег 30 м со старта (с), челночный бег (с), прыжок с места (см), прыжок с разбега (см), количество приседаний за 30 с.

Для оценки результатов тестирования применяется оценочная шкала физической подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет, месяц | Уровень физической подготовки | | | | |
| высший | выше сред. | средний | ниже сред. | низкий |
| 100% и выше | 85-99% | 70-84% | 51-69% | 50% и ниже |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| Подтягивание мальчиков | | | | | |
| 6,0-6,5 | 3 и выше | 2 | 1,5 | 1 | 0 |
| 6,6-6,11 | 4 и выше | 3 | 2 | 1 | 0,5 и ниже |
| 7,0-7,5 | 4 и выше | 3 | 4 | 1,5 | 1 и ниже |
| Подъем туловища в сек, раз за 30 сек Девочки | | | | | |
| 6,0-6,5 | 24 и выше | 20-23 | 16-19 | 10-15 | 9 и ниже |
| 6,6-6,11 | 25 и выше | 21-24 | 16-20 | 11--15 | 10 и ниже |
| 7,0-7,5 | 28 и выше | 23-27 | 18-22 | 12--17 | 11 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) Девочки | | | | | |
| 6,0-6,5 | 110 и выше | 99-109 | 88-98 | 74-87 | 73 и ниже |
| 6,6-6,11 | 120 и выше | 109-119 | 98-108 | 84-97 | 83 и ниже |
| 7,0-7,5 | 123 и выше | 111-122 | 99-110 | 81-98 | 90 и ниже |
| Прыжок в длину с места (см) Мальчики | | | | | |
| 6,0-6,5 | 122 и выше | 109-121 | 96-108 | 80-95 | 79 и ниже |
| 6,6-6,11 | 128 и выше | 115-127 | 102-114 | 86-101 | 85 и ниже |
| 7,0-7,5 | 130 и выше | 117-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |

Мониторинг запланирован на май 2015 года.

**Заключение.**

Таким образом, только круглогодичный,  системный подход к организации  физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических  мероприятий позволит    эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей,  положительную динамику в распределении по группам здоровья,  профилактику и коррекцию  отклонений  физического  развития  воспитанников.   Грамотная организация  здоровьесберегающей  среды, введение модели оздоровления детей, помогут максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовать повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**6. Список используемой литературы.**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под.ред. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ,2014.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам.  Старший возраст. Пособия для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2000

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Издательство: Сфера, 2008

4. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении**:**практическое пособие. М. : 2002.

5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.**М. :АРКТИ, 2002.**

6. Махалова И.В., Николаева Е.И. Воспитание здорового ребенка на традициях чувашского народа. – Чебоксары, 2003.

7.Махалова И.В., Николаева Е.И. Солнышко сияет, играть нас приглашает. Фольклорные физкультурные занятия и праздники в детском саду. – Чебоксары, Новое время, 2006.

8. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошк. Учреждений.-М.: АРКТИ, 1999.

9. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005

10.Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. «Речь», 2009.

11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста.-М.: 2004

12. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду.

13. Яковлева Т. С. «здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» — М. :Школьная Пресса, 2006.

Начало формы