

*Гладкова Наталья Викторовна*

воспитатель

*Горшкова Анна Анатольевна*

заместитель директора

МАДОУ «Росток»

г. Нижняя Салда, Свердловская область

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ –  
НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в статье рассмотрены актуальные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. В работе представлен опыт интеграции со всеми образовательными областями.

*Ключевые слова:* старший дошкольный возраст, фитбол-гимнастика, технологии здоровьесбережения, здоровый образ жизни.

*Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

В дошкольном детстве закладываются основы комплексного подхода для успешного решения затруднений и разнообразных проблем развития детей этого возраста, что оказывает серьезное влияние на воспитание личностных качеств растущего человека. С позиций Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) физическое развитие детей следует рассматривать как:

– накопление опыта двигательной деятельности, не наносящей вреда или ущерба организму, включая выполнение упражнений, нацеленных на развитие

равновесия, координации и гибкости движений, которые, в свою очередь, способствуют грамотному формированию опорно-двигательной системы организма человека; а также на правильное выполнение основных движений ребенка, например, ходьба, бег, прыжки, повороты и т. п.;

– уровень сформированности у детей первоначальных представлений об определенных видах спорта, включая овладение подвижными играми с правилами и навыками саморегуляции в двигательной сфере;

– принятие и понимание ценностей здорового образа жизни, его норм и правил относительно питания, полезных и вредных привычек, двигательного режима, закаливания и др.) [2].

Современные требования к обеспечению условий, необходимых для организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении (далее – ДОО) актуализировали необходимость выявления новых направлений, подходов и механизмов ее оптимизации. Поэтому в структурном подразделении МАДОУ «Росток» детский сад «Калинка» городского округа Нижняя Салда сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста на основе повышения двигательной активности, формирования культуры здоровья и здорового образа жизни происходит по следующим сферам:

– системное наполнение образовательной практики здоровьесберегающими технологиями;

– формирование и становление системы знаний о здоровой, сбалансированной, полноценной и полезной пище, рациональном режиме и закаливании, об организме человека и режиме жизнедеятельности; практических умений соблюдения гигиенических правил, а также их значении для человеческого организма;

– профилактика вредных привычек и закрепление полезных;

– понимание и осознание значения двигательной активности для здоровья и жизнедеятельности человека, мотивация желания заниматься подвижными играми, физкультурой и спортом;

– насыщение (обогащение) эмоциональной сферы дошкольников положительными эмоциями и чувствами для создания комфортной среды и обеспечения психоземональной устойчивости;

– сотворчество и совместная продуктивная образовательная деятельность взрослых и детей.

Следовательно, изложенное выше свидетельствует о системном и комплексном подходе к формированию основ здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) у воспитанников ДОО.

Активно развивающиеся различные движения дошкольников приводят в рабочее состояние отдельные группы мышц, обеспечивая надежную работу не только отдельных систем, но и детского организма в целом. Как показывает мониторинг результатов практической деятельности в данном направлении, снижение или недостаточное физическое развитие неминуемо приводит к снижению, а далее – к дефициту познавательной активности, к появлению мышечной пассивности, к ограниченности (снижению) общей работоспособности ребенка.

Только комплексное и системное взаимодействие разнообразных движений моторной сферы в полной мере обеспечит интенсификацию близкого к оптимальному речевому развитию и навыков коммуникации/общения, всего спектра видов мышления, их скорость и результативность.

Эффективность применения здоровьесберегающих технологий возрастает благодаря использованию увлекательных и общеразвивающих форм работы и многообразия типов занятий с детьми, системного и целенаправленного проведения мероприятий физкультурно-оздоровительной тематики при объединении усилий ДОО и семей воспитанников. Поэтому традиционными стали разнообразные просветительские мероприятия для родителей (мастер-классы, консультации и т. п.) по различным аспектам здорового образа жизни.

Для обеспечения качества дошкольного образования в контексте воспитания здорового ребенка необходимо сформировать среду и гарантировать условия понимания и становления у дошкольников первоначальных знаний о культуре здоровья

в ее современном понимании (органичном сочетании физического, социокультурного и психо-эмоционального компонентов) как важную и неотъемлемую составную часть культуры общечеловеческой, позволяющей каждому человеку реализовать свой личностный потенциал в выбранных им сферах жизнедеятельности.

Образовательная практика МАДОУ «Росток» доказывает, что планомерность и комплексность формирования элементарных основ ЗОЖ у дошкольников во время их дневного пребывания в ДОО при условии грамотно и рационально организованного режима дает стабильные положительные результаты: дети сохраняют бодрость и активность на протяжении всего дня; проявление плача, нервозности или возбуждения стало наблюдаться реже, как и отказы от еды; большинство из воспитанников теперь достаточно легко засыпают и крепко спят при открытой для свежего воздуха форточке.

Среди эффективных форм сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в СПДС «Калинка» выделим занятия с коррекционными мячами – фитболами (fit – оздоровление, ball – мяч). В течение года для детей старшего дошкольного возраста успешно реализуется разработанная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитбол-гимнастика», где при исполнении физических упражнений одновременно задействован комплекс анализаторов (двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный), значительно повышающих положительные результаты и эффект занятий, позволяющий успешно решать целый комплекс задач, включающий:

- освоение и отработка основных двигательных действий, навыка правильной осанки и развитие таких качеств, как сила, координация, гибкость, равновесие и др.;

- укрепление мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также всего организма ребенка в целом;

- нормализация работы нервной системы, улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

- стимулирование развития мелкой моторики рук, пальчиковой гимнастики и речи;

– мотивация интереса и потребности детей в физических упражнениях и подвижных играх.

Результат: улучшение обмена веществ и кровообращения, разгрузка позвоночника, совершенствование координации движений и равновесия, тренировка вестибулярного аппарата и т. п. [1].

Подчеркнем, что упражнения и игры с мячами предполагают наличие и быстроту реакции, увертливость, сноровку и ловкость при многообразных сочетаниях (комбинациях) движений, наличие самостоятельности и хорошей ориентации в окружающем пространстве. При этом возможно выполнение движений и игровых действий разными способами, включая их исполнение при изменении скорости и темповых режимов.

В образовательной практике СПДС «Калинка» также широко используются интегрированные занятия. Например, занятия, интегрированные с образовательной областью «Познавательное развитие» начинаются с актуализации познавательных представлений дошкольников через проведение небольшой беседы, загадки, дидактической игры, пособия или проблемной ситуации с использованием опосредованной наглядности (фото, иллюстрации и т. п.), непосредственно связанную с основным содержанием занятия. Далее, уже в процессе физкультурной и двигательной деятельности дети закрепляют усвоенные представления о характере или особенностях передвижений животных, насекомых и др. или способах создания предметов окружающего и рукотворного мира, чему содействуют сюжетные тематические подвижные игры и физические упражнения, которые, в свою очередь, не только эффективно развивают двигательные умения и навыки воспитанников, но и формируют социальный опыт и личностные качества ребенка, воспитывая и формируя бережное отношение к природе посредством целенаправленного включения такого материала в разнообразные жизненные и игровые ситуации.

При интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» в физкультурные занятия включается материал, например, связанный с многообразием видов музыкальной деятельности (музыкально-ритмические движения и пение, подвижные музыкальные игры и т. п.) в течение всего занятия.

Кстати, образное содержание и характер используемого музыкального произведения неизменно вызовет согласованную реакцию дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной систем организма ребенка-дошкольника, а эмоциональный отклик и положительное психологическое состояние будет способствовать развитию психологических качеств, музыкально-сенсорных и двигательных способностей детей.

Интеграция с образовательной областью «Речевое развитие» связана с необходимостью объяснения/пояснения каких-либо правил или инструкций, разнообразных команд взрослого или игр с речевым сопровождением, т.е. в данном контексте речь следует считать непосредственным инструментом/средством реализации обозначенных ФГОС ДО задач развития.

Вывод: представленная система работы по оздоровлению и физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста в СПДС «Калинка» моделируется и выстраивается в полном соответствии с возрастными особенностями (когда идет интенсивное развитие всех систем детского организма, становление основных личностных качеств и характера воспитанников) и ведущей игровой деятельностью, являющихся основой качественного дошкольного образования в единстве ДОО с семьей.

### ***Список литературы***

1. Веникова О. Фитбол гимнастика для детей старшего дошкольного возраста / О. Веникова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Erya8> (дата обращения: 24.09.2024).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (от 17.10. 2013 г. №1155) с изменениями и дополнениями от 21.01.2019 г., 08.11.2022 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Erybk> (дата обращения: 14.09.2024).