

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 109»

*Консультация для педагогов  
«Сохранение и укрепление здоровья  
воспитанников  
через спортивные игры и упражнения»*

*Подготовила: педагог группы ОРН  
детей от 4 до 5 лет Иванова М.В.,  
высшей к.в категории*



## Консультация для педагогов «Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через спортивные игры и упражнения»

### Актуальность темы

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течении дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры за столом). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Простудная заболеваемость детей «приобретает характер стихийного бедствия», с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители, ни воспитатели ДОУ. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей (с 23,2 до 15,1%), увеличилось число детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (с 66,9 до 67,6 %) и с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%).

В общей системе всестороннего развития человека **физическое воспитание** ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения (плавание, катание на велосипеде, на санках, на коньках, ходьба на лыжах и т. д.).

Здоровье и физическое развитие являются ключевыми аспектами для дошкольников. Важно создать условия, которые позволят им сохранять и укреплять свое здоровье, а также развивать координацию и общую физическую подготовку. Один из самых эффективных способов достижения этих целей - использование спортивных игр и упражнений в детском саду.

Спортивные игры предоставляют дошкольникам возможность весело провести время, одновременно развивая свое физическое состояние. Они помогают формировать навыки командной работы, обучают детей основам спортивных дисциплин, а также развивают моторику, реакцию и гибкость. При этом, спортивные игры могут быть адаптированы для уровня развития каждого ребенка, что делает их доступными и интересными для всех.

Упражнения, в свою очередь, помогают детям укрепить свое здоровье и развить физическую силу и выносливость. Систематически проводимые занятия по физической культуре позволяют регулировать вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, а также профилактировать множество заболеваний. Кроме того, упражнения способствуют правильному формированию осанки, развитию координации движений, а также улучшают психическое состояние ребенка.

Проведение спортивных игр и занятий по физической культуре в детском саду требует специальной подготовки педагогов. Они должны уметь организовать уроки таким образом, чтобы они были эффективными и интересными для детей. Педагог должен быть грамотно подготовлен в области физической культуры, чтобы уметь распознавать и корректировать особенности каждого ребенка, обладать знаниями о возрастных особенностях и потребностях малышей. Это позволит создать благоприятную атмосферу для укрепления здоровья и физического развития детей.

Целью ФОП ДО является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно нравственных ценностей российского народа, исторических и национально – культурных традиций. А значит ДОУ должно обеспечить физическое и психическое развитие детей в различных видах деятельности.

Через физическую активность ребенок учится контролировать свое тело, избирать движения и развивать координацию. ФОП предоставляет дошкольнику возможность участия в разнообразных физических упражнениях, развивает его физические навыки и способности.

### **В образовательной области «Физическое развитие» (ФОП ДО п.22 с.121 – 148)**

*Подвижные игры* - в группах общеразвивающей направленности для детей от 2 до 7 лет осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности;

*Спортивные упражнения* - в группах общеразвивающей направленности для детей от 3 до 7 лет осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности;

*Формирование основ здорового образа жизни* - в группах общеразвивающей направленности для детей от 2 до 7 лет осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности.

*Активный отдых* - в группах общеразвивающей направленности для детей от 3 до 7 лет осуществляется в совместной деятельности детей с педагогами, самостоятельной деятельности детей в режимных моментах в различных видах детской деятельности.

О настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям.

Программа воспитания в детском саду, уже начиная с 3-х лет, предусматривает спортивные развлечения: санки, велосипед, игры на воде. В средней, старшей и подготовительной группе добавляются лыжи, плавание, бадминтон, коньки, городки, настольный теннис.

В связи с возможностями нашего ДО учреждения, детей обучаем таким спортивным играм и упражнениям как - Городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, бадминтон, элементы настольного тенниса. **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

#### **От 3 лет до 4 лет.**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.

**Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке. Катание на санках, может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

#### **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке. Катание на санках может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

#### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально - ритмические и танцевальные упражнения.

#### **От 5 лет до 6 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение

правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон:** отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

**Элементы футбола:** отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

#### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

#### **«Планирование и организация спортивных игр на прогулке».**

Прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо **познакомить** их с различными видами спорта, спортсменами, провести виртуальную экскурсию на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является **накопление опыта общения с предметами**: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к **обучению**. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д. А также спортивные игры и упражнения следует подбирать и проводить, исходя из научно обоснованных рекомендаций. Не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и её пользу.

#### **Этапы подготовки в проведении спортивных игр:**

Выбор игры.

Подготовка места для игры.

Подготовка инвентаря.

Разметка площадки.

Расстановка играющих.

Объяснение правил и хода игры.

Распределение по командам.

Судейство.

Дозировка нагрузки.

Окончание игры.

Подведение итогов.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья дошкольников через спортивные игры и упражнения имеет огромное значение для их полноценного развития. Это помогает формировать навыки командной работы, развивает физическую подготовку, укрепляет здоровье, а также способствует социализации и общему благополучию ребенка. Поэтому важно создавать условия, которые позволят детям наслаждаться занятиями спортом, ощущать радость от движения и развиваться гармонично во всех сферах жизни.