

Всероссийская общественная организация  
содействия развитию профессиональной сферы  
дошкольного образования «Воспитатели России»



# ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ:

**Физическое развитие детей  
дошкольного возраста**

**сборник материалов**

**часть 1**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



**Серия «Воспитатели России»**

**2024**

**УДК 373.2; 796.01**

**ББК 74.14; 75.1**

**СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»**

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия сборников материалов ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Просветительский марафон «В авангарде детства»: передача традиционных российских духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, депутат Государственной Думы ФС РФ – член комитета по просвещению, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии сборников материалов ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

**Воспитатели России: физическое развитие детей дошкольного возраста:** сборник материалов / под общей редакцией А. П. Щербак. В 2-х частях. Ч. 1. – Электрон. текстовые дан. (6,57 МБ). – Москва: ВОО «Воспитатели России», 2024.

**ISBN 978-5-907639-30-0**

В настоящем сборнике представлены результаты общественной экспертизы разработок педагогов дошкольного образования Российской Федерации, участвовавших во Всероссийском фестивале «Воспитатели России: физическое развитие детей» при поддержке Фонда президентских грантов, производителя товаров для творчества «Луч». Результаты подведены по четырем направлениям: «Воспитание ценностей «жизнь» и «здоровье» в рамках рабочей программы воспитания»; «Взаимодействие с семьями воспитанников по физическому развитию детей»; «Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья»; «Психологическое сопровождение физического развития детей».

Пособие адресовано педагогам и родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста

**УДК 373.2; 796.01**

**ББК 74.14; 75.1**

© Щербак А.П. 2024

© ВОО «Воспитатели России», 2024

### Уважаемые коллеги!

С радостью обращаюсь к вам от имени Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования "Воспитатели России". Наша организация придает особое значение поддержке педагогов дошкольного образования, и сегодня мы рады представить вам результаты нашего проекта «Просветительский марафон «В авангарде детства: передача традиционных российских духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению».



Этот проект связан с апробацией и развитием инновационных образовательных подходов и практик реализации государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей на уровне дошкольного образования. Данная политика предполагает обновление дошкольного образования на основе сочетания отечественных традиций и опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, антропологического и системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

В связи с желанием сохранить и распространить ценный опыт регионов нашей страны, мы приняли решение разработать серию сборников материалов, которые с гордостью представляем вашему вниманию. Уверены, что эти пособия станут незаменимым помощником для педагогов и родителей в работе с детьми дошкольного возраста.

От себя лично выражаю искреннюю благодарность нашему обширному профессиональному сообществу педагогов за активное участие и ценную поддержку проектов ВОО "Воспитатели России". Ваше вовлечение и преданность делу дошкольного образования являются неоценимыми. Вклад каждого из вас в развитие и совершенствование этой важной сферы имеет огромное значение. Мы искренне надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество, продолжая совместно создавать новые возможности для развития детей дошкольного возраста. Ваше участие и поддержка в наших проектах вдохновляют нас и подтверждают нашу общую цель – обеспечить яркое и успешное будущее для наших маленьких подопечных.

С уважением,  
**Лариса Николаевна Тутова,**  
депутат Государственной Думы ФС РФ,  
руководитель ВОО «Воспитатели России»



## Оглавление

Введение .....	10
<b>1. Направление «Воспитание ценностей «жизнь» и «здоровье» в рамках рабочей программы воспитания»</b>	<b>12</b>
1.1. Практика «Тропа здоровья». <i>Артемова Е.В.</i> .....	12
1.2. Проектная деятельность «ГТО – движение первых» <i>Белова Н.А., Жирнова О.В., Сангаджи-Горяев Н.</i> .....	14
1.3. Проект «Телепорт в спорт». <i>Берук Л.Б., Андрияш С.А., Васильева Е.Ю., Лебедева Е.И.</i> .....	15
1.4. «Терренкур» – путь к здоровью. <i>Болдырева Т.В.</i> .....	18
1.5. Прыжки через резинку в детском саду. <i>Жолобова А.С., Деревнина Л.М.</i> .....	21
1.6. Проект «Внедрение комплекса ГТО в систему работы дошкольной образовательной организации». <i>Зайнутдинова Г.Г.</i> .....	22
1.7. Туризм как форма личностного воспитания ребенка. <i>Канцевич А.Г., Михайлова О.Н.</i> .....	23
1.8. Игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста. <i>Карусевич Ю.Л., Платонова Е.В., Жук Е.В.</i> .....	27
1.9. Использование проектной технологии в образовательной области «Физическое развитие». <i>Карякина Е.В.</i> .....	28
1.10. Проект «Детский сад – территория здоровья». <i>Кулинцева Е.В., Колякина Л.Н., Финогенова Н.Г.</i> .....	31
1.11. Использование степ-платформ в физическом развитии детей дошкольного возраста. <i>Максимова Е.В.</i> .....	35
1.12. Формирование жизненно важных навыков у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре.... <i>Норкина А.Н., Тимошкина В.М., Дусаева А.Г.,</i> .....	38
1.13. Проект «Активный дошкольник». <i>Петренко Г.Ю.</i> .....	41
1.14. Прогулка в формате квест-игры «Спецоперация «Память» <i>Петров М.А., Смирнова Т.Н., Пронина Г.И.,</i> .....	46



1.15. Проект «Хочу быть здоровым!». Платонова Э.Н., Васильева Е.Ю., Горохова И.В., Мишутина Е.Н.....	49
1.16. Проект «Здоровые привычки». Пчелинцева Е.А., Мезенцева И.А. ....	51
1.17. Использование мультимедийных средств для формирования у детей интереса к физической культуре. Раднова Н.А., Парникова Г.А., Кущикова О.Г., .....	53
1.18. Формирование оптимального двигательного стереотипа статики и динамики движений детей дошкольного возраста. Роянова Н.В., Донецкая М.Ю., Заурова Н.В. ....	56
1.19. Мастер-класс «ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ-НУДЛЫ». Сафронов С.В., Сафронова Н.Ю.....	59
1.20. Проект «Маршрут к здоровому образу жизни»: организация здоровьесберегающего пространства ДОУ Соболева А. М., Степанченко О.В., Мукатова Е.Х. ....	60
1.21. Цикл воспитательных событий «Лето на спорте». Соколова А.Г. ....	65
1.22. Использование карточек-схем в физкультурно- оздоровительной работе для развития самостоятельности дошкольников старшего возраста. Сухова С.Н., Исаева Е.А., Воробьева О.С. ....	69
1.23. Развитие общей выносливости детей как жизненно важный фактор здоровья. Усманова Г.В., Шкитюк И.П., Заикина Е.Л. 72	
1.24. Организация летних физкультурных праздников. Фарухьянова Л.Н., Худайгулова Г.Р. ....	76
1.25. Цикл детских экспериментов «Мои ноги». Фёдорова Н.А.....	77
1.26. Организация игр-путешествий в мир здоровья. Ходырева Г.В., Костикова Т.В., Семёнова С.Ю. ....	80
1.27. Проект «Скакалка снова в моде». Шляхтинская М.С., Смирнова Н.В., Кононова Н.А. ....	82
1.28. Игровая модель «ПиктоМир: алгоритм здоровья».	

<i>Юхно А.А., Калинина В.В., Дроздецкая А.В.</i>	85
<b>2. Направление «Взаимодействие с семьями воспитанников по физическому развитию детей».</b>	<b>87</b>
2.1. Семейный клуб «Территория здоровья». <i>Арсеньева Л.Ю.</i>	87
2.2. Спортивная семья: участвовать и побеждать.	
<i>Винник Н.Ю., Уласовская С.Л., Муллашева Г.Р.</i>	89
2.3. День Защитника Отечества: отцы-солдаты как образы для подражания. <i>Галеева А.О.</i>	90
2.4. Дворовые игры как средство физического воспитания и взаимодействия с родителями. <i>Головченко Е.Н.</i>	92
2.5. Взаимодействие с семьями детей с дисплазией соединительной ткани. <i>Гостева Н.Н., Пугачева Т.А., Минаева Т.В.</i>	93
2.6. Физическая подготовка: дети и родители. <i>Грушина М.Г.</i>	95
2.7. Говорим с родителями о здоровом образе жизни.	
<i>Дубровина Е.В., Семнова В.Л., Решмакова А.В.</i>	97
2.8. Реализация детско-родительского клуба «Здоровячок».	
<i>Жабреева О.К., Полевая Ю.А.</i>	99
2.9. Установление партнёрских отношений с семьёй воспитанников по направлению «физическое развитие».	
<i>Жилина Н.А., Любомирова С.Н., Виноградова Е.Б.</i>	102
2.10. Фестиваль семейного спорта «Велобегосамокат».	
<i>Зайцева А.С., Жукова Т.А., Савватеева Д.А.</i>	106
2.11. Планирование реализации проекта «Здоровые дети – в здоровой семье!». <i>Зими́на О.В.</i>	108
2.12. Физкультурный праздник «Тельняшка – наша гордость!»	
<i>Казина О.Б., Таргонская Т.В.</i>	114
2.13. Фестиваль скандинавской ходьбы «Двигайся больше – проживешь дольше!». <i>Каленова И.А., Уланова Е.А.</i>	115
2.14. Взаимодействие с семьями воспитанников по физическому развитию детей на основе просветительской деятельности.....	
<i>Караева Е.В., Березняк Л.Н., Колодко С.В.,</i>	117

2.15. Волшебный портфель «Помогатор»: работаем с семьями воспитанников в рамках здоровьесозидающего проекта «Родители на связи». Комарова Л.Н., Иванова Е.Ю., Комарова Г.Н. ....	119
2.16. Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым – сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! Лапина Н.В., Журавель А.А. ....	121
2.17. Родители не пассивные наблюдатели, а активные участники физического развития детей. Маркова У.Н., Шевелева М.В., Вербина Е.Н. ....	124
2.18. Семейный спортивный клуб «ТриС: Семья – Спорт – Счастье». Нафикова Э.Ф., Шарипова А.Ф., Гумерова М.К....	126
2.19. Народные игры и праздники – истоки семейных традиций. Никольская Ю.Н., Подоляк Т.В., Ветошникова Е.Н. ....	127
2.20. Семейный клуб «Развиваемся, играя». Пашкова О.А., ..... Алексеева Т.А., Денисенко И.А. ....	129
2.21. Организация разнообразных совместных физкультурных мероприятий детей с родителями. Ушкова С.Е., Васильева С.А. ....	131
2.22. Печатная продукция «Здоровая семья». Царинная Е.В., Савина Т.В., Толмачева Е.А. ....	132
2.23. Проект взаимодействия с родителями «Мы вместе». Цветкова М.А., Кислицина Э.Ф., Иванова Г.Н. ....	134
2.24. «Спартианский клуб» для родителей и дошкольного возраста. Шилова Н.И. ....	135
<b>3. Направление «Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья» .....</b>	<b>138</b>
3.1. Нейрофитнес в коррекционно-развивающей деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи. Арсеньева Л.Ю., Васюхина Е.Г., Рудковская В.А. ....	138
3.2. «Тропа здоровья» для детей с ограниченными возможностями здоровья. Арсланова Л.Ф., Тарарухина Т.В., .... Шуликова Г.А. ....	140



3.3. Коррекционно-образовательная практика «Верёвочка – веревка – узелок». Мансурова Е.Е. ....	142
3.4. Организация «Сурдлимпийских игр» для детей с нарушением слуха. Николаева Л.Н., Сулейманова М.А., Порозова М.И. ....	145
3.5. Развитие координации движений детей с ограниченными возможностями здоровья в играх и упражнениях с мячами ..... Никольская Ю.Н., Иванова Ю.В., Силина Л.А. ....	147
3.6. Ритмические игры как средство коррекции двигательных и речевых расстройств у детей с тяжелыми нарушениями речи .. Ожегова Л.А., Черкасова Т.Л. ....	151
3.7. Организация индивидуального подхода для адаптации и социализации ребенка с ОВЗ по направлению «Физическое развитие». Петрунько А.В., Куцына Е.В. ....	154
3.8. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата: оздоровление, коррекция, самовыражение. Пятнова И.А., Нужная Н.А., Деменко М.Ю. ....	156
3.9. Практика социальной адаптации и физической активности детей с ограниченными возможностями здоровья «Зверобатика» Тющанева Е.С., Андреева М.А., Чернышкова Ю.В. ....	159
3.10. Проект «Паралимпийские игры для дошкольников». Хомова Д.С., Кобцева М.В. ....	161
<b>4. Направление «Психологическое сопровождение физического развития детей».</b> .....	<b>163</b>
4.1. Тимбилдинг как путь к успеху. Дюжева Н.С., Карчевская Е.В., Шутяева Е.В. ....	163
4.2. Психолого-педагогический тренинг «Зарядка с родителями» Картышова Е.В., Кутузова О.Ю. ....	166
4.3. Сказкотерапии на фитболах. Комиссарова Т.Р. ....	169
4.4 Психологические аспекты сопровождения обучения плаванию детей дошкольного возраста. Кракосевич Я.С. ...	171
4.5. Педагогический проект эмоционального сближения взрослого и ребенка «Мы вместе – мы рядом».	

<i>Симонова Д.А.,.....</i>	<i>175</i>
4.6. Программа «От движения к речи и готовности к школе» (для групп ТНР комбинированной и компенсирующей направленности). <i>Соловьёва М.А., Калиничева А.Л.,</i> <i>Смирнова А.А. ....</i>	<i>176</i>
Заключение .....	179
Об авторе .....	180

## ВВЕДЕНИЕ

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» (далее – ВОО «Воспитатели России») в 2023-2024 годах реализовывала проект «Просветительский марафон «В авангарде детства: передача традиционных российских духовно-нравственных ценностей от поколения к поколению» при поддержке Фонда президентских грантов, производителя товаров для творчества «Луч».

Одним из ключевых событий проекта стал Всероссийский фестиваль «Воспитатели России: физическое развитие детей» (далее – Фестиваль) для выявления инновационного и традиционного опыта работы дошкольных образовательных организаций по организации образовательной деятельности и/или созданию условий для физического развития детей.

В Фестивале приняли участие педагогические работники образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, дети дошкольного возраста и их родители (законные представители), представившие заявку в соответствии с Положением о Фестивале.

Направления Фестиваля:

- «Воспитание ценностей «жизнь» и «здоровье» в рамках рабочей программы воспитания»;
- «Взаимодействие с семьями воспитанников по физическому развитию детей»;
- «Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- «Психологическое сопровождение физического развития детей».

Фестиваль прошел в два этапа:

- первый очный этап (22 мая – 30 июня 2024 года) на базе дошкольных образовательных организаций Российской Федерации;
- второй заочный федеральный этап (1 июля – 2 августа 2024 года).



В итоге, было представлена 301 практика дошкольных образовательных организаций из 52 субъектов Российской Федерации (Алтайский край, Амурская область, Архангельская область, Белгородская область, Владимирская область, Волгоградская область, Воронежская область, Донецкая Народная Республика, Ивановская область, Иркутская область, Калининградская область, Кемеровская область, Костромская область, Краснодарский край, Красноярский край, Курская область, Ленинградская область, Липецкая область, Москва, Московская область, Мурманская область, Нижегородская область, Новосибирская область, Оренбургская область, Орловская область, Пензенская область, Пермский край, Приморский край, Псковская область, Республика Башкортостан, Республика Бурятия, Республика Коми, Республика Крым, Республика Мордовия, Республика Марий Эл, Республика Татарстан, Республика Хакасия, Ростовская область, Рязанская область, Самарская область, Саратовская область, Свердловская область, Смоленская область, Санкт-Петербург, Ставропольский край, Тюменская область, Удмуртская Республика, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Челябинская область, Чувашская Республика, Ямало-Ненецкий автономный округ, Ярославская область).

В Фестивале приняло участие 5 215 детей, 634 педагога.

Наиболее интересные и эффективные инновационные образовательные практики размещены в разделе «Физическое развитие»:

- 1) Федерального ресурсного центра «Воспитатели России» (<https://vospitateli.net/phys>);
- 2) Территориальных ресурсных центров:
  - Дальневосточный федеральный округ;
  - Приволжский федеральный округ;
  - Северо-Западный федеральный округ;
  - Северо-Кавказский федеральный округ;
  - Сибирский федеральный округ;
  - Уральский федеральный округ;
  - Центральный федеральный округ;
  - Южный федеральный округ.

# 1. НАПРАВЛЕНИЕ «ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ «ЖИЗНЬ» И «ЗДОРОВЬЕ» В РАМКАХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ»

Для общественной экспертизы на Фестиваль было представлено 128 практик из 39 субъектов Российской Федерации.

## 1.1. Практика «Тропа здоровья»

([ссылка на видеозапись](#))

**Артемова Е.В.**, инструктор по физической культуре,  
МАДОУ «Детский сад № 31 города Ельца «Сказка»,  
Липецкая область



Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является хождение босиком. При этом имеет место, комбинированное воздействие на рецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны – подошвенной поверхности стоп.

Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов нами была организована «Тропа здоровья». Ее

создание не представляет сложности: необходимо несколько квадратных метров ровной поверхности, на которых размещаются небольшие квадраты-короба, расположенные друг за другом. Короба для наполнителей сделали из дерева. Решили использовать единую конструкцию, разделенную на одинаковые секции. Внешне она напоминала лестницу с широкими ступеньками. Каркас уложили на землю, плотно укрепили. Все секции заполнили песком, а потом на него выложили материалы: пластмассовые пробки, крупную и мелкую гальку, керамзит, деревянные палочки, массажные коврики, мелкий щебень. Всю прилегающую к «Тропе здоровья» территорию засеяли травой.

Главное требование – это безопасность используемого материала. У «тропы» установили скамеечки, т.к. детям необходимо снимать и надевать обувь, принимать водные процедуры (не каждый ребенок может это сделать стоя).

Проходя по разным участкам поверхности «тропы», дети получают последовательное воздействие на биологически-активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние.

«Тропа здоровья» начинает функционировать с июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18° С при отсутствии ветра, температура земли не ниже 20-22° С. Завершаются занятия на «тропе» во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки по тропе ежедневно, если позволяет погода.

Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- хождение босиком по траве;
- выполнение закаливающего, точечного массажа;
- обливание ног прохладной водой.



Для разного возраста устанавливается физически и педагогически оправданная нагрузка (от 5 до 15 мин в зависимости от возраста). Ходьба по «тропе здоровья» обязательно сочетается с проведением дыхательных упражнений. После проведения процедуры закаливающей ходьбы ребята обмывают стопы прохладной водой, растирают их полотенцем и надевают обувь.

Таким образом, «тропа здоровья» является полезным и важным элементом комплексного подхода, который применяется в нашем детском саду для физического развития дошкольников и приобщения их к здоровому образу жизни.

### 1.2. Проектная деятельность «ГТО – движение первых»

([ссылка на видеозапись](#))

**Белова Н.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Жирнова О.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Сангаджи-Горяев Н.**, инструктор по физической культуре,  
МАДОУ «ЦРР «Умка» г. Новый Уренгой,  
Ямало-Ненецкий автономный округ



Начиная с 2019 года ВФСК «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью национального проекта «Демография» на период 2019-2030 года.

Интеграция ВФСК «ГТО» в систему дошкольного образования связана с приобщением детей к ценностям «Жизнь» и «Здоровье», которые лежат в основе физического и оздоровительного направления Федеральной рабочей программы воспитания. В соответствии с тем, что первая ступень комплекса определяет нормативы физической подготовленности детей 6-7 лет, целесообразно знакомить детей старшего дошкольного возраста с ВФСК «ГТО». Такой подход к организации физического воспитания, позволит мотивировать и вовлекать детей и родителей, а также сотрудников в систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей.

### **1.3. Проект «Телепорт в спорт»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Берук Л.Б.**, заведующий,  
**Андрияш С.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Васильева Е.Ю.**, ст. воспитатель,  
**Лебедева Е.И.**, воспитатель,  
МДОУ «Детский сад № 110» г. Ярославль,  
Ярославская область



Совместная деятельность, направленная на создание единого пространства для развития и воспитания ребёнка, делает образовательный процесс более эффективным, открытым и

полным. Взаимодействие с различными социальными партнёрами способствует созданию условий для самореализации дошкольников, сохранению и укреплению их здоровья. В нашем детском саду совместно со спортивной школой олимпийского резерва № 19 г. Ярославля реализуется проект «Телепорт в спорт».

Идея проекта: через организацию физкультурных мероприятий создать благоприятную социально-педагогическую развивающую среду, включающую организованное предметно-игровое пространство, обеспечивающее условия для эмоционального, познавательного и коммуникативного развития дошкольников в различных видах деятельности.

В рамках проекта ежемесячно организуются мероприятия с участием тренеров спортивной школы, а также предполагающие взаимодействие с учреждениями муниципальной системы образования. Содержание каждого мероприятия определялось Положением и регламентом о проведении массового физкультурного мероприятия.

Календарный план мероприятий разделен на три модуля:

Модуль 1. Фестиваль "Дошкольник на старт!" состоит из четырёх этапов: «Неделя здоровья», «Зимние забавы», «Эстафета победы», «Здравствуй, лето!». Проводится в форме соревнований среди старших дошкольников детских садов Фрунзенского района г. Ярославля.

Модуль 2. Показательные выступления и мастер-классы «Я – спортсмен». Дети знакомятся с различным видам спорта: баскетбол, велоспорт, акробатика, футбол; принимают участие в физкультурном празднике «Я – спортсмен», организованным спортивной школой № 17. Программа праздника включает в себя ознакомление с видом спорта «самбо»: показательные выступления и проба своих сил в различных испытаниях. Праздник проходит в доброй атмосфере, все участники получают подарки и самое главное, отличное настроение!



Модуль 3. Игры и эстафеты от тренеров спортивной школы совместно с инструкторами по физической культуре «Мы в игре!».

Все мероприятия проекта, направлены на:

- расширение кругозора дошкольников в области физической культуры и здоровьесбережения;
- развитие физических качеств;
- успешную социализацию детей;
- формирование позитивной самооценки, коммуникативных, творческих навыков, личностных качеств педагогов, детей, родителей;
- рост профессионального мастерства педагогов;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту у всех участников образовательных отношений.

На наш взгляд, такая форма сотрудничества наиболее удачна. Дети в режиме дня дошкольного учреждения могут попробовать свои силы в различных видах двигательной активности, познакомиться с различными видами спорта и работой тренеров. В итоге, выбрать любимый вид спорта.

Нам хотелось бы отметить профессионализм наших партнеров. Они легко находят подход к детям, грамотно организуют и проводят мероприятия, оперативно оформляют протоколы. Сотрудничество со спортивной школой способствует повышению профессионального уровня всех специалистов, работающих с детьми, и позволяет организовывать и проводить физкультурные мероприятия, которые с нетерпением ждут дети!

Таким образом, наши совместные усилия направлены на то, что каждый ребёнок мог реализовывать свои способности, нашёл достойное место в жизни, были здоровым и самое главное счастливым.

## 1.4. «Терренкур» – путь к здоровью

([ссылка на видеозапись](#))

**Болдырева Т.В.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «Бобровский детский сад № 5 «Сказка»,  
г. Бобров, Воронежская область



Одним из мощных средств физического воспитания и оздоровления дошкольников выступают естественные силы природы.

Новым подходом оздоровления в нашем детском саду стало использование «Терренкур» (от фр. *terrain* – местность и *cours* – курс лечения). Это одна из форм оздоровительной физкультуры, заключающаяся в дозированной ходьбе по специально проложенным и оборудованным маршрутам по пересеченной местности. Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Он практически не имеет противопоказаний и доступна для людей в любом возрасте и разной физической подготовленности.

В нашем детском саду занятия «Терренкур» внесли в общий план физкультурно-оздоровительной работы и начали использовать с 2020 года в группах старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- развивать физические качества детей;
- формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать интерес к физической культуре, чувство коллективизма, взаимопомощи;
- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

**Этапы технологии:**

- изучение методической литературы;
- разработка перспективно-календарного плана занятий по физической культуре на воздухе с использованием маршрута здоровья;
- составление маршрутов разной сложности;
- проведение обучающего семинара-практикума для педагогов с прохождением тропы здоровья по заранее проложенному маршруту;
- ознакомление родителей с технологией;
- создание картотеки разных видов оздоровительной гимнастики, подвижных игр, эстафет.

При разработке маршрута использовались условия местности. Детский сад «Сказка» расположен с видом на лес и реку, вдали от автодорог на возвышенности, имеет угол подъёма от 3 до 20 градусов, что является одним из критериев создания тропы здоровья.

Дошкольное учреждение имеет обширную территорию, что способствует созданию протяженных и разнообразных маршрутов. Расстоянием между остановками от 50 м до 100 м. В каждый маршрут входит 3-5 остановок, которые имеют свое название и отличительные особенности (спортивная площадка, зона для игр, тропа здоровья, экологическая тропа и др.).

Станции каждого терренкура обновляются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Условия прохождения маршрута также зависят от погоды и времени года.

Кроме терренкуров, проходящих по территории ДОУ, используются маршруты, которые выходят за пределы детского

сада (центральный городской парк и парк администрации города).

Перед началом маршрута с воспитанниками проводится беседа по заданной теме, сообщается цель предстоящей деятельности, повторяются правила поведения и безопасности. Для повышения мотивации каждое занятие является сюжетным.

Дети выполняют задания в умеренном темпе, с небольшой интенсивностью движений, учитываются индивидуальные особенности детей. Не рекомендуются прогулки вскоре после приема пищи; одежда, предназначенная для терренкура, должна быть легкой, не стесняющей движений, обувь – удобной.

Одно из важных условий во время ходьбы – правильное дыхание, оно должно быть равномерным, через нос, дыхание должно сочетаться с ритмом и темпом ходьбы. По окончании маршрута полезен отдых в положении «сидя» в течение нескольких минут. Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы. Во время прогулок на ребенка одновременно действуют климат и окружающая природа, оказывая закаливающее действие и положительное влияние на психоэмоциональную сферу, что значительно усиливает оздоровительный эффект ходьбы.

Мониторинг показал, что уровень физической подготовленности детей вырос, они стали ловкими, выносливыми, улучшилась координация движений.

В дальнейшем планируем:

- разработать дополнительные маршруты для детей младшего дошкольного возраста и семейный маршрут.

- оборудовать территорию детского сада новыми станциями – веревочная дорожка, лабиринт из живых насаждений.

## **1.5. Прыжки через резинку в детском саду**

([ссылка на видеозапись](#))

**Жолобова А.С.**, инструктор по физической культуре,  
**Деревнина Л.М.**, воспитатель,  
МБДОУ г. Мурманска № 2,  
Мурманская область



Цель: познакомить студентов «Мурманского арктического университета» с лично-командной игрой, которая включает в себя комплекс прыжковых упражнений на резинке различного уровня сложности.

Сложные координационные прыжки через резинку позволяют развить общефизические качества и специальные физические навыки, повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшить общий тонус организма, развить волевые и коммуникативные качества.

Дети выступают в роли наставников студентов. Передают свой опыт и знания.



## **1.6. Проект «Внедрение комплекса ГТО в систему работы дошкольной образовательной организации»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Зайнутдинова Г.Г.**, инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №4» г.  
Всеволожска, Ленинградская область



Проект предусматривает:

- подготовку, формирование мотивации детей 6-7 лет к сдаче первой ступени ГТО;
- внедрение комплекса ГТО в работу инструктора по физической культуре;
- создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника;
- привлечение родителей (законных представителей), ближайших родственников воспитанников к активному участию в жизни детского сада;
- формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

Ожидаемые результаты проекта:

- сдача нормативов комплекса ГТО, выставка творческих работ детей;

— рекомендации для педагогов и родителей (законных представителей) по ознакомлению детей с нормами ГТО, систематизированный литературный и иллюстративный материал по теме ГТО и спортивная жизнь страны;

— повышение информированности родителей о возможностях ГТО.

### **1.7. Туризм как форма личностного воспитания ребенка**

([ссылка на видеозапись](#))

**Канцевич А.Г.**, старший воспитатель,  
**Михайлова О.Н.**, инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад № 56  
Калининского района Санкт-Петербурга



Туризм – это эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени, увеличить резервы здоровья; восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности организма.

В соответствии с ФОП ДО необходимо внедрять элементарную форму детского туризма.

Задачи в психомоторной области:

— создание условий для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха;

- расширение адаптационные и функциональные возможности детей;

- развитие двигательных способностей, психических процессов.

Задачи в познавательной области:

- формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру;

- освоение знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребенка;

- овладение доступными приемами туристской техники, правил ориентирования на местности.

Задачи в эмоционально-ценностной области:

- формирование ценностей «жизнь» и «здоровье»;

- воспитание ценностное отношение к миру природы, культурно-историческому наследию;

- формирование позитивного отношение к окружающему миру, готовности ребенка к совместной деятельности со сверстниками, установлению дружеских, межличностных отношений.

Подходы к туристской деятельности:

- краеведческий – знакомство с явлениями, объектами природы родного края, его экологией, историей и культурой;

- личностно-деятельностный – формирование интереса к занятиям туризмом и физической культурой, здоровому образу жизни;

- здоровьесформирующий – оказание оздоровительного эффекта;

- культурологический – приобщение к отечественным культурным традициям, национальным ценностям.

Образовательная деятельность по решению туристских задач проводится один раз в неделю в форме комплексно-тематических занятий, досугов и развлечений.

Содержание туристской деятельности:

- физические упражнения с максимальным использованием природного окружения, направленные на рациональное преодоление естественных препятствий;
- специальные двигательные задания для развития ориентировки в пространстве;
- подвижные игры с поисковыми ситуациями и ориентированием на местности.

*Ознакомление с компасом.* Дети знакомятся с компасом, историей появления, его строением, узнают для чего нужен и как использовать в походе, знакомятся со сторонами света. У воспитанников вызвали интерес игры «Волшебная стрелка», «Найди по компасу».

*Ориентирование на местности, используя схемы, планы, элементарные топографические знаки.* Работа с игровыми карточками, в процессе которой дети находили по условным обозначениям объекты на территории детского сада. Эти навыки можно использовать в условиях реальной жизни.

*Прикладные туристские навыки.* Знакомство с видами узлов, их применению в условиях похода. Дети освоили завязывание несколько видов узлов, от простых до более сложных. Узнали способы крепления предметов с помощью веревки.

*Сбор рюкзака.* Знакомство с содержимым туристического рюкзака и расширяли представление о предметах, которые необходимы в походе: фонарик, посуда, предметы для разжигания костров, специальная одежда и обувь, туристические коврики и другие предметы. В досуговой деятельности, дети учились сортировать необходимые вещи для туриста, правильно укладывать их в рюкзак и преодолевать с ним препятствия. В эстафетах дети соревновались в ловкости, быстроте и

координации движений, развивали чувство равновесия при прохождении сложной трассы.

*Установка палатки.* Одним из главных умений туриста является быстрая и качественная установка палатки. Поэтому при решении образовательных задач использовалась настоящее снаряжение. Детям рассказали, как выбрать место для стоянки туриста, показали все этапы установки палатки. Воспитанникам была предоставлена возможность самим поучаствовать в совместной деятельности по разбору палатки, установке, укреплению и складыванию её в чехол. Данный вид деятельности вызвал большой эмоциональный отклик у участников, все дети с удовольствием заселились в палатку.

*Ознакомление с видами костров.* Туристический костер – один из самых важных условий выживания в лесу. Им согреваются, сушат одежду, на нем готовят пищу, поэтому важно знать правила безопасного разведения костров. Дети узнали, что место для костра должно быть окопано, находиться вблизи водного источника, вдали от деревьев. По карточкам схемам дети складывали различные виды костров из настоящих поленьев, такие как колодец, шалаш, пушка, звёздный, таежный.

Полученные знания закреплялись в командно-соревновательной деятельности.

Итоговым мероприятием является проведение тематического туристического слета с включением квест-игр, туристских состязаний, прохождения станций.



## **1.8. Игровой метод обучения плаванию детей дошкольного возраста**

([ссылка на видеозапись](#))

**Карусевич Ю.Л.,** инструктор по физической культуре,  
**Платонова Е.В.,** педагог-психолог,  
**Жук Е.В.,** ст. воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад № 33 «Светлячок»  
г. Воркуты, Республика Коми



Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием.

Главная цель игрового метода: не менять ребёнка и не переделывать его, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого. Следовательно, игровая активность позволяет быстрее налаживать отношения с другими детьми и взрослыми.

Игровые технологии, сочетая элементы игры и учения, опираются на принцип активности ребенка, характеризуются высоким уровнем мотивации и определяются естественной потребностью дошкольника, что делает обучение плаванию результативным.

### 1.9. Использование проектной технологии в образовательной области «Физическое развитие»

([ссылка на видеозапись](#))

**Карякина Е.В.**, инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад «Буратино»,  
г. Тарко-Сале Пуровского района,  
Ямало-Ненецкий автономный округ

Проект  
«Где живёт здоровье»

- ✓ Формирование у детей основ здорового образа жизни
- ✓ Осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к собственному здоровью



Продукты проекта

- ✓ Книга рецептов «Здоровый завтрак»
- ✓ Книга «Рецепты здоровья»



Цель: создание условий для развития социально-активной, инициативной личности.

Задачи:

— развивать у воспитанников умение формулировать свой замысел, планировать его реализацию, активно действовать для достижения результата и представить результат;

— создать условия для активного участия родителей воспитанников в ходе проектов;

— установить взаимодействие с учреждениями города.

Технологии реализации практики:

- игровая (выстраивается мотивация и активизация деятельности);
- личностно-ориентированная (каждый ребёнок является полноправным участником проекта с таким учётом, чтобы он оказался в ситуации успеха);
- информационно-коммуникативная (открывает дидактические возможности, связанные с визуализацией материала);
- исследовательская (развитие интеллектуально творческой деятельности и поисковой активности);
- проблемного обучения (проблемные ситуации, ситуации-провокации создаются специально для того, чтобы вызвать реакцию затруднения у детей, требующую разрешения).

Занятия физической культурой имеют большое значение в формировании личности, учат активности, целенаправленности, честности, справедливости, инициативы, любознательности. Большой отклик у дошкольников имеют проекты по подготовке, к какому-либо событию. Например, к физкультурному празднику, посвящённому Дню защитника отечества, был реализован проект «Богатыри земли русской». С воспитанниками подготовительных групп было организовано обсуждение замысла сценария праздника, путём голосования выбрана тема – богатыри. Что бы быть богатырями на празднике, конечно же, нужно о них многое узнать.

Исследовательские проекты зарождаются с детских вопросов: «Что такое здоровье?», «Почему в хоккей играют только настоящие мужчины?». На такие вопросы я своим воспитанникам задаю встречный вопрос: «Как мы это можем узнать?». Начинается обсуждение, размышление, высказываются предположения, зарождается поиск, таким образом, обозначается цель.

На этапе совместного планирования с детьми обсуждается, что нужно сделать, чтобы прийти к цели. При планировании исследовательских проектов помогают три вопроса: «Что мы уже знаем?», «Что мы хотим узнать?», «Как мы будем это узнавать?»

Все высказывания, предположения, идеи детей фиксируются в интеллектуальной карте проекта, которая дополняется с каждым этапом. Визуализация проекта помогает детям отслеживать ход проекта. На этом же этапе происходит распределение ответственных за каждый пункт плана.

В ходе реализации проекта дети исследуют, экспериментируют, организуются выставки, экскурсии, встречи с представителями различных профессий, т.е. организовывается деятельность в соответствии с планом проекта.

Презентация проекта, ещё один этап работы. Она может проходить в различных формах, зависит от предложений детей и темы проекта: оформление презентаций, фотовыставок, книг, праздников.

На этапе рефлексии анализируется работа с использованием вопросов: «Что мы узнали нового?», «Чему научились?», «Что больше всего понравилось?».

Проектная деятельность делает образовательную систему ДОУ, открытой для активного участия родителей. Спецификой использования метода проектов в дошкольной практике является то, что взрослым необходимо помогать обнаруживать проблему или даже провоцировать ее возникновение, вызвать к ней интерес.

Нельзя не сказать о влиянии проектной деятельности на самого педагога. Проектирование требует ежедневного творческого, личностного роста, поиска новых форм работы с детьми.

## 1.10. Проект «Детский сад – территория здоровья»

([ссылка на видеозапись](#))

**Кулинцева Е.В.**, ст. воспитатель,  
**Колякина Л.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Финогенова Н.Г.**, музыкальный руководитель,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 7»,  
г.о. Кашира, Московская область



Цель: создание инновационной модели организации здоровьесберегающей среды, обеспечивающей современные условия реализации образовательной программы дошкольного образования.

Задачи:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни и ответственного отношения к сохранению собственного здоровья;
- повышение профессиональной компетентности педагогов образовательного учреждения по здоровьесбережению детей;
- создание материально-технической базы в образовательном учреждении для осуществления оздоровительной деятельности;
- совершенствование научно-методического обеспечения образовательного процесса в образовательном учреждении;



- совершенствование в деятельности образовательного учреждения коррекционных и реабилитационных мероприятий;
- повышение роли семьи в решении задач оздоровительного характера.

I этап. Анализ здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении.

Разработка Дорожной карты, таблицы с требованиями для создания и контроля здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении (далее – ОУ).

II этап. Организация системного подхода.

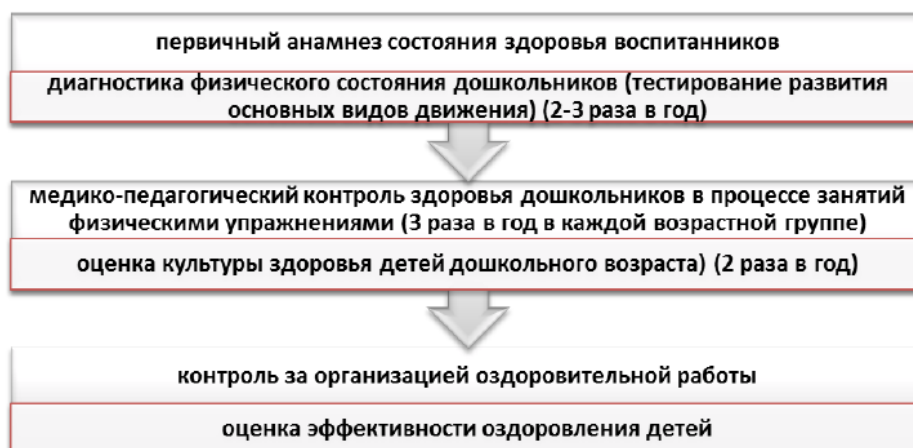
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	гибкий режим; занятия по подгруппам; оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности + система психологической помощи	утренняя гимнастика; прием детей на улице в теплое время года; физкультурные занятия; музыкальные занятия; двигательная активность на прогулке; физкультура на улице; подвижные игры; физкультминутки на занятиях; динамические паузы; гимнастика после дневного сна; физкультурные досуги, забавы, игры; ритмическая гимнастика; игры, хороводы, игровые упражнения; корректирующая гимнастика после сна; дыхательная гимнастика; нейропсихологические упражнения; психогимнастика элементы детской йоги

<p>Система закаливания: в повседневной жизни и специально организованная</p>	<p>утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); облегченная форма одежды; ходьба босиком в спальне по «дорожке здоровья» до и после сна; сон с доступом воздуха (+19°C ... +17°C); контрастные воздушные ванны (перебежки); солнечные ванны (в летнее время); полоскание рта; корректирующая гимнастика после сна; фиточай; ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период простудных заболеваний</p>
<p>Организация рационального питания</p>	<p>соблюдение режима питания; организация второго завтрака (соки, фрукты); строгое выполнение натуральных норм питания; витаминизация 3-го блюда; соблюдение питьевого режима; гигиена приема пищи; индивидуальный подход к детям во время приема пищи; правильность расстановки мебели</p>
<p>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния</p>	<p>диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники; диагностика физической подготовленности; диагностика развития ребенка; обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; обследование учителем-логопедом, дефектологом</p>

### III этап. Итоговый.

Для качественной оценки эффективности оздоровительной деятельности внедрены методы отслеживания результатов работы.

### Методы измерения эффективности оздоровительной деятельности детей



Были отмечены положительные результаты: дети окрепли, стали более подвижными, выносливыми, регулярные нагрузки циклического характера позволили добиться снижения заболеваемости во всех возрастных группах, уменьшения количества пропусков ОУ по болезни.

По итогам оценки культуры здорового образа жизни дошкольников наблюдается повышение их уровня знаний, умений, навыков.

В ходе анкетирования и интервьюирования выяснилось, что родители стали более информированными и заинтересованными в укреплении здоровья своих детей, теперь больше уделяют внимания оздоровлению не только детей, но и собственному здоровью. Увеличивается количество семей, посещающих физкультурно-оздоровительные комплексы, лыжную базу, культурно-массовые мероприятия.

Индекс здоровья воспитанников по ОУ значительно увеличился: 2021-2022 уч. год – 6,3 %, 2022-2023 уч. год – 7.1%, 2023-2024 уч. год – 9,5 %, что говорит об эффективности реализуемой в ОУ физкультурно-оздоровительной системы.

### 1.11. Использование степ-платформ в физическом развитии детей дошкольного возраста

([ссылка на видеозапись](#))

**Максимова Е.В.**, инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад № 90 Невского района Санкт-Петербурга



Упражнения с применением степ платформ способствуют развитию и укреплению мышечных групп, которые помогают выполнять координационные движения.

Степ-платформа – это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты. Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио упражнений. Степ платформа изготавливается из специального пластика и имеет рифленую поверхность, которая препятствует скольжению во время занятий. Платформа имеет высоту не более 10 см, ширину 25 см, длина – 40 см.

В степ-аэробике, существует список базовых шагов: 6 видов шагов, не меняющих ногу и 5 видов шагов ногу меняющих. Благодаря возможности менять последовательность шагов, есть простор для создания разнообразных связок, что способствует развитию координационных способностей и логического мышления у детей. Небольшие связки на 8-16 счетов можно легко разучивать в течение занятия, успевая при этом выполнять и

сочетать упражнения общеразвивающей направленности и отрабатывать основные виды движений.

Работая с детьми важно помнить, что знания и навыки по выполнению того или иного движения, а также владение собственным телом и возможность уверенно выполнять движения приходят постепенно и имеют накопительный эффект. Чем чаще с детьми отрабатывают технику выполнения упражнения, тем легче и лучше это движение у них получается.

Уже в группах раннего развития (1,5-3 года) можно применять степ-платформы для развития координации и равновесия, заменяя ими гимнастические скамьи. Бонусом в таком занятии служит то, что при использовании степ-платформ можно менять направление движения, создавая разные формы для прохождения по ним детей, такие как: зигзаг разной степени изогнутости, круг, прямая линия.

В группах младшего дошкольного возраста (3-4 года) функционал степ-платформ увеличивается, и инструктор по физической культуре может учить детей разным способам захода на платформу (подготовка детей к базовому шагу basic step), когда ребенок заходит и сходит с платформы ведущей ногой, а второй ногой выполняет приставной шаг в прямом направлении. Степ-платформу так же можно продолжать применять как альтернативу гимнастической скамье и в виде «препятствий». Подобное применение степ-платформ очень удобно, когда занятия по физической культуре проходят в групповых помещениях.

В группах среднего дошкольного возраста занятия по физической культуре с использованием степ-платформ можно проводить в виде ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика на степ-платформах способствует развитию ориентации в пространстве, что помогает детям развивать умения двигаться на ограниченной поверхности. Подготовка детей к занятиям степ аэробикой заключается в том, что движения на степ-платформах начинают выполняться воспитанниками под музыку, стараясь скоординировать движения с темпом



музыкального произведения. При использовании степ-платформ как альтернативы гимнастической скамье можно, как и в группах младшего возраста, добавляя новые элементы, такие как: прыжок двумя ногами на платформу, сход с нее осуществляется аэробным шагом «бейсик», проход вдоль платформы с опорой одной ноги на нее, а второй на пол.

Группы старшего дошкольного возраста уже более подготовленные к выполнению движений на степ-платформах за счет более укрепленного мышечного корсета, а также уже приобретенных навыков движения на ограниченном пространстве и выполнения упражнений под музыку, могут легко усвоить и новые шаги из степ-аэробики, такие как: «v-step», когда шаг на платформу осуществляется поочередно как в «basic-step», но на самой платформе постановка ног шире уровня плеч. В этом возрасте еще плохо развита координация, поэтому темп музыкального произведения должен быть достаточно медленным.

Дети 6-7 лет достаточно быстро усваивают движения и им проще попасть в музыкальный ритм. Дети подготовительных к школе групп легко могут разучить танцевальный номер на степ-платформах, используя достаточно сложные движения, например, «вальс вокруг степа», «страдл» или «подбивку».

## 1.12. Формирование жизненно важных навыков у детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре

([ссылка на видеозапись](#))

**Норкина А.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Тимошкина В.М.**, методист,  
**Дусаева А.Г.**, воспитатель  
СП «Детский сад «Семицветик»  
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»  
пос. Придорожный, Самарская область



Физкультура для ребёнка может быть посвящена не только тренировке его двигательных способностей, но также превращаться в один из способов сотрудничества со всеми явлениями, которые вокруг нас есть, послужить средством осознания себя и мира.

Цель практики: развитие психологических, эмоционально-волевых и физических качеств дошкольников на занятиях по физическому воспитанию.

Результаты, достигаемые детьми:

- контроль над своим телом, своими чувствами;
- умение держать себя в определенных границах;
- способность действовать в непредсказуемых обстоятельствах.

Достигаются эти результаты в условиях создания двигательных задач в сложноорганизованном пространстве физкультурного зала. Такое пространство удалось создать, используя переносной спортивный комплекс, мягкие модули, оснащение спортивного зала позволяющие детям в свободной игре добирать недостающую физическую нагрузку. Пространство предоставляет свободу и выбор ребенку:

- двигаться куда хочешь, самостоятельно определяя сложность пути;
- сосредоточиться на двигательной задаче;
- перейти к сотрудничеству друг с другом;
- почувствовать радость и уверенность в своих силах.

На занятиях с воспитанниками используется ряд упражнений, связанных с преодолением внутренних психологических зажимов и напряжений (страх высоты, пролезание сквозь узкие проходы, накидной рукоход, навесная лестница). По нашим наблюдениям, выполняя эти упражнения в дальнейшем, ребенок самостоятельно выбирает конструкции, их высоту, которые актуальны его возможностям, постепенно понимая и оценивая свои ресурсы, действует безопасно.

При работе с детьми большое внимание уделяется навыкам общения, саморегуляции, умению анализировать, сокращению количества конфликтов, которые возникают при игре. Все это отражает эмоционально-волевую сторону физкультурных занятий. Например, хаотический бег: на первых порах, когда без столкновений не обойтись, предоставляю целый зал. После того, как количество столкновений уменьшилось, усложняем задачу – предлагаю бегать в половине зала. Уменьшая территорию для бега, детям приходится контролировать себя, чтобы не сталкиваться.

Конечно же, физкультурные занятия способствуют развитию физических качеств детей. Чтобы занятия были наиболее интересными, включаются необычные игры, задания и упражнения, используются игровые сюжеты и образы. Выполняя те или иные двигательные задачи в игровой форме, дети даже не

подозревают, какие важные процессы запускаются в этот момент. Например, бег по кругу: чередуя бег с задачами «замри», «остановись, стой на одной ноге», «смени направление», «двигайся, как муравей» вызывает интерес у детей неожиданным условием, тем самым развивается выносливость, сила, внимательность, воображение.

Приведем примеры игр на комплексе.

Игра «Наводнение». По команде «наводнение» зал «начинает наполняться водой». Педагог показывает до какого уровня поднимается вода. Задача детей – за определенное время подняться на комплексе до такой высоты, чтобы хотя бы голова возвышалась над водой. Дети могут не только сами спастись от наводнения, но и спасти других.

Игра «Пожар». По команде «пожар» ребятам нужно за определенное время спуститься на пол и поползти вдоль стены до выхода. После выполнения команды можно обсудить с детьми, почему во время пожара нельзя прятаться, а нужно двигаться к двери, причем вдоль стены и желательно ползком.

Таким образом, у детей развиваются не только физические качества, но и умение действовать в различных ситуациях. В условиях коммуникации «ребенок-взрослый», «ребенок-ребенок» происходит становление мыслительной цепочки «воспринял – понял – запомнил – сделал – соотнес сделанное с предложенным».

С уверенностью можно сказать: навыки, полученные детьми на занятиях, оказывают существенное влияние на раскрытие ресурсов ребенка, направлены на самосовершенствование, веру в себя и в преодоление трудностей. Это точно не спорт, но больше, чем физкультура.

### 1.13. Проект «Активный дошкольник»

([ссылка на видеозапись](#))

**Петренко Г.Ю.**, инструктор по физической культуре,  
МКДОУ ЦРР – детский сад №17  
г. Россоши, Воронежская область



Задача педагога – заинтересовать ребенка и предложить ему такую деятельность, которая будет способствовать удовлетворению его потребностей. Именно на основе интереса детей к физической культуре можно формировать двигательные умения и навыки, основы здоровьесберегающего поведения и мотивацию к сохранению и укреплению здоровья. Одним из средств становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни дошкольников могут стать современные технологии физической рекреации.

Физическая рекреация – это двигательный активный отдых с использованием физических упражнений, а также естественных сил природы. Обладая воспитательным, образовательным и оздоровительным эффектом, физическая рекреация дополняет процесс физического воспитания детей.

Физическая рекреация не только развивает и укрепляет детский организм, предупреждает разные заболевания, но также является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни. Дети, которые



систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью, как к физическим, так и к умственным нагрузкам.

Особенность физической рекреации заключается в том, что она обеспечивает потребность в здоровом образе жизни, повышает эмоциональный фон у детей в организованной деятельности. Для достижения данного эффекта, был разработан проект «Активный дошкольник» по внедрению физической рекреации в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного учреждения.

Цель проекта: формирование здоровьесберегающего образа жизни участников образовательного процесса, направленного на улучшение состояния здоровья детей посредством физической рекреации в детском саду и семье.

Задачи проекта:

- формировать у детей представления о своем здоровье, средствах его укрепления и их трансформация в здоровьесберегающее поведение;
- формировать интерес к двигательной деятельности и потребности в ней;
- оптимизировать двигательный режим в ДОО и семье за счет реализации различных форм физической рекреации;
- ориентировать семью на воспитание здорового ребенка;
- формировать у родителей теоретические знания, закреплять навыки и вырабатывать потребность следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребенка;
- обучать родителей упражнениям и играм для использования в условиях семейной физической рекреации.

Вид проекта: долгосрочный

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители.

Ожидаемые результаты и эффекты практики:

- дети, в соответствии с возрастом, имеют представления о своем здоровье, средствах его укрепления и трансформируют их в здоровьесберегающее поведение;

- дети постоянно проявляют интерес к двигательной деятельности и реализовывают её потребность;
- двигательный режим в ДОО и семье оптимизирован за счет реализации различных форм физической рекреации;
- каждая семья заинтересована в воспитании здорового ребенка;
- родители имеют теоретические знания, навыки и потребности следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребенка;
- родители обучены упражнениям и играм для использования в условиях семейной физической рекреации.

**Таблица**

**Формы образовательной деятельности**

Формы образовательной деятельности	Задачи	Результат
Физкультурные массовые мероприятия	Привлекать детей к занятиям физической культурой и спортом; укреплять здоровье детей, развивать жизненно – важные двигательные навыки и умения, стремление к здоровому образу жизни.	Дети демонстрируют ярко выраженную потребность в двигательной активности; имеют представления о некоторых видах спорта, формах активного отдыха, мотивированы на сбережение и укрепление здоровья.
Рекреационно-развлекательные досуги	Формировать у детей интерес к двигательному материалу; предоставить возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество; воспитывать чувство коллективизма, интерес к совместному проведению досуга.	Дети принимают активное участие в физкультурно-развлекательных программах и их подготовке; взаимодействуют со всеми участниками досуговых мероприятий.
Экскурсии к объектам спорта	Расширять представления детей о спортивных	У детей определяются стремление и

	сооружениях, различных видах спорта; о профессиях, связанных с физическим воспитанием.	предпосылки к занятиям определенными видами спорта.
Рекреационные физкультурно-познавательные занятия	Формировать у детей познавательные интересы и начальные знания в области физической культуры, спорта и здоровья.	Дети владеют основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, знакомы с видами спорта и достижениями спортсменов; соблюдают элементарные правила ЗОЖ и личной гигиены.
Динамические часы	Обеспечить необходимый объем двигательной активности; развивать психоэмоциональную сферу детей, повышать физическую и умственную работоспособность, формировать осознанное отношение и интерес к занятиям физкультурой.	Дети совершенствуют двигательные умения навыки; проявляют самостоятельную активность, инициативу, элементы творчества в двигательной деятельности.
Рекреативно-оздоровительный фитнес	Формировать и развивать чувство ритма, мышечную память, быстроту двигательных реакций, волевые качества; воспитывать эмоционально положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам.	Дети проявляют выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняют упражнения; получают эмоциональное удовлетворение от занятий, своих достижений, результатов.
Производственная гимнастика	Укреплять здоровье сотрудников, снижать утомление, повышать профессиональную работоспособность.	Повысилась эффективность работы сотрудников ДОУ, улучшилось их психоэмоциональное

		состояние; проявился интерес к массовым формам физкультуры.
Совместная проектная деятельность	Внедрять в образовательную деятельность разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей; популяризировать семейный досуг.	У детей накоплен двигательный и познавательный опыт; выявлен положительный опыт семейного воспитания.

Реализация проекта позволяет обеспечить:

- компенсацию у детей дефицита двигательной активности как генетической потребности живого организма;
- отдых и восстановление сил, активизацию деятельности физиологических систем организма и повышение его работоспособности у всех участников образовательного процесса;
- удовлетворенность взаимоотношениями и свободой выбора;
- проявление индивидуальности в физическом, психическом и социальном аспектах;
- преобразования в биологической, психологической и духовной сущности, связанные с гармонизацией и единством физического, психического и психологического, социального здоровья дошкольников.

### **1.14. Прогулка в формате квест-игры «Спецоперация «Память»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Петров М.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Смирнова Т.Н.**, ст. воспитатель,  
**Пронина Г.И.**, воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад №26 комбинированного вида»  
г. Великие Луки, Псковская область



Квест-игра – это современная игровая технология, которую можно внедрить в образовательный процесс. Она помогает развивать активную позицию ребёнка при решении игровых задач, двигательную активность. Дети взаимодействуют с обогащённой образовательной средой. Можно интегрировать образовательные области, сочетать разные виды деятельности и формы работы, решать образовательные задачи вместе с детьми и предоставлять возможность для самостоятельной деятельности.

Данное мероприятие приурочено в знаменательной дате «100 лет со дня рождения Александра Матросова». Территориально наш ДОУ расположен вблизи исторически значимых объектов:

— Великолукская крепость (земляные валы, сохранившиеся на месте бывшей крепости – главное напоминание о тяжёлой военной судьбе города в прошлом);



— Обелиск Славы (памятник с пятиконечной звездой символизирует единство братских народов и победу в Великой Отечественной войне);

— Краеведческий музей (его экспозиции посвящены разным эпохам: от момента основания приграничного селения до современности);

— Танк (находится на крепости, только благодаря советскому танку, который прорвал оборону, удалось выбить немцев из крепости);

— Памятник Герою Советского Союза рядовому Александру Матросову (находится недалеко от крепости);

— Вечный огонь (зажжён 8 мая 1985 года к 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне).

Конспект игры разработан с учетом индивидуальных особенностей участников (группа компенсирующего типа).

Цель: формирование интереса у детей дошкольного возраста к полноценному активному отдыху на прогулке, посредством использования педагогической технологии – КВЕСТ.

Чтобы повысить активность и организовать детей на физкультурном занятии, а также разжечь их интерес и внимание, был применён сюрпризный момент – детям пришло письмо. В письме от генерала дошколята обнаружили загадки и QR-код. Это было сделано для того, чтобы направить детей на предстоящую деятельность и создать для них психологическую комфортность. Таким образом, малыши были настроены на активную работу и проявили заинтересованность в предстоящем деле. Так же детям предлагалась карта, которая повторяла ландшафт прилегающей территории с обозначенными пунктами.

Для проведения квест-игры был выбран сюжет, который заключается в восстановлении пароля. Во время путешествия к поставленной цели участники проходят через ряд испытаний. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают следующую цифру кода, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к выполнению следующего задания.

На каждой контрольной точке детей встречал знак с QR-кодом. Отсканировав его, ребята получали инструкции по преодолению препятствий напрямую от генерала, что поддерживало их интерес к игре.

При подборе заданий я учитывал уже имеющийся у детей опыт и их потенциальные способности, которые могли понадобиться для выполнения этих заданий. Поэтому все задачи были тщательно продуманы и имели определённую логику, исходя из целей и задач, поставленных в начале квеста.

Оборудование для проведения квест-игры было подобрано таким образом, чтобы детям было удобно использовать его зимой. Большая часть инвентаря была изготовлена своими руками, чтобы он максимально соответствовал тематике игры.

В финале маршрута воспитанники обнаружили военный ящик, закрытый на кодовый замок. Выдвигая гипотезы о содержимом ящика, дети единогласно решили, что код, который они собрали в ходе игры, поможет им открыть замок. В самом коде была зашифрована дата рождения Александра Матросова – 05.02.24. Открыв ящик, они обнаружили цветы и табличку с QR-кодом. После сканирования кода они услышали слова благодарности от генерала за успешно выполненное задание. Видеофрагмент, на котором люди возлагают цветы к памятнику, подтвердил их догадку о том, что цветы предназначались герою Советского Союза Александру Матросову.

На протяжении всего процесса квест-игры детям встречались QR-коды. Сканирование QR-кода с помощью камеры мобильного телефона позволяло детям взаимодействовать с виртуальными персонажами. Использование QR-кодов способствует привлечению дошкольников к познавательной деятельности посредством использования гаджетов, что, в свою очередь, повышает их интерес. Благодаря применению данной технологии, весь процесс становится более привлекательным, интерактивным и уникальным.

Квест-игры являются эффективным инструментом для формирования у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, улучшения их двигательных навыков и физических качеств. Они также способствуют развитию

дружественных отношений между участниками и создают комфортный психологический климат в группе. Кроме того, квест-игры помогают каждому участнику раскрыть свой потенциал и почувствовать радость от достижения успеха.

### **1.15. Проект «Хочу быть здоровым!»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Платонова Э.Н.**, заведующий,  
**Васильева Е.Ю.**, инструктор по физической культуре,  
**Горохова И.В.**, воспитатель,  
**Мишутина Е.Н.**, воспитатель,  
МДОУ «Детский сад № 210»  
г. Ярославль, Ярославская область



Педагогами нашего детского сада был разработан и реализован проект для детей старшего дошкольного возраста «Хочу быть здоровым!», в рамках которого были организованы различные мероприятия:

- чтение художественной литературы по теме здорового образа жизни «Азбука здоровья»;
- презентации о здоровье «ЗОЖ – это?», «Витаминки», «Огонь бывает разный»;
- интегрированное занятие по пожарной безопасности «В гостях у Стобеда»;

- физкультурное развлечение «Тропинка здоровья»;
- консультации для родителей;
- совместное мероприятие с родителями «Путешествие в страну здоровья»;
- фотовыставки.

На интегрированном игровом занятии по пожарной безопасности «В гостях у Стобеда» ребята с героями путем волшебства сумели вернуться в прошлое и исправить ошибки Стобеда. Получили полезный опыт, спасли домашних животных и помогли Стобеду сохранить свой дом!

Чтобы снова помочь Стобеду, с инструктором по физкультуре и Айболитом отправились в увлекательное путешествие по «Тропинке здоровья» за секретами здоровья.

На «Цветочной поляне» (яркие плоские цветы по количеству детей, несколько цветов темных оттенков) узнали о пользе хорошего настроения для здоровья. Обсудили, что можно сделать если настроение плохое. Поиграли в игру с элементами психогимнастики «Какое бывает настроение?». Также получили заряд бодрости на весёлой разминке «Все спортом занимаются».

«Волшебное дерево» (на дереве размещены предметы гигиены: мыло, зубная щетка, полотенце и т.д.) помогло вспомнить правила гигиены и как заботиться о здоровье зубов. Дети отгадали загадки доктора Айболита и поиграли в игру «Вредно-полезно» (что вредно и полезно для здоровья зубов).

От доктора Айболита дети узнали о пользе витаминов и в каких продуктах они содержатся. В эстафете закрепили знания об овощах и фруктах.

О пользе физических упражнений дети узнали, преодолев полосу препятствий. В подвижной игре «Светофор» повторили правила дорожного движения.

В заключении, доктор Айболит поблагодарил детей за увлекательное путешествие и дал полезные советы.

Итоговым мероприятием стало совместное мероприятия с родителями воспитанников «Путешествие в страну здоровья». Вместе со Спортником, Мойдодыром, Витаминкой и Карлсоном дети и взрослые закрепили знания о здоровом образе жизни. Праздник завершился совместным творчеством родителей и

детей (нарисовали эмблемы здорового образа жизни). Все участники получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Реализация проекта «Хочу быть здоровым» способствовала:

- расширению кругозора дошкольников в области физической культуры и здоровьесбережения;
- развитию физических качеств;
- формированию потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту у всех участников образовательных отношений.

### **1.16. Проект «Здоровые привычки»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Пчелинцева Е.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Мезенцева И.А.**, воспитатель,  
МБДОУ №545 детский сад «Рябинка»  
г. Екатеринбург, Свердловская область



Для того чтобы воспитанники занимали субъектную позицию в проекте использовалась модель трёх вопросов.

- Что мы знаем про это?
- Что хотим узнать?
- Что надо сделать, чтобы узнать?

Все ответы детей записывали, и возле каждой идеи отмечали имя автора. Далее составляли план работы над темой. Тема



соответствовала полезной привычке, которую воспитанники формировали в течение месяца.

Дети совместно с родителями и педагогами искали ответы на свои вопросы, а затем делились информацией на «Уроках здоровья».

Для отслеживания формирования привычек мы предложили ребятам использовать «трекер». Как оказалось, только один ребёнок из группы был знаком с такой формой таблицы-календаря.

План здоровых привычек, предложенный детьми.

— ОСЕНЬ («Утренняя гимнастика», «Чищу зубы», «Ем овощи»);

— ЗИМА («Прогулка», «Мою руки перед едой», «Ем молочные продукты»);

— ВЕСНА («Самомассаж, гимнастика мозга», «Умываюсь», «Ем фрукты»);

— ЛЕТО («Занимаюсь физкультурой и играю в подвижные игры», «Поливаю ноги прохладной водой», «Пью воду»).

В течение года ребята познакомились с правилами здорового образа жизни. Они имели возможность оценить, какие здоровые привычки есть в их семье, и какие привычки помогает формировать детский сад.

Воспитанники с интересом вели трекер и делились своими успехами. Они привлекли к процессу остальных членов семьи.

Во время проекта дети познакомились с основами здорового питания и с разными видами самомассажа. Узнали о пользе гигиенических процедур и закаливания. А также смогли поиграть в любимые подвижные игры своих родителей.

Воспитанники участвовали в оздоровительных мероприятиях таких, как Лыжня России и Кросс Нации. Заняли 2 место в районном этапе городского фестиваля Здоровья. На открытом городском фестивале ритмической гимнастики, в котором участвовало 86 команд, заняли 1 место

После мероприятий мы обсуждали, что помогает успешно выступать и добиваться высоких результатов. Как привычка регулярно заниматься физкультурой улучшает функциональное состояние организма и развивает физические качества.

Родители воспитанников также принимали активное участие в мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья, тем самым подавая пример своим детям.

В результате проведения проекта в образовательный процесс были вовлечены 100 % семей. Повысился уровень осведомлённости воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Отношение к нему стало более осознанным.

В конце проекта каждый из ребят получил звание «Знатор полезных привычек».

### **1.17. Использование мультимедийных средств для формирования у детей интереса к физической культуре**

([ссылка на видеозапись](#))

**Раднова Н.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Парникова Г.А.**, ст. воспитатель,  
**Кущикова О.Г.**, воспитатель,  
МКДОУ Ордынского района Новосибирской области –  
Ордынский детский сад «Росинка»,  
р.п. Ордынское, Новосибирская область



*Музыкальная зарядка* – это форма физкультурно-оздоровительной деятельности, увлекающая малышей в мир физической культуры. Она является мощным стимулом воспитания интереса к физическим упражнениям, развития желания их выполнять. Музыкальное сопровождение способствует ещё и поднятию настроения.

Электронную библиотеку детского сада систематически пополняется аудиозаписями музыкальных зарядок, гимнастических комплексов.

*Сюжетная гимнастика.* Маленькие дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки любопытства, возникает интерес и мотивация к деятельности. Даже самые малоактивные и грустные малыши включаются в занятия, превращаясь в артистов и стараясь выполнить физические упражнения и движения максимально правильно.

Цель сюжетной гимнастики – овладение простейшими навыками координации движений. Упражнения в этой сказке способствуют развитию не только «мышечного чувства», они формируют у детей умение использовать пространственный рисунок, вырабатывают индивидуальную манеру исполнения, ловкость, а также отрабатываются упражнения с мячом. Все действия дети сопровождают речью, что немаловажно для их общего речевого развития.

Практикуется проведение сюжетных гимнастик с видеосъёмкой деятельности, так как отснятое видео использую потом для дистанционного взаимодействия с семьями воспитанников. Через мессенджеры рассылает видео или ссылки на них воспитателям, а те, в свою очередь, родителям, предоставляя возможность использовать этот ролик, как наглядное сопровождение проведения совместной зарядки в домашних условиях.

Занятия физической культурой являются одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Важно стремиться к осознанию ребенком полезности регулярного проведения физкультурных занятий, развивать желание участвовать в них, как в любимой игре. Поэтому физкультура должна проходить живо, увлекательно и весело, радовать дошкольников. Этому способствуют музыкальные вставки в занятия в виде презентаций, роликов.

Выполнение упражнений детьми на занятиях с опорой на музыкальный ролик облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, стимулирует желание малышей принимать участие в интересной деятельности, таким образом, непринужденно приобщая их к физической культуре и спорту.

*Знакомство со спортом.* Есть в нашем детском саду опыт применения информационно-коммуникационных технологий при знакомстве с людьми, прославившими наш родной район в области спорта. Разработаны занятия с использованием презентаций о наших спортсменах-земляках: ветеране спорта Юрии Денисове, мастере спорта Екатерине Казанцевой, чемпионке мира по лыжным гонкам Наталье Заевой, мастере спорта по лыжным гонкам Юрии Меньшикове, чемпионе России по тяжёлой атлетике Сергее Локтюшине.

Интерес к спорту поддерживаю также через виртуальные экскурсии на спортивные объекты родного посёлка. Путешествия с детьми средних групп по слайдам презентации с фото стадиона, многофункционального комплекса, детско-юношеской спортивной школы позволяют познакомиться с их деятельностью, готовят детей к реальным экскурсиям на эти спортивные объекты, которые проводятся уже в старших и подготовительных группах.

Таким образом, важно отметить, что организация физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду с применением мультимедийных технологий, повышает мотивацию, интерес детей, способствует воспитанию ценностей «Жизнь» и «Здоровье».

**1.18. Формирование оптимального двигательного стереотипа статики и динамики движений детей дошкольного возраста**

([ссылка на видеозапись](#))

**Роянова Н.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Донецкая М.Ю.**, Инструктор по физической культуре,  
**Заурова Н.В.**, старший воспитатель,  
МБОУ средней школы №10  
г. Жуковский, Московская область



Ценности физической культуры «жизнь» и «здоровье» лежат в основе физического и оздоровительного воспитания личности ребенка.

При подборе средств и методов воспитательной работы использовалось пособие «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет». Под авторством группы педагогов и физиологов рассматривается подход к физическому развитию детей как объединению физического и нервно-психического здоровья в один целостный процесс, сочетая со средовым развивающим подходом. Главная цель – формирование оптимального двигательного стереотипа статики и динамики движений ребенка.



Вся сложная человеческая деятельность опирается на базовую последовательность восприятия и движения, которая ведет ребенка от пассивного лежания на спине в первые недели жизни к активному вертикальному положению в последующие годы взрослой жизни. Всем участникам образовательных отношений было бы полезно знать важность последовательного формирования оптимального двигательного стереотипа, так как несформировавшиеся навыки в первые месяцы жизни (например – ползание), могут самым серьезным образом повлиять на биомеханику опорно-двигательного аппарата ребенка (неполная отработка ползания нарушает формирование «ручной умелости». Также при ползании начинается отработка межполушарного взаимодействия).

Соответственно, главная задача педагога – научить и закрепить у ребенка правильный физиологический стереотип статики и динамики движения (стоять, сидеть, ходить, бегать).

Существует четыре уровня оптимального двигательного стереотипа, которые формируются в развивающей предметно-пространственной среде:

1 уровень – оптимальная статика, осанка, постановка стопы. Он связан с развитием устойчивости, равновесия, ориентации в пространстве. Поддержание позы требует динамического перераспределения мышечного тонуса, микродвижения мышц поверхностных скелетных и глубоких. При формировании оптимальной статики необходимо чередование неодинаковых опорных сред: неровной и ровной, устойчивой и неустойчивой. Здесь широко применимы балансиры-полусферы, фитболы, мячи, деревянные модули и т.д.

2 уровень – основные виды движений (плавание, ползание, лазание, ходьба, бег, спортивные упражнения). Этот уровень требует тренировки «автоматизма» движения и тесно связан с физическими качествами (силой, быстротой, ловкостью, гибкостью и выносливостью).

3 уровень – психоэмоциональные и музыкально-ритмические движения. Это предусматривает оптимальную проекцию эмоциональных и биоритмических особенностей

личности в музыкально-ритмической сфере предметно-двигательной среды (танец, хореография, выразительное движение, пение).

4 уровень – высоко социализированные движения (тонкая моторика кисти и артикуляция). Он связан с социальной адаптацией личности: тонкой моторика письма, работа на компьютере, творческие движения, трудовые операции, воспринимать окружающую среду и реагировать на определенные ситуации.

Для развития сенсомоторной координации особое внимание уделяется использованию физкультурного оборудования с нестабильной поверхностью, например, балансировочные подушки. Это оборудование отвечало всем критериям развивающей предметно-пространственной среды.

Возможно построение целиком физкультурного занятия с использованием этого оборудования.

За счет постоянно изменяющегося положения центра тяжести при постоянной площади опоры в работу включаются практически все группы мышц. Это способствует их укреплению и формированию правильной осанки. Упражнения на балансировочных подушках улучшает работу правого и левого полушарий головного мозга. Стойка на балансировочной подушке на одной ноге усложняет задание, но в то же время оказывает более мощное воздействие на развитие и формирование вышеперечисленных систем организма ребенка. Благодаря тому, что с одной стороны подушка покрыта массажными шипами, ее можно использовать для профилактики плоскостопия.

Команда инструкторов по физической культуре активно внедряла это физкультурное оборудование в практику. Был разработан комплекс общеразвивающих упражнений с балансировочными подушками, подвижные игры и др. (они были опубликованы в журнале «Справочник старшего воспитателя»). Также распространение опыта осуществлялось на городских и региональных практических семинарах.

## 1.19. Мастер-класс «ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ-НУДЛЫ»

([ссылка на видеозапись](#))

**Сафронов Сергей Викторович**, инструктор по физической культуре,  
**Сафронова Наталья Юрьевна**, педагог-организатор,  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 130»,  
г. Курск, Курская область



Задачи мастер-класса:

- познакомить участников мастер-класса с аквапалками (нудлами) и возможностью их использования в работе с детьми старшего дошкольного возраста;
- познакомить педагогов с приемами по развитию ритмических навыков и творческих способностей дошкольников на занятиях физической культурой
- повысить мотивацию педагогов на системное использование в практике нетрадиционного спортивного оборудования

Нудл представляет собой гибкую палку из вспененного полиэтилена, которую можно приобрести в любом строительном, спортивном магазине, заказать по интернету или же изготовить самостоятельно.

Нудлы – безопасные, простые в применении, гибкие, эстетичные, в яркой цветовой гамме. Для того, чтобы было

больше различных вариантов использования нудлов, существуют специальные коннекторы (соединители), которые позволяют делать из них разнообразные фигуры

Применение нудлов на физкультурных занятиях, занятиях на свежем воздухе, на прогулках, в играх и эстафетах, вносит разнообразие, эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Тем самым мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной активности, увеличиваем объем двигательной нагрузки, поднимаем эмоциональный настрой.

### **1.20. Проект «Маршрут к здоровому образу жизни»: организация здоровьесберегающего пространства ДОУ**

([ссылка на видеозапись](#))

**Соболева А. М.**, старший воспитатель,  
**Степанченко О.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Мукатова Е.Х.**, воспитатель,  
МОУ детский сад № 253, г. Волгоград



Продолжается поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях (далее – ДОУ), создание оптимальных условий для формирования потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, понимания ценности здоровья человека и способов его

достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

Проект «Маршрут к здоровому образу жизни» направлен на эффективное взаимодействие педагогов, родителей и воспитанников по вопросам организации здоровьесберегающей инфраструктуры, способствующей повышению приверженности участников образовательных отношений к здоровому образу жизни и сохранению физического и психологического здоровья.

Одним из ведущих условий успешной реализации идей здоровьесбережения в воспитательном и образовательном процессе нашего ДООУ рассматривается профессиональная компетентность педагогов, их личная культура здоровья. Это важный ресурс успешности педагогической деятельности, поскольку, только педагог, как носитель культуры здоровья, может быть личным примером для воспитания ответственного отношения у воспитанников и родителей к личному здоровью и здоровью окружающих.

Началом маршрута к здоровому образу жизни стала разработка и реализация корпоративной программы укрепления здоровья работников «Аксиома здоровья», которая состоит из нескольких модулей.

*Модуль «Культура здоровья»* – это анализ ситуации по состоянию здоровья работников и выбора приоритетов ДООУ. Реализация содержания программы осуществлялась через разнообразные формы работы с педагогами:

- консультации специалистов по здоровому образу жизни, путём формирования корпоративной культуры здоровья;
- просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов;
- проведение обучающих семинаров-практикумов, тренингов для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Волшебный массаж», «Кинезиологическая гимнастика»;

- проведение мастер-классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания;

- организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии);

- размещение мотивационных фотографий, плакатов (информационные стенды, мессенджеры, официальный сайт организации, социальные сети, электронная почта).

*Модуль «Психология здоровья»* – это комплекс мероприятий:

- час психологии – информирование работников об основах психоэмоциональной гигиены;

- наполнение контента официального сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья;

- проведение психопрофилактических мероприятий;

- методики, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия;

- сопровождение по управлению эмоциями;

- профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; аутогенная тренировка, арт терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.

*Модуль «Инициативы здоровья»* – это комплекс мероприятий:

- ежедневные физкульт-брейки (производственная гимнастика);

- еженедельные пешие прогулки;

- семейные оздоровительные мероприятия (катание на коньках, лыжах, велосипедные прогулки, семейные походы выходного дня, подвижные игры;

- ежемесячные посещения физкультурно-спортивных организаций (фитнесс-центры, тренажерный зал, бассейн и др.);



— проведение спартакиад среди сотрудников ДОУ (шахматы, волейбол, бадминтон и др.).

Реализация программы позволила обеспечить взаимодействие педагогов по вопросам повышения приверженности к здоровому образу жизни и сохранению психологического здоровья в процессе трудовой деятельности; повышению роли семьи в воспитании подрастающего поколения, в процессе пропаганды активных практик оздоровления на личном примере, что способствовало увеличению охвата лиц, ведущих здоровый образ жизни.

Корпоративная программа «Аксиома здоровья» стала победителем Всероссийского конкурса «Здоровые решения» и часть нашего коллектива стали счастливыми обладателями пятидневного обучения педагогов в тренинг-лагере «Амбассадоры здоровья» в Краснодарском крае. Произошел обмен физкультурно-оздоровительными практиками в рамках стратегических питч-сессий, мастер-классов, методических и лекционных треков.

Продолжением проекта «Маршрут к здоровому образу жизни» стала реализация серии педагогических проектов «Здоровый мир движений», «Многофункциональное нетрадиционное оборудование», «Правильная физкультура». Инновационная направленность реализованных проектов заключалась в оптимизации оздоровительной деятельности, применении комплекса традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и родителями, интенсивных методов, форм оздоровления, разработанных педагогами нашего ДОУ.

Одним из важных аспектов реализации «Маршрута к здоровому образу жизни» стала совместная работа детского сада и семьи. У воспитанников наблюдаются:

- стабильные результаты и положительная динамика освоения двигательных умений и навыков;
- стойкий интерес к занятиям физической культурой;

— ценностное отношение к понятиям «жизнь» и «здоровье».

Воспитанники и родители активно участвуют и побеждают в физкультурных мероприятиях районного, городского, Всероссийского и Международного уровней. Педагоги принимают активное участие в мероприятиях по обмену опытом в данном направлении: районные семинары-практикумы, методические объединения, Всероссийские и Международные конференции, выступая в форме мастер-классов, стендовых докладов, открытых занятий, презентаций проектов.

Распространение и внедрение результатов проекта в массовую практику предполагается через: публикацию методических разработок и результатов проекта в СМИ; выпуск рекламных буклетов; публикации; дни открытых дверей для родителей и педагогов; проведение мероприятий в рамках сетевого взаимодействия с другими ДОО города, а также со сторонними физкультурно-оздоровительными организациями.

Накопленный опыт педагогов позволил выстроить комплексную модель здоровьесбережения в ДОО, которая дала возможность обогатить содержание физкультурно-оздоровительной работы, сделать её современной и эффективной. Одним из важных аспектов реализации проекта стал личный пример педагогов, как основополагающий фактор формирования здорового образа жизни у наших воспитанников и их родителей.

### **1.21. Цикл воспитательных событий «Лето на спорте»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Соколова А.Г.**, инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад № 45 Кировского района  
Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург



Задача дошкольных образовательных учреждений не только сформировать у детей дошкольного возраста знания и представления о основах здорового образа жизни, но самое главное воспитать в ребенке ценности, которые лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. В Федеральной рабочей программе «жизнь» и «здоровье» определены как основные ценности, которые лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания. Педагоги дошкольных образовательных учреждений находятся в активном поиске и разработке инновационных педагогических технологий, воспитательных и образовательных практик по организации деятельности направленной на приобщение детей к этим ценностям.

В нашем дошкольном образовательном учреждении активно используется такая форма совместной деятельности как воспитательное событие: организация совместной деятельности взрослого и ребенка по освоению ценностей здорового образа жизни, которая позволяет детям приобретать собственный опыт переживания ценности.

Воспитательные события – это не только запланированное мероприятие в рамках календарного плана воспитательной работы, но событие, возникшее по интересам и запросам детей.

Воспитательное событие может являться частью воспитательного цикла, может интегрироваться с другими направлениями воспитания, а может быть индивидуальным мероприятием, в соответствии с календарным планом воспитательной работы на учебный год.

При проведении воспитательных событий используется прием «Погружение», который основан на личностном и деятельностном подходе и направлен на создание условий для:

- формирования эмоционально-ценностного отношения ребенка к окружающему миру;
- приобретения ребенком первичного опыта деятельности и поступков в соответствии с традиционными ценностями Российского общества;
- становления самостоятельности, инициативности и двигательного взаимодействия в детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

#### Алгоритм проведения приема «Погружение»

п/п	Содержание структурной части	Задачи для педагога	Методическая сообразность
1	Организационно-мотивационная часть	Развивать у детей инициативность, активность, умение планировать свою деятельность.	Создание эмоционально-положительного настроения детей на совместную деятельность. Мотивация на деятельность.
2	Эвристическая беседа	Формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья. Формирование базовых ценностей физического и	Передача традиционных ценностей. Интеграция основных направлений воспитания.

		оздоровительного направления воспитания	Создание воспитывающей среды.
2	Разминка	Развитие адаптационных возможностей, улучшение работоспособности организма.	Создание эмоционально-положительного настроения детей на совместную деятельность.
3	Основная часть (конкурсы, эстафеты, упражнения, спортивные игры, гимнастики)	Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Автоматизация способов выполнения различных видов движений (формирование культурных двигательных практик)	Передача традиционных ценностей.
4	Динамическая пауза	Создание условий для сохранения и укрепления здоровья	Снижение утомления и снятие напряжения
5	Поощрение участников	Содействовать развитию личностного потенциала детей, их готовности к физическому развитию, к самовыражению, к самовоспитанию, стремлению вести ЗОЖ.	Создание эмоционально-положительного настроения, поддержка социализации детей
6	Рефлексия по итогам мероприятия	Создание условий для самоопределения и позитивной социализации детей на основе социокультурных и нравственных ценностей принятых в Российском обществе	Подведение итогов досуга. Оценка деятельности детей в ходе воспитательного события

Цикл воспитательных событий «Лето на спорте» организован с применением приема «Погружение», в рамках реализации календарного плана воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в летний оздоровительный период для

достижения следующих личностных позитивных изменений детей:

- понимание ценности жизни и здоровья;
- освоение основных способов укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, оздоровительная гимнастика;
- стремление к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявление интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, двигательной активности;
- стремление к личной и командной победе;
- проявление нравственных и волевых качеств по соблюдению основных ценностей «Жизнь» и «Здоровье»;
- применение в самостоятельной деятельности освоенных двигательных навыков.

Цикл воспитательных событий «Лето на спорте» может быть реализован в полном объеме или частично (одно воспитательное событие по выбору педагога) по алгоритму.

#### Алгоритм проведения воспитательного события

п/п	Содержание структурной части	Задачи для педагога
1	Составление плана проведения воспитательных событий в соответствии с календарным планом воспитательной работы.	Анализ воспитательных событий в календарном плане воспитательной работы. Определение актуальных мероприятий.
2	Разработка методических материалов для проведения воспитательного события	Анализ учебно-методической литературы по теме
2	Проведение воспитательного события (см. «Алгоритм проведения приема «Погружение»)	Передача (показ) детям образца культурной практики, создание условий для позитивной социализации детей на основе базовых ценностей физического и оздоровительного воспитания направления.
3	Рефлексия по итогам проведения воспитательного события	Анализ поведения детей в ходе воспитательного события.



		Анализ понимания ребенком смысла и содержания воспитательного события. Анализ личного отношения ребенка к ценностям физического и оздоровительного воспитания направления
--	--	---

### **1.22. Использование карточек-схем в физкультурно-оздоровительной работе для развития самостоятельности дошкольников старшего возраста**

[\(ссылка на видеозапись\)](#)

**Сухова С.Н.,** воспитатель,  
**Исаева Е.А.,** воспитатель,  
**Воробьева О.С.,** воспитатель,  
 МОУ «Виноградовская СОШ»

*структурное подразделение дошкольные группы  
 «Волшебная сказка», пос. Виноградово, Московская область*



Работа с карточками-схемами «Физкультурники» позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, закладывает основы лидерства, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам, слушать друг друга, достигать цели вместе.

«Физкультурники» – плоскостные схематичные изображения фигуры человека в фас или в профиль. Они представляют собой пошаговое руководство, помогающее детям глубже понимать и запоминать порядок действий. Дети самостоятельно выбирают карточку с упражнением и выполняют его, что способствует развитию ответственности и самодисциплины. Выполняя упражнения по карточкам, дети развивают мелкую моторику, координацию движений и общую физическую подготовку. Использование карточек-схем делает занятия с физическими упражнениями более увлекательными и интересными для детей, поскольку они воспринимают это как игру.

Составляя план организации и проведения мероприятий по реализации данного проекта, руководствовались вопросами для детей:

- Почему необходимо делать утреннюю гимнастику?
- Где и как можно использовать карточки-схемы «Физкультурники» самостоятельно в детском саду и дома?

Двигательная активность детей проходила в виде игр, использовали индивидуальную и групповую формы работы в режиме дня детского сада.

Проект реализовывали в три этапа.

Организационный этап (теоретическая работа): собирали материалы, подбирали источники, проводили мозговой штурм, составляли планы, картотеки игр, готовили первичный наглядный материал для детей и родителей.

Практический этап (в основном работа с детьми):

Часть «Давайте познакомимся!». Цель: познакомить детей с упражнениями, используя карточки-схемы «Физкультурники» (воспринимать положение рук, ног, туловища), представить детям алгоритм работы. В физической культуре, формируя у старших дошкольников самостоятельность, прежде всего, необходимо обеспечить правильное выполнение общеразвивающих упражнений, без надзора взрослых. Дошкольникам необходимо повторить движение или положение, которое изображено на карточке-схеме.

Часть «Нам полезно без сомненья все, что связано с движеньем». Цель: обучение детей умению «считывать» задание, пользоваться карточками-схемами, ориентироваться по ним. Все нарисованные движения были уже знакомы детям по первой части работы.

Часть «Я знаю, я умею, я сделаю». Цель: создание условий для самостоятельного использования карточек-схем, развивая самостоятельность и лидерские качества. Здесь ставили задачи научить детей составлять общеразвивающие упражнения из знакомых элементов или придумывать самостоятельно его продолжение. Такой подход делает, например, утреннюю гимнастику, более интересной и игровой для детей, помогает им лучше запомнить упражнения. Регулярные тренировки помогли дошкольникам быстро освоить умение «считывать» задания по карточкам-схемам. Это не только разнообразило утреннюю зарядку, но и стало важным шагом в общем развитии детей.

Заключительный этап (открытый просмотр «Нет нужней зарядки дела...»). В рамках взаимодействия детского сада и семьи, используя современные технологии взаимодействия, мы предложили воспитанникам, при помощи памятки с QR-кодом, провести зарядку в выходной дома, подготовить творческий рассказ, используя фото и видео материалы.

Так же карточки-схемы «Физкультурники» можно использовать для коррекционной работы. Педагог в ходе занятий (или индивидуальной работы) с ребенком определяют, какой вид основных движений или физическое качество требует корректировки; определившись, подбирает соответствующую карточку-схему (или несколько карточек), с учетом индивидуальных особенностей ребенка, семейных условий, условий выполнения предложенного задания.

В итоге, работа с карточками-схемами не только способствует развитию двигательных навыков у детей, но и формирует в них лидерские качества, умение организовывать соревнования, уважать правила и сотрудничать в команде. Этот

метод обучения несет в себе множество положительных аспектов, способствующих всестороннему развитию детей.

Данный подход позволяет использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности и развивать целый ряд навыков и качеств, полезных в повседневной жизни.

### **1.23. Развитие общей выносливости детей как жизненно важный фактор здоровья**

([ссылка на видеозапись](#))

**Усманова Г.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Шкитюк И.П.**, ст. воспитатель,  
**Заикина Е.Л.**, воспитатель,  
МБДОУ города Новосибирска «Детский сад № 362»,  
Новосибирская область



Ценности «жизнь» и «здоровье» лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания, закреплены в рабочей программе воспитания нашего детского сада. В нашем детском саду создаются оптимальные организационно-методические и психологические условия для такого формирования.

Бесспорно, владение информацией о своем теле и физических качествах, развитие которых способствует

укреплению здоровья, очень важна на этапе дошкольного детства. Для реализации этого направления обучающимся групп старшего дошкольного возраста предлагается цикл бесед и практических занятий для знакомства с упражнениями и комплексами, направленными на развитие различных физических качеств. Дошкольники проявили заинтересованность, научились различать и называть такие психофизические качества, как быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, выбирать и разучивать упражнения, направленные на развитие определенного качества.

Общая выносливость – это способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности. Развитие ее позволяет укрепить организм детей:

- оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье малыша, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию;

- улучшает функционирование организма, повышает работоспособность (как физическую, так и умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе;

- раскрывает и развивает природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей;

- воздействует на формирование волевых качеств личности, черт характера человека, а именно решительности, настойчивости, усердия, что содействует преодолению детьми возникающих трудностей, доводя цель до желаемого результата;

- способствует осознанию ребенком собственных двигательных умений, развитию самооценки, целенаправленной двигательной деятельности, общению со сверстниками.

Развитие общей выносливости и возрастание аэробных возможностей детского организма происходит при организации двигательного режима ребенка с частотой сердечных сокращений 130-150 уд/мин, преимущественно при использовании



циклических видов физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Физические упражнения выполняются непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25-75% от максимальной). Необходимо стремиться сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений. Поэтому была разработана методика интервальной тренировки по системе «Табата», адаптированная для детей старшего дошкольного возраста. Это комплекс упражнений на разные группы мышц, которые надо выполнить за небольшой промежуток времени. Подбор двигательного материала был разделен на 5 блоков в каждом по 5 упражнений: первое для плечевого пояса, второе – на мышцы туловища стоя, третье – в положении лежа, четвертое – на мышцы ног и пятое – прыжки. На выполнение упражнения отводилось 20 секунд, затем 10 с на ходьбу на месте. Между блоками перерыв составлял 30 с, во время которого продолжалась ходьба на месте с упражнениями на восстановление дыхания. В общей сложности около 15 мин.

Дети старших дошкольных групп успешно справились с такой нормированной двигательной нагрузкой. На пульсовой кривой ярко выделялись 6 пиков с максимальным показателем 130-140 уд/мин, продемонстрированные после подвижной игры в вводно-подготовительной части занятия и после прыжков в каждом блоке. Время восстановления пульса 2-4 мин после окончания физической нагрузки. Общая плотность составила 100%, моторная – 90%.

Предварительная работа включала:

- знакомство с животными, обладающими выдающимися возможностями своего организма в демонстрации различных психофизических качеств (для наглядности и понимания особенностей владения хорошей общей выносливостью);
- беседы о развитии различных физических качеств и способностей человека;
- рассматривание иллюстраций, презентаций, видео по теме;



— обучение ритмичному выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Для соблюдения интервалов была подготовлена звукозапись музыкального сопровождения и звуковыми уведомлениями-предупреждениями о начале следующего блока. Подбору музыкального сопровождения уделялось большое внимание: важно, чтобы музыка соответствовала возрасту, была знакомой детям, ритмичной, отвлекала от монотонности упражнений, способствовала поддержанию эмоционального подъема, помогала преодолевать усталость во время выполнения упражнений по протоколу Табата. Самым подходящим музыкальным материалом стали аудио треки из мультсериала «Фиксики».

Использовались приемы мотивации:

- обсуждение животных-спортсменов,
- концентрация внимания детей на преодолении трудностей, на количество оставшихся упражнений, аплодисменты по окончании комплекса,
- вручение памятных знаков

Подобраны вопросы для рефлексии в конце занятия:

- Назовите физическое качество, развитие которого проходило на занятии?
- Какие изменения происходили в нашем организме, когда мы выполняли упражнения без отдыха?
- Легко быть таким выносливым?
- Зачем человеку нужна выносливость?

Полученный детьми опыт достаточно значим в понимании процессов, происходящих в организме во время выполнения физических упражнений, позволил им оценить свои возможности, преодолеть трудности и получить положительные эмоции от совместной деятельности.

Считаем, что начатую работу необходимо продолжать, совершенствовать, добиваясь осознанного отношения обучающихся к ценностям «жизнь» и «здоровье».

## **1.24. Организация летних физкультурных праздников**

([ссылка на видеозапись](#))

**Фарухьянова Л.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Худайгулова Г.Р.**, ст. воспитатель,  
МБДОУ детский сад № 149 городского округа  
г. Уфа, Республика Башкортостан



Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Педагоги детского сада стараются максимально проводить с воспитанниками время на свежем воздухе, что укрепляет и закаливает детский организм, а также оказывает положительное влияние на всестороннее развитие детей.

Педагоги нашего детского сада согласно планированию ФГОС ДО провели ряд увлекательных и интересных мероприятий с детьми. Например, начало Дня физкультурника началось бодрой гимнастикой на свежем воздухе выставка рисунков «Мы здоровыми растем», «Мой любимый вид спорта»; беседы «Плохие привычки», «Здоровое питание», «Летние виды спорта», подвижные игры, экскурсии, викторины.

Также прошло развлечение-квест «В поисках клада», в котором с помощью героя пирата воспитанники проходили все испытания с целью собирания подсказок для поиска клада.

Жизнь детского сада очень активна, и чем больше в ней разнообразных мероприятий с детьми, тем эта жизнь интереснее. Дети получили заряд бодрости и отличного настроения.

### 1.25. Цикл детских экспериментов «Мои ноги»

([ссылка на видеозапись](#))

**Фёдорова Н.А.**, руководитель физического воспитания,  
филиал МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребенка-детский  
сад №1» – «Сорокинский центр развития  
ребенка-детский сад №4»,  
село Большое Сорокино, Тюменская область



Почти вся деятельность ребенка – это изучение и познание нового. Он лучше усваивает информацию, когда сам видит, слышит и делает, поэтому в детских дошкольных учреждениях активно используют метод детского экспериментирования.

Этот метод позволяет объединить все образовательные области и является одним из самых эффективных способов познания. Экспериментирование соответствует природе ребёнка и отвечает современным задачам обучения.

В ходе экспериментов педагог предлагает детям задачи и учит их размышлять над ситуацией, выдвигать гипотезы и делать выводы. Во время живого диалога дети могут делиться своими

мыслями, предлагать необычные решения и стремиться доказать свою точку зрения. Дети на практике изучают различные аспекты объекта исследования, а также его взаимодействие с другими предметами и окружающей средой. Это позволяет им лучше понять предмет изучения и развить важные навыки: ставить цели, действовать самостоятельно и изменять предметы и явления, чтобы достичь желаемого результата. Такой подход делает занятия по физическому воспитанию более увлекательными и интересными для детей.

Эксперименты помогают детям понять, как вести здоровый образ жизни. Во время опытов они лучше узнают своё тело и его возможности. Например, можно изучить дыхательную систему, физические качества, такие как сила, выносливость и ловкость, а также узнать больше о лыжах и их пользе для здоровья. Дети могут узнать о преимуществах занятий лыжной ходьбой и бегом. Кроме того, они могут исследовать строение человеческого организма и множество других интересных тем.

Материал подбирается с учётом особенностей возраста детей, чтобы он был доступным и интересным для них. Кроме того, он должен соответствовать целям и задачам обучения. С возрастом задания усложняются как по содержанию, так и по способам выполнения.

### *Цикл экспериментов «Мои ноги»*

#### Эксперимент 1 «Чем похожи, чем отличаются»

Рассмотреть и сравнить ноги, найти черты сходства и отличия.

Определили, что наши ноги состоят из бедра, коленей, лодыжки, ступни. На ступне есть пальцы.

Сравнить у всех ли ноги одинаковые? По цвету кожи, по размеру ступни.

Вывод: строение ног одинаково, но ноги у всех разные.

#### Эксперимент 2 «Сильные ножки»

Дети делятся на две команды. По команде инструктора одна команда замирает на месте, стоя на двух ногах, а другая – на

одной. Для сравнения и подведения итогов, команды выполняют противоположные задания.

Вывод: ноги служат человеку опорой и удерживают тело в равновесии. На одной ноге устоять тяжелее, чем на двух.

### Эксперимент 3 «Кто быстрее достигнет цели»

Один ребенок идет на двух ногах, другой – на одной ноге (вторую подгибает). Затем дети меняются ролями. По окончании выполнения задания они делятся своими ощущениями, отмечают трудности.

Вывод: передвигаться на одной ноге сложнее, чем на двух.

### Эксперимент 4 «А если нет ног?»

Связать вместе обе ноги.

Задача для детей: Подойти взять игрушку. А если нет ног? Как можно подойти к игрушке?

Вывод: ноги важны в нашей жизни. Человеку без нижних конечностей сложно передвигаться. Поэтому относиться к ним надо бережно и тренировать их силу.

### Эксперимент 5 «Прямые ноги»

Что было бы, если ноги все время были прямыми и не могли сгибаться.

Попросить детей присесть так, чтобы не сгибать ноги. Получилось? Почему?

Вывод: строение ног не случайно, а специально для безопасности человека.

### Эксперимент 6 «Циркачи»

В эксперименте могут участвовать два ребенка или две подгруппы, в зависимости от наличия оборудования. Одному участнику эксперимента дается задание встать двумя ногами на узкую сторону скамейки или мяч (необходима страховка), руки служат балансиrom равновесия. Второй участник встает двумя ногами на мяч, при этом руками держится за опору (шведская стенка, стул). Необходима страховка. Остальные дети наблюдают, кто дольше удержится (при правильном проведении



эксперимента, ребенок на мяче держась за опору, должен простоять дольше).

Вывод: для удержания равновесия большую роль играют также руки. На узких, скользких, не ровных поверхностях служат балансиrom, и помогают человеку удержать равновесие.

Таким образом, в ходе занимательных экспериментов дети удовлетворяют свою природную любознательность и познавательную активность. Ведь информация, «добытая своими руками», запоминается ребенком прочно и надолго.

## **1.26. Организация игр-путешествий в мир здоровья**

([ссылка на видеозапись](#))

**Ходырева Г.В.**, ст. воспитатель,  
**Костикова Т.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Семёнова С.Ю.**, музыкальный руководитель,  
ГБОУ Москвы «Школа № 1155»  
дошкольное отделение № 3, г. Москва



Игры-путешествия хороши тем, что, включают обширный познавательный материал, двигательную, речевую и творческую деятельность детей, не перегружают их.

Сценарии составляются таким образом, чтобы одна деятельность сменяла другую, не вызывая физического



переутомления детей, усталости и скуки. Преимущество этих игр в том, что они могут проводиться в любом месте и без использования атрибутов. Можно играть в здании, любом кабинете или на улице (пойти на спортивную площадку, к цветнику, огороду или участку парка на территории ДОО).

Работа с детьми в по развитию воображения дает педагогу возможность в бесконечной импровизации, по ходу путешествия в зависимости от интереса дошкольников мы можем изменять сюжет. Вербальное сопровождение действий детей активизирует их фантазию. Чем оно ярче, точнее, детальнее, тем быстрее и легче дети представляют различные образы.

Надо помнить, что игра-путешествие не дидактическая игра в ее прямом смысле. Время игры определяет интерес детей. Поэтому ее можно останавливать, органически заканчивать в любом месте сценария. Хорошо если допускается импровизация со стороны воспитателя и детей. Поощряются выразительность, пластичность, творчество.

Беседы по ходу игры должны быть краткими, без длинных пауз и отрицательных оценок взрослых. Необходимо учитывать отвлекающие факторы на участке ДОО. Впечатления от путешествия дети могут отразить в рисунках, в том числе и на асфальте, а также в любой сфере детской деятельности. Положительным моментом руководства игрой выступает проектирование дальнейшего ее развития вместе с детьми.

Игры-путешествия позволяют воспитателям активизировать имеющиеся у детей знания, закрепить их.

Педагогу надо помнить о том, что он является полноправным членом игровой команды, поэтому не может стоять в стороне, давая вербальные указания. Он вместе с детьми импровизирует, показывает, читает, рассказывает, но не подавляет детские инициативы.

Наглядность использовать можно, но перегружать ею игру не стоит.

## **1.27. Проект «Скакалка снова в моде»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Шляхтинская М.С.,** инструктор по физической культуре,  
**Смирнова Н.В.,** воспитатель,  
**Кононова Н.А.,** воспитатель,  
МДОУ города Костромы «Детский сад №63»,  
Костромская область



Проект реализуется в совместной образовательной, игровой и соревновательной деятельности всеми участниками образовательных отношений.

Прыжки через скакалку («скиппинг») – одно из самых эффективных упражнений, способствующих развитию таких физических качеств как: выносливость, ловкость, быстрота.

Прыжки со скакалкой укрепляют мышцы ног, что содействует развитию толчковых движений в беге и в прыжках в длину с места и с разбега.

Это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, они развивают аэробные и анаэробные возможности организма.

Формы занятий со скакалкой:

- утренняя гимнастика,
- двигательная разминка,
- подвижные игры,
- индивидуальная работа,
- соревнования.

**Этапы проекта:**

Этап	Содержание деятельности	Сроки
Подготовительный	подбор и анализ методической литературы по теме проекта; выбор методики Бойко В.В. подбор игр и общеразвивающих упражнений с использованием скакалки; составление перспективного плана работы по теме проекта.	ноябрь
Практический	проведение разных форм работы по физическому воспитанию детей с использованием скакалки (проведение комплексов утренней гимнастики, физкультурных занятий, игры – соревнования со скакалкой и пр.); консультация для воспитателей «Прыгать очень я люблю, со скакалкой дружу»; консультация для родителей «Школа скакалки»; видеоролик для родителей с участием детей «О пользе скакалки» организация и проведение онлайн челленджа проведение «Фестиваля по РОУП скиппингу» из трех дисциплин проведение семейных соревнований по РОУП скиппингу	декабрь – март  декабрь декабрь январь февраль-март март
Заключительный	участие детей во Всероссийских виртуальных соревнованиях по роуп скиппингу; трансляция опыта работы на городском семинаре.	февраль-апрель апрель

**Результаты проекта:**

**Для детей:**

- увеличился уровень физической активности;
- научились правильно и легко прыгать через скакалку;

- освоили технику прыжков через короткую скакалку;
- снижен уровень заболеваемости, за счет укрепления здоровья;
- сформировано стремление к здоровому образу жизни, желание разнообразить свою двигательную активность, занимаясь роуп скиппингом;
- сформированы волевые качества;
- сформированы навыки коллективного взаимодействия, и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- проявился интерес к прыжкам со скакалкой, ее стали часто использовать в свободной двигательной и игровой деятельности;
- укрепились мышцы ног, соответственно, улучшились показатели детей в беге и прыжках в длину.

Для педагогов:

- сформированы знания о виде спорта «роуп скиппинг»;
- сформированы знания о способах прыжков через скакалку;
- полученные знания применяются на практике.

Для родителей (законных представителей) воспитанников:

- скакалки используются в семейном досуге;
- появился интерес к совместной двигательной деятельности с детьми, интерес
- собран информационный материал о скакалке, создана картотека игр со скакалками.

## **1.28. Игровая модель «ПиктоМир: алгоритм здоровья»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Юхно А.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Калинина В.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Дроздецкая А.В.**, воспитатель,  
Санкт-Петербургское ГАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №15  
Колпинского района Санкт-Петербурга», г. Санкт-Петербург



Любая культура начинается со знаний, поэтому дошкольники должны быть вооружены целой системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима, т.е. о сущности здорового образа жизни. В этом состоит смысл познавательного аспекта системы.

Современные дошкольники – цифровые аборигены и гораздо легче усваивают информацию через применение ИКТ-технологий. Именно поэтому родилась идея воспитания ценностей «жизнь» и «здоровье» через образовательную среду ПиктоМир, ведь сформированность алгоритмических умений на уровне дошкольного образования, а также умений применять некоторые цифровые средства для познания окружающего мира согласно Федеральной образовательной программе дошкольного образования, является необходимым достижением ребенка на данном этапе и основой для овладения предпосылками учебной

деятельности. Таким образом, умения алгоритмического характера необходимы ребенку как в повседневной жизни, так и для успешного обучения в школе. Овладение такими умениями позволяет ребенку определять цель предстоящей деятельности и планировать ее, разбивая на элементарные шаги-действия, описывать их на понятном языке, при необходимости корректировать свои действия в соответствии со сложившейся ситуацией и правилами, которые устанавливают взрослые.

Дети с самого рождения сталкиваются с различными алгоритмами: от правил поведения за столом и мытья рук до инструкций при работе с различными техническими устройствами. Поэтому уже в дошкольном возрасте возникает необходимость формирования умений понимать, выполнять и составлять алгоритмы.

Реализация игровой модели «ПиктоМир» позволит:

- сформировать у детей старшего дошкольного возраста интерес к здоровому образу жизни,
- разовьет желание слушать и рассказывать о здоровье,
- даст четкое понимание – что такое здоровый образ жизни,
- ясно определит ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.



## 2. НАПРАВЛЕНИЕ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ»

Для общественной экспертизы на Фестиваль было представлено 128 практик из 42 субъектов Российской Федерации.

### 2.1. Семейный клуб «Территория здоровья»

([ссылка на видеозапись](#))

**Арсеньева Л.Ю.**, инструктор по физической культуре,  
МДОУ детский сад №29, г. Рыбинск,  
Ярославская область



Детско-родительский клуб «Территория здоровья» существует в ДОО с октября 2022 года в рамках деятельности инновационной площадки федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» для детей дошкольного возраста.

Основным содержанием работы клуба являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на вовлечение семей ДОО в образовательный процесс по физической культуре, формирование партнёрских отношений семьи и ДОО, как равноправных участников.

В ходе встреч участники клуба делятся опытом физического воспитания и оздоровления детей. В свою очередь, педагоги и специалисты ДОО оказывают методическую и практическую помощь родителям в обогащении семейного досуга, организации совместной деятельности. Встречи проходят в различных форматах: образовательных терренкуров, мастер классов, путешествий в стиле геокешинга, совместных проектов, прогулок – экскурсий.

Мероприятия организуются один раз в квартал, в соответствии с перспективным планом. Тематика мероприятий разнообразна: туристическо-краеведческий терренкур «На пути к новым открытиям», «Выставка спортивных достижений», праздник «Время выбирать спорт», «Нейроигры для дошколят», «День здоровья в Коприно», обзорные экскурсионные программы «Знакомство с ледовыми видами спорта», «Спортивный Рыбинск».

Работа клуба регламентируется Положением, утвержденным приказом заведующего ДОО. Руководитель клуба – инструктор по физической культуре.

Отчеты о проведенных мероприятиях оформляются в формате фотоотчетов, видеороликов и видеофильмов. Краткое описание встреч размещается на официальном сайте Департамента образования г. Рыбинска.

Взаимодействие участников клуба представляет собой способ организации совместной деятельности с помощью общения. Это общение «на равных». Сотрудничество педагогов и родителей предполагает равенство позиций партнеров, уважительное отношение друг другу взаимодействующих сторон, учет индивидуальных возможностей и способностей каждого.

Эффективность деятельности детско-родительского клуба определяется показателями как:

- в работе педагогов и родителей (законных представителей) снижается ситуация конфликтности;
- повышается уровень посещаемость родителями мероприятий ДОО;
- в образовательном процессе наблюдается более высокая активность родителей (законных представителей);

— увеличивается качества индивидуальных консультаций специалистов ДООУ и при консультировании изменяется характер запросов семей.

## **2.2. Спортивная семья: участвовать и побеждать**

([ссылка на видеозапись](#))

**Винник Н.Ю.**, инструктор по физической культуре,  
**Уласовская С.Л.**, инструктор по физической культуре,  
**Муллашева Г.Р.**, методист,  
МАДОУ детский сад №183  
г. Тюмень, Тюменская область



Очень важно с дошкольного возраста прививать детям любовь к физическим упражнениям, здоровому образу жизни. Наши неравнодушные родители разделяют с нами эту точку зрения и поддерживают нас во всех начинаниях. Ежегодно в нашем детском саду проводится масса мероприятий с привлечением родителей. Так же они являются участниками и победителями городских и областных проектов: «Семья спортивная – Тюмень сильная», «Спортивная семья – здоровое будущее», «Зарядка с чемпионом», «Лучшая зарядка в кругу семьи», «Пять верст». Причем зачастую в мероприятиях участвует три поколения семьи. Значит и родители готовы!

## **2.3. День Защитника Отечества: отцы-солдаты как образы для подражания**

([ссылка на видеозапись](#))

**Галеева А.О.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ Габишевский детский сад «Одуванчик»  
Лаишевского района,  
село Габишево, Республика Татарстан



Музыкально-физкультурный праздник в честь Дня защитника Отечества для детей и родителей представляет собой уникальное мероприятие, направленное на объединение семей и формирование у детей патриотических ценностей. Отец, как глава семьи, играет важнейшую роль в формировании личности своих детей. Он не только является образцом для подражания, но и носит в себе ценности, которые передаются следующему поколению.

Предварительная работа до мероприятия заключалась в беседах с воспитанниками о Родине, о ее значимых датах и праздниках. Организовывались тематические занятия, где дети познакомились с Российской Армией, ее войсками, углубить свои знания о военной службе и истории Родины. В рамках праздника дети и их родители приняли участие в проекте «Мой папа был солдатом», где дети подготовили рассказы после совместных бесед дома про солдатское время отцов, рассказы про войска, в которых они служили, рассматривание фотоальбома. Ребята в

группе рассказывали в каких войсках служил их родитель, какие были трудности во время службы. Так же педагоги организовали встречу с дедушкой воспитанника, который рассказал ребятам много интересной информации о военной службе и войне с Китаем.

Музыкально- физкультурный праздник в честь Дня защитника Отечества для детей и родителей – это особенное мероприятие, которое объединяет развлечения, обучение и патриотические ценности. Одним из ключевых элементов такого праздника является организация коллективных игр, которые не только приносят радость и удовольствие, но и способствуют развитию детей, формированию командного духа и укреплению взаимоотношений между участниками. Были организованы коллективные игры:

- «Точность стрельбы» – метание мяча в вертикальную цель;
- «Переправа» – перешагивание из обруча в обруч;
- «Передай снаряд» – использование фишек и мячей в качестве гранат;
- «Саперы» – нахождение и обезвреживание мины (гимнастические палки, фишки, мячик).

Таким образом, физкультурный праздник в честь Дня защитника Отечества для детей и их родителей является важным событием, способствующим развитию детей, укреплению семейных уз, формированию патриотических чувств и созданию позитивного опыта, который будет сопровождать их на протяжении всей жизни.



## 2.4. Дворовые игры как средство физического воспитания и взаимодействия с родителями

([ссылка на видеозапись](#))

**Головченко Е.Н.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ детский сад №29,  
г. Новочеркасск, Ростовская область



Цель практики: способствовать возрождению культуры детской подвижной игры через проект «Дворовые игры».

Совместно с педагогами провели увлекательное мероприятие: «Игры нашего двора» во дворе по улице Свободы. Все началось с «Зарядки со звездой». Затем детей и родителей ждали разнообразные игры с мячом, со скакалкой, спортивные игры, русские народные игры «Колечко», «Путаница». Особенно понравилась игра «Резиночки», которая была очень популярно в 80-90 годах прошлого столетия. Много слов благодарности выразили жители микрорайона, и пожелали обязательно встретиться еще раз!

По просьбам жителей микрорайона педагоги детского сада провели игры еще в одном дворе. Детвора была в восторге от веселых игр. Заряд положительных эмоций получили не только дети, но и взрослые. Организаторами игр был не только наш детский сад, но и жители дома.



Следующая игра по просьбам жителей была организована во дворе, в которой приняли участие депутаты Городской Думы, представители домоуправления, волонтеры (учащиеся школы). Для детей была предложена музыкальная разминка и флэш-моб. Разнообразные игры очень понравились детям и родителям. Хотелось бы отметить, что во дворы выходили дети разного возраста, и для всех были предложены игры. Малыши вместе с мамами «ловили рыбу», играли в мяч, детям постарше очень понравилась игра «Слепой петух», дети школьного возраста с большим удовольствием играли в «резиночку».

Деятельность по организации дворовых игр позволила разработать картотеки дворовых игр различной направленности: казачьи, подвижные, музыкальные, которым размещены на сайте ассоциации играющих педагогов Фестиваля игры «4-Д».

## **2.5. Взаимодействие с семьями детей с дисплазией соединительной ткани**

([ссылка на видеозапись](#))

**Гостева Н.Н.**, заведующий,  
**Пугачева Т.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Минаева Т.В.**, воспитатель  
МБДОУ № 70 г. Шахты, Ростовская область



Под термином «дисплазия соединительной ткани» подразумевается аномалия тканевой структуры, в основе которой

лежат генетически детерминированные дефекты синтеза коллагена, белково-углеводных комплексов, структурных белков, а также необходимых ферментов и кофакторов, приводящие к нарушению формообразования органов и систем, что определяет особенности ассоциированной патологии.

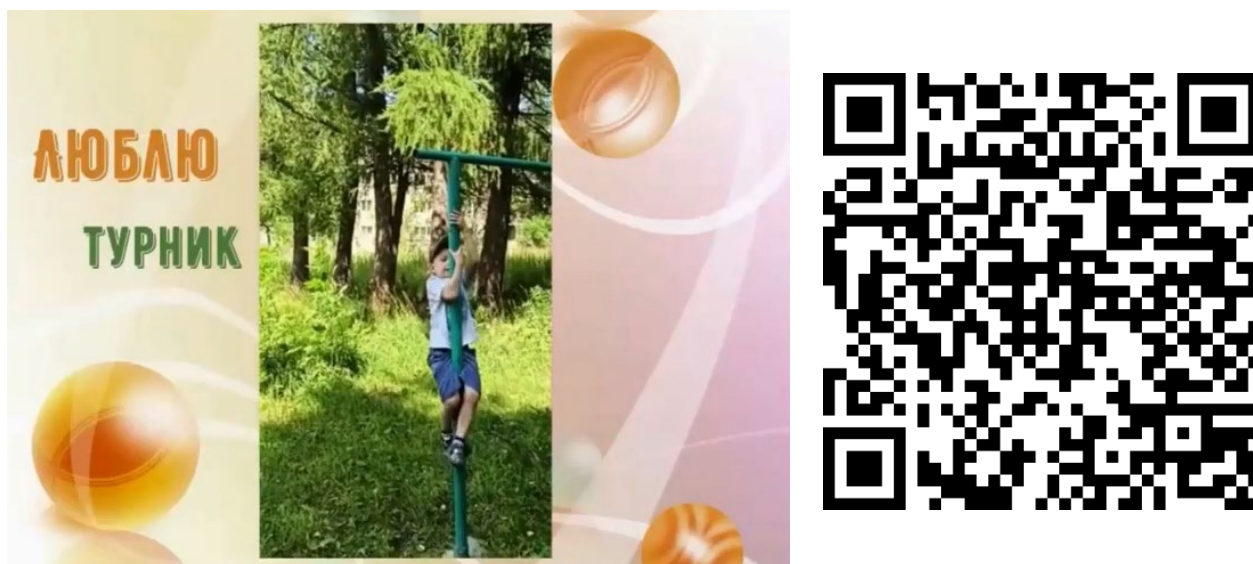
За основу физических упражнений были взяты разработки Омского государственного университета. Комплексы упражнений, прежде всего, начали выполнять в детском саду с обучением родителей. Которые продолжили занятия с учетом памятки:

1. Соблюдать режим питания и водный режим.
2. В рационе обязательно животное мясо, бульоны из «сахарных» костей. желе домашнего приготовления.
3. Избегать статических растяжек, допустимы только динамические растяжки.
4. Выполнять комплексы для укрепления суставов с лентой-эспандером, или гантелями по 0,5 кг.
5. Следить за двигательной активностью ребенка. Ежедневно, пешие прогулки.
6. Если ребенок катается на самокате, то каждые 20 мин смена опорной ноги.
7. При первых жалобах на самочувствие, обращать внимание, особенно на дискомфорт в суставах.
8. Контроль анализа крови общий, ежегодно.
9. При необходимости обращаться к педиатру.

## **2.6. Физическая подготовка: дети и родители**

([ссылка на видеозапись](#))

**Грушина М.Г.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»,  
Прокопьевский ГО, Кемеровская область



На протяжении многих лет наш детский сад активно и результативно участвует в городских мероприятиях, которые требуют хорошей физической подготовки воспитанников:

1. Городской фестиваль – соревнование среди воспитанников дошкольных образовательных организаций «Мы играем в городки»;
2. «Кузбасская дошкольная лига спорта»:
  - общая физическая подготовка (очное, заочное участие детей),
  - «Весёлые старты» (очное, заочное участие детей),
  - «Ритмическая гимнастика» (заочное участие, видеоролик с детьми),
  - «Кузбасс спортивный» (заочное участие, детский рисунок),
  - «Спортивная семья» (заочное участие, семейный видеоролик).

3. «Малыши Кузбасса шагают в ГТО», где участвуют наши дети и мама и папа одного из участников.

4. Городская легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Шахтерская правда», где участвуют наши дети и мама и папа одного из участников.

5. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

Чтобы привлечь родителей активно участвовать в физическом воспитании детей используются различные формы работы:

- выступление на родительских собраниях,
- анкетирование,
- информация в родительский уголок,
- информация на странице сайта детского сада,
- буклеты и памятки для занятий в домашних условиях,
- совместные занятия детей и родителей, досуги и праздники,
- мастер-классы,
- участие родителей в городских мероприятиях,
- родительские группы в сети Интернет (ссылки на полезные сайты интернет ресурсов; смс-общение; онлайн обучение; фото и видеоотчёты;

Активная, грамотная работа педагогов, заинтересованность родителей и детей – всегда дают хорошие результаты.

## **2.7. Говорим с родителями о здоровом образе жизни**

([ссылка на видеозапись](#))

**Дубровина Е.В.**, заведующий,  
**Семнова В.Л.**, ст. воспитатель,  
**Решмакова А.В.**, воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №32»,  
г. Иваново, Ивановская область



Ни одна физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ не даёт полноценных результатов, если её задачи не решаются совместно с семьёй.

Хорошей традицией стало проведение встреч с родителями по темам здорового образа жизни. В этом учебном году были проведены: семинар-практикум для родителей «Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма проведения домашнего досуга», эстафеты «В здоровом теле, здоровый дух», викторины для родителей на темы здорового образа жизни. Важной формой работы с родителями считаем совместные детские мероприятия. Это комплекс игр, упражнений, с помощью которых из обычных участников со своими слабостями и недостатками формируется уверенная, надежная и сплочённая супер-команда. Члены одной команды нарабатывают полезные навыки для совместного достижения цели, взаимной помощи друг

другу, обретают удовлетворение от активного обмена эмоциями, побеждая скрытые комплексы.

Так же наш сад является регулярным участником городских соревнований «Малышок», «Спортивное ориентирование», «Кросс Наций», «Лыжня России», где наши детки участвуют в соревнованиях не только самостоятельно, но и совместно с родителями.

Эффективно использование челленджа («вызов»). Челлендж под девизом «Бодрый дух, здоровое тело, занятия спортом – нужное дело!», проводится в тесном взаимодействии с семьями воспитанников для выполнения заданий:

- 1) присылать свои домашние фотографии и видеоролики на тему: «Наша семья занимается утренней гимнастикой и спортом!»;
- 2) прийти на утреннюю зарядку в детский сад бабушек и дедушек наших воспитанников для получения заряда бодрости и хорошего настроения на целый день;
- 3) изобразить свои увлечения и достижения в рисунках на тему «Любимый вид спорта нашей семьи».



## 2.8. Реализация детско-родительского клуба «Здоровячок»

[\(ссылка на видеозапись\)](#)

**Жабреева О.К.,** воспитатель,  
**Полевая Ю.А.,** воспитатель,  
МАДОУ ПГО «Детский сад №63»,  
г. Полевской, Свердловская область



Цель родительского клуба «Здоровячок»: создание условий для организации взаимодействия семьи и ДООУ в физическом воспитании детей 6-7 лет, привлечение их к сотрудничеству в плане единых подходов в физическом воспитании ребенка.

### План работы детско-родительского клуба «Здоровячок»

Месяц	Тематика встреч	Форма работы	Продукт
I этап – подготовительный			
Август	Изучение нормативных актов регламентирующих деятельность по вопросам физического развития детей старшего дошкольного возраста.		Нормативные документы по вопросам физического развития детей старшего дошкольного возраста.
	Опрос детей на тему «Что они понимают под	Интервью	Материалы интервью

	словом «Здоровье», «Здоровое питание», «Спорт».		
	Анкетирование родителей	Анкетирование	Справка по итогам анкетирования.
	Разработка перспективного плана организации совместных физкультурных мероприятий.		План работы детско- родительского клуба «Здоровячок» на 2023-2024 учебный год.
	Разработка цикла тематических физкультурных развлечений и режимных моментов.		Конспект.
	Разработка памяток по физкультурно- оздоровительной работе с детьми: «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки», «Гимнастика для глаз», «Игры дома», «Дыхательная гимнастика».		Памятки.
<b>II этап – практический</b>			
Сентябрь	Интерактивное родительское собрание с игровым тренингом «Мы – заботливые родители!».	Выступление. Моделирование проблемных ситуаций. Беседа, тренинг, игра.	Конспект.
Октябрь	Семинар-практикум «Здоровье и инновации» с родителями	Выступление. Презентация.	Материалы семинара- практикума.

Ноябрь	Круглый стол «Режим дня ребенка – залог здоровья: за и против»	Выступление, дебаты, видеоролик. Изготовление дидактических игр на тему. Презентация «Рекомендации «Режим дня».	Пополнение уголка «Физическое развитие» дидактическими играми «Режим дня ребенка».
Декабрь	Беседа «Роль игры в здоровьесбережении детей старшего дошкольного возраста». Мастер – класс по изготовлению спортивного оборудования «Очумелые ручки» с родителями.	Выступление. Моделирование проблемных ситуаций. Беседа, тренинг, игра.	Пополнение уголка «Физическое развитие» спортивным оборудованием.
Январь	Мастер-класс «Обмен опытом». Выставка рисунков «Я и моя спортивная семья».	Обмен опытом между родителями.	Альбом «Я и моя спортивная семья»
Февраль	Физкультурный праздник (развлечение) «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Выступление.	Конспект.
Март	Коуч-сессия «Правильное питание – крепкий организм». Мастер –класс «Полезный салат», кулинарный конкурс «Рецепты здоровья».	Обмен опытом между родителями.	Практикум.
Апрель	День открытых дверей «День здоровья», «Организация питания в ДОУ и дома».	Выступление. Консультация. Презентация.	Конспект.
III этап – заключительный			
Май	Семейная квест-игра «Семья – это счастье»	Квест-игра.	Конспект.

	Презентация проекта.	Круглый стол.	Презентация.
	Итоги работы детско-родительского клуба	Дискуссия.	Отчёт.

В результате проделанной работы в группе снизилась заболеваемость и 76% воспитанников имеют высокий уровень физической подготовленности; у воспитанников сформированы ценности здорового образа жизни.

## **2.9. Установление партнёрских отношений с семьёй воспитанников по направлению «физическое развитие»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Жилина Н.А.**, воспитатель,  
**Любомирова С.Н.**, воспитатель,  
**Виноградова Е.Б.**, инструктор по физической культуре  
МДОУ «Детский сад «Крепыш»  
город Гагарин, Смоленская область



В начале учебного года, было проведено анкетирование, чтобы понять, насколько родители информированы о физическом развитии ребенка. Родители ответили на 10 вопросов, например, «Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? Делает ли

ребенок дома утреннюю гимнастику?» На вопрос «Что нужно делать, чтобы сформировать у детей устойчивый интерес к физической культуре?», 100% родителей ответили: «Регулярно заниматься спортом дома и в дошкольном учреждении». Это говорит о заинтересованности родителей в сотрудничестве с детским садом.

По результатам опроса были разработаны рекомендации для родителей «Важность физических упражнений для здоровья дошкольника». Также родителям было предложено внести свои пожелания, в каких совместных мероприятиях, направленных на физическое развитие дошкольника, хотели бы они участвовать. Родители предложили: поход, мастер-класс, занятия, совместные развлечения.

В группе был оформлен тематический центр «Олимпийские игры», который помог познакомить детей с историей возникновения Олимпийских игр, с Олимпийскими талисманами. Родители и даже сотрудники детского сада принимали активное участие в оформлении центра – приносили свои коллекции и памятные сувениры. Был проведен досуг, в котором дети показали свою ловкость и физическую подготовку.

Было проведено информирование родителей на тему «Здоровье и безопасность детей зимой», «Семейный кодекс здоровья». Воспитателями были придуманы, оформлены и отправлены родителям для домашнего чтения сказки «Случай в лесу» и «Сказка о микробах».

Был проведен онлайн челлендж «Упражнения для зарядки», когда родители записывали и присылали видео, как ребенок в домашних условиях делает упражнение.

«Для здоровья и порядка начинаем день с зарядки». В поисках инновационных форм работы с родителями, включения их в оздоровительную работу дошкольников стало проведение утренней гигиенической зарядки родителями воспитанников (впервые в практике ДОО) в разных стилях: степ-аэробика, гимнастика с предметами, игровая утренняя зарядка. Каждая

зарядка заканчивалась игрой, упражнением на восстановление дыхания.

Для детей и родителей был оформлен тематический центр «Уголок здоровья». Дидактический материал («Строение тела человека», «Правила здорового ребенка», «Первая помощь», «Лекарственные травы – полезный чай» и др.) находится в свободном доступе, соответствует возрасту детей. С помощью родителей оформлены альбомы «Лекарственные растения Смоленской области», «Красная книга растений Смоленской области», книжки-малышки «Сказки о лекарственных растениях». Большое значение уделяем выбору мультфильмов для закрепления полученных знаний. Это: «Смешарики. Азбука здоровья», «Утренняя зарядка с Крошем», «Фиксики. Зубная паста», серия передач «Доктор Пилюлькин», «Зачем нужна зарядка», «Что такое иммунитет», «Почему и как мы растем».

В своей работе вовлекаем родителей воспитанников в образовательный процесс не только как наблюдателей, а как активных его участников:

1. В сезон простудных заболеваний было проведено тематическое занятие «Закаливание и профилактика простудных заболеваний» с участием мамы воспитанника.

2. Родители дошкольников приняли активное участие в следующих мероприятиях: в муниципальном мероприятии «Гагаринская лыжня», спортивно-патриотическом мероприятии «Эстафета Победы», посвященное Победе в ВОВ, показали хорошие результаты в соревнованиях образовательных учреждений Гагаринского района Смоленской области «Гагаринские старты».

3. На спортивной базе МБУ «ФОК «Восток», прошли соревнования по выполнению нормативов ВФСК ГТО (Тестирование по легкой атлетике), родители приняли активное участие в соревнованиях «Лыжня зовёт!» в рамках «Зимнего фестиваля ГТО», в муниципальных соревнованиях среди семейных команд «Отцовский патруль «Мы ГоТОвы», посвященный дню защитника Отечества, участвовали в Военно-спортивной игре «Зарница».



4. Родители наших воспитанников приняли участие в физкультурном фестивале «Парад зарядок», в Олимпийской неделе, активно проявили себя в совместном занятии «Школе мяча» и мероприятии «Вело-кат».

Большое внимание уделяем сотрудничеству с социальными партнерами. Совместно с СОГБПОУ «Гагаринский многопрофильный колледж» проведено соревнование «Веселые старты», посвященное 90-летию со дня рождения Ю.А. Гагарина. Была организована встреча с ветераном поискового движения, председателем Совета ветеранов ВОВ, который познакомил дошкольников с играми детства первого космонавта Юрия Гагарина. Именно связь поколений, передача ценностей поможет сформировать сильный характер и нравственно-патриотические чувства дошкольников.

Радость от участия в праздниках, пережитые эмоции, несомненно, отложат положительный отпечаток в душах наших воспитанников. Надеемся, что наши выпускники, уйдя в школу, пронесут любовь к физкультуре и спорту.

## **2.10. Фестиваль семейного спорта «Велобегосамокат»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Зайцева А.С.**, ст. воспитатель,  
**Жукова Т.А.**, инструктор по физической культуре,  
**Савватеева Д.А.**, педагог-дефектолог,  
МДОУ «Детский сад № 112»  
г. Ярославль, Ярославская область



В 2019 году был начат проект «Детско-родительский университет физкультуры и здоровья ДООУ». Он зарекомендовал себя как уникальная эффективная форма работы с семьями воспитанников.

Положительный опыт детского сада по реализации проекта подтверждается увеличением процента вовлеченности родителей в мероприятия, организованные университетом и социальными партнерами. Более 100 семей регулярно принимают участие в Семейных играх и других фестивалях.

Детско-родительский университет помог нам возродить и укрепить семейные ценности и традиции, создать единую команду детей, родителей и педагогов. Это позволило всем членам семей заниматься физической культурой и спортом, а также принимать активное участие в фестивалях и соревнованиях.

Согласно плана работы Детско-родительского университета физкультуры и здоровья был проведен фестиваль семейного спорта «Велобегосамокат».

Во время фестиваля дошкольники не только продемонстрировали умение и навыки езды на велосипедах, беговелках и самокатах, но и успешно прошли 7 видов испытаний на своих транспортных средствах. Команды детей 4, 5, 6 и 7 лет соревновались в скорости езды на 20, 30 и 50 м, метании в цель, силе (накачивание колеса), ловкости (велослалом), знаниях правил дорожного движения и устройства велосипеда. Все задания усложнялись соответственно возрасту.

В программу фестиваля был впервые включен турнир по футболу на велосипедах среди родителей – «Велобол». Турнир вызвал яркие эмоции у участников и получил положительный отклик.

Фестиваль семейного спорта на двухколесных транспортных средствах для дошкольников был организован впервые и получил большой положительный отклик всех членов семей воспитанников, педагогов детского сада. От болельщиков и зрителей фестиваля поступили предложения о проведении фестиваля еще в более масштабном формате для всех воспитанников групп, их родителей.

## **2.11. Планирование реализации проекта «Здоровые дети – в здоровой семье!»**

[\(ссылка на видеозапись\)](#)

**Зимина О.В.**, инструктор по физической культуре,  
МДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида «Капитошка»,  
г. Железногорск, Курская область



Цель проекта: Установление сотруднических отношений между родителями и педагогами по формированию навыков здорового образа жизни у детей.

План реализации проекта:

Задачи	Мероприятия	Ожидаемый результат
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
Проверить уровень знаний родителей в области организации здорового образа жизни ребенка Направлять родителей на создание в семье условий для реализации потребностей детей в двигательной	Анкетирование; Родительское собрание «Здоровье с детства» с применением коуч-метода; Туристический поход; Консультация для педагогов «Организация системы	Повышение уровня заинтересованности <b>родителей</b> проблемой физического развития и оздоровления детей Повышение роли семьи в физическом воспитании и развитии детей Родители станут организаторами, активными помощниками и участниками в

<p>активности и воспитании ЗОЖ. Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством активного совместного отдыха. Расширить педагогические знания родителей по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни, туризма. Научить взрослых проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребёнком в свободной самостоятельной деятельности. Формировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия – здоровья всех участников образовательного процесса. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.</p>	<p>здоровьесбережения в детском саду в современных условиях».</p>	<p>проведении различных физкультурных мероприятий, включая туристические прогулки. Физические качества детей будут эффективно развиваться, повысится скорость формирования важных двигательных навыков детей, а здоровье будет сохраняться и укрепляться. Повышение результативности образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.</p>
---	---	---

ОКТЯБРЬ		
<p>Просвещение родителей в вопросах здоровьесбережения (рациональное питание). Укрепление психологического и физического здоровья через игровую деятельность. Объяснить значение и влияние режима дня на состояние здоровья ребенка. Прививать интерес родителей к совместным занятиям с ребёнком; научить выполнять комплексы по профилактике плоскостопия в домашних условиях.</p>	<p>Консультация «Правильное питание ребенка»; «Час здоровья с педагогами»; Консультация для родителей «Режим дня в жизни ребенка»; Мастер-класс по профилактике плоскостопия «Веселое путешествие».</p>	<p>Организовано сбалансированное питание детей дома. Повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих профессиональных силах, формирование навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний, улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе; Соблюдение режима дня будет способствовать развитию желания сохранять и укреплять своё здоровье Родители приобщаются к коррекционной работе в домашних условиях. У детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается потребность в здоровом образе жизни.</p>
НОЯБРЬ		
<p>Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека; Познакомить и обучить родителей практическим способам и приемам игровой техники детей дошкольного возраста</p>	<p>Досуг в страну Витаминию; Мастер-класс с психологом «Игры, которые лечат».</p>	<p>Формируется потребность к здоровому образу жизни, у детей развивается способность активного общения с взрослым. Повысится компетентность родителей по вопросу овладения</p>



и их значении для развития ребенка.		здоровьесберегающими технологиями.
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
Ознакомить родителей с вопросами организации оптимального для детей двигательного режима Акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни; Раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДОУ в приобщении детей к ЗОЖ; Дать родителям практические советы.	Консультация «Игры и спортивные развлечения зимой»; Деловая игра «Путешествие за здоровьем».	Родители ориентированы на формирование у детей положительного отношения к физической культуре. Оказание практической помощи родителям поможет в приобщении детей к здоровому образу жизни.
<b>ЯНВАРЬ</b>		
Продолжать устанавливать с родителями доверительную атмосферу, способствующую здоровьесбережению детей. Знакомить родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста. Развивать воспитательный	Зимнее физкультурное развлечение с родителями на улице «Зимние забавы».; Папка-передвижка «Правильная осанка детей». Зимний городской праздник, организованный Советом отцов	Развитие интереса у родителей к совместным играм зимой с детьми. Родители информированы о факторах, влияющих на осанку детей. Выполняют дома рекомендованные упражнения. Родители станут активными участниками в жизни детского сада, появится интерес к совместным играм с детьми, к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

ресурс семьи, направленный на формирование ценностного отношения к здоровью, пропаганду массового спорта и отдыха.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
Активизировать познавательный интерес детей к видам спорта; Предоставить детям возможность выразить свои впечатления и эмоции в рисунке. Привлекать к сотрудничеству. Знакомить детей с русскими народными играми; Привлекать родителей к участию в совместных мероприятиях, вызывать у них желание поделиться жизненным опытом. Формирование у детей гражданской позиции, патриотических чувств, любви к Родине.	Выставка рисунков «Мой любимый вид спорта»; Папка-ширма «Влияние взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное благополучие ребенка»; Праздник с родителями «Ярмарка народных игр» Игра «Зарница» Смотр строя и песни	Привлечь родителей к участию в совместной с детьми творческой деятельности; Включение родителей в образовательный процесс; Сформируется представление у детей об играх родителей, бабушек и дедушек; Внедрение хороводных и подвижных народных игр в семейную практику. Воспитание у детей чувства взаимовыручки, умение работать в команде.
<b>МАРТ</b>		
Обобщать и систематизировать, имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья и уметь реализовывать свои	Викторина «Мы за здоровый образ жизни!» Семинар-практикум по ГТО с родителями.	Сформируется навык здорового образа жизни и умение работать в команде. Дети с родителями готовятся в домашних условиях к сдаче норм ГТО.

знания о здоровье в повседневной жизни; Расширять кругозор детей, обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ; Познакомить родителей и детей с программой ГТО и традицией их проведения.		
<b>АПРЕЛЬ</b>		
Закреплять представления детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями; Эмоционально сблизить детей и родителей; Приобрести опыт взаимодействия с социальными партнёрами. Привлекать к сдаче норм ГТО воспитанников и их родителей.	Брейн-ринг с родителями «Путешествие в страну Здоровья»; Фестиваль «Первые шаги к ГТО».	Закрепляются знания детей и родителей о том, как сохранить здоровье. Создан позитивный эмоциональный настрой, желание заниматься физической культурой; Привлечение детей и родителей к совместной деятельности и популяризация комплекса ГТО.
<b>МАЙ</b>		
Создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах; Развивать желание активно участвовать в физкультурных мероприятиях города.	Сдача норм ВФСК ГТО.	Приобщение к физической культуре. Активное участие в физкультурных мероприятиях города.

## **2.12. Физкультурный праздник «Тельняшка – наша гордость!»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Казина О.Б.**, инструктор по физической культуре,  
**Таргонская Т.В.**, заведующий,  
МДОУ «Детский сад 237»,  
г. Ярославль, Ярославская область



Цель праздника: воспитание военно-патриотических традиций у дошкольников через совместное мероприятие с участием детей, родителей, педагогов.

Задачи в познавательной области: формировать знания о военных защитниках Родины; воспитывать любовь и уважение к защитникам Отечества, родной стране.

Задачи в психомоторной области: закреплять двигательные навыки, полученные на физкультурных занятиях, использовать умение выполнять основные движения в играх и эстафетах; развивать зрительную и двигательную память, быстроту движений.

Задачи в эмоционально-ценностной области: способствовать формированию умения принимать на себя ответственность за свое поведение во время проведения массового мероприятия; воспитывать уважительное отношение друг другу в игровой деятельности.

Участники праздника: дети подготовительной к школе группы, возраст 6-7 лет, родители детей (распределены по 3 командам).

Варианты участия родителей:

1) папы становятся в команды к своим детям и соревнуются весь праздник;

2) родители – зрители, болельщики, которые включаются в игры, конкурсы, викторины по ходу праздника;

На празднике дети были пограничниками, десантниками, морскими пехотинцами. Они искали нарушителя границы, расшифровывали донесение, переносили раненых, совершали марш-бросок и десантировались, совершали штурм.

### **2.13. Фестиваль скандинавской ходьбы «Двигайся больше – проживешь дольше!»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Каленова И.А.**, воспитатель,  
**Уланова Е.А.**, инструктор по физической культуре,  
МАДОУ «Детский сад №11 общеразвивающего типа»,  
г. Заречный, Пензенская область



Фестиваль скандинавской ходьбы стал доброй традицией и проводится в рамках месячника военно-патриотической работы.

В нем участвуют дети вместе с родителями, а также бабушками и дедушками.

Фестиваль проходит под девизом «Двигайся больше – проживешь дольше!». Начинается он с общей разминки, где дети и родители активно выполняют упражнения, готовясь к предстоящему пути.

После краткого инструктажа юные скандинавы вместе с родителями проходят дистанцию по маршруту «Цветик-Семицветик» – зона отдыха «Лесная». Маршрут лежит через лесную зону с оврагами и пригорками, что предполагает дополнительную нагрузку во время движения, создает определенные трудности и роль родителей на этом отрезке пути очень значима. В этот момент они являются поддержкой и опорой для детей. Ведь преодолевать препятствия вместе гораздо легче! На спортивной площадке зоны отдыха участников ждут эстафеты и игровые состязания. Команды, состоящие из детей и родителей, соревнуются, развивая командный дух и поддерживая друг друга. На данном этапе родители выступают не только как помощники в проведении эстафет, но и как непосредственные участники соревнований. Такое взаимодействие взрослых и детей очень положительно сказывается на общей эмоциональной атмосфере и тесном сотрудничестве всех участников образовательных отношений (педагоги – родители – дети).

После игровой части дружный детско-родительский коллектив возвращается по тому же маршруту в детский сад, где на «Полевой кухне» все могут подкрепиться горячим чаем и угощениями.

Фестиваль скандинавской ходьбы является отличной возможностью для вовлечения родителей в процесс оздоровления детей. В ходе фестиваля родители активно взаимодействуют с детьми, что способствует укреплению семейных связей и созданию позитивной атмосферы.



## **2.14. Взаимодействие с семьями воспитанников по физическому развитию детей на основе просветительской деятельности**

([ссылка на видеозапись](#))

**Караева Е.В.**, заведующий,  
**Березняк Л.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Колодко С.В.**, воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад №22 «Радуга» ст. Лысогорской»,  
Георгиевский муниципальный округ, Ставропольский край



Примеры форм просветительской деятельности родителей по вопросам физического развития детей:

- анкетирование родителей для выявления проблемных вопросов и лучшего семейной практики;
- информация в родительских уголках («Здоровей-ка»), в папках-передвижках («Желанные встречи»), на информационном стенде «Спорт, здоровье, успех» («Крепыши», «Вместе весело шагать...»), консультации («Зловредный Ап-Чих», «Расти здоровым», «Движения плюс движение»), круглый стол с участием психолога, медицинских работников, инструктора по физической культуре, многодетных родителей с опытом семейного воспитания («Сохранить здоровье, чтоб...», «Я – девочка. Я – мальчик», «К гармонии через движение»,

«Здоровый образ жизни»), семинары-практикумы («Моя копилка здоровья», «Физкультурные задоринки»), деловые игры и тренинги («Наша традиция – быть здоровыми!», «Сохраняем здоровье с ранних лет»);

— информация на стенде «Спорт, здоровье, успех» размещаются фотографии с мероприятий, информация о здоровье детей, интересные и занимательные советы от родителей, как сохранить и укрепить своё здоровье и здоровье детей: «Доктор лимон», «Продукты-чемпионы», и многое другое. Большой популярностью у родителей пользуется газета детского сада «Будь здоров, малыш!», в которой инструктор по физкультуре и специалисты ДОУ, родители дают ответы на интересующие родителей темы о физическом воспитании и развитии детей: «Биоритмы вашего ребёнка», «19 шумных игр», «Организация семейного досуга», «Физкультурный уголок дома», «Туристские прогулки всей семьей»;

— «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением физкультурных занятий;

— клуб «Фитбол для всей семьи».

Родители воспитанников являются активными участниками всех проводимых физкультурных мероприятий, конкурсов, фестивалей, акций. Именно они подают пример здорового образа жизни своим детям, чтобы они не только научились чему-то новому, но и оценили умение своих родителей, а родители почувствовали себя в роли «коллективного педагога». Совместное творчество объединяет членов семьи, а положительные впечатления сохраняются в памяти ребенка на всю жизнь.

Реализация совместных с родителями проектов позволяет заинтересовать родителей перспективами нового направления физического развития детей и вовлечь их в жизнь ДОУ. С участием родителей проводятся физкультурные мероприятия «Спортивная семья», «Папы и мамы на старт», «Волейбол для пап и мам», «ГТО для всех»; онлайн-конкурсы: «Быть здоровым, жить активно – это модно, позитивно», «Здоровью и спорту стихи

посвящаем», «День физкультурника», «Спорт и ЗОЖ», «Здоровым быть здорово», «Здоровый образ жизни – это сила».

**2.15. Волшебный портфель «Помогатор»: работаем с семьями воспитанников в рамках здоровьесозидающего проекта «Родители на связи»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Комарова Л.Н.,** ст., педагог-психолог,  
**Иванова Е.Ю.,**  
**Комарова Г.Н.,** воспитатель  
ГБДОУ детский сад №123 присмотра и оздоровления  
Центрального района Санкт-Петербурга  
г. Санкт-Петербург



Наш детский сад посещают дети с атопиями различной этиологии, плоско-вальгусной установкой стопы, ослабленные и часто и длительно болеющие дети. Поэтому вопросы физического развития, здоровьесбережения и здоровьесозидания всегда стояли достаточно остро в стенах учреждения.

Каждый год проводится диагностика функциональных ресурсов здоровья наших воспитанников. По результатам мониторинга очень часто наблюдаем нарушения зрительно-

моторной координации, слабость мышечного тонуса, повышенную утомляемость. Также сталкиваемся с проблемой нарушения сенсорной интеграции, реакции нервной системы на информацию, полученную от органов чувств.

Ежедневно выстраиваются партнёрские отношения с семьями воспитанников. С одной стороны, это дает реальную возможность приобщения родителей к просвещению и повышению компетенций в области здоровьесозидания, с другой стороны, это мощный ресурс для обогащения педагогического опыта педагогов и формирования физических умений и навыков воспитанников.

Появилась идея проекта «Родители на связи». Это встречи, утренние зарядки, проведенные папами и мамами, задания от родителей, записанные на видео и предложенные к выполнению детьми в течении дня.

Большую часть времени ребенок проводит либо с педагогом, либо с родителями, поэтому стремление двигаться в одном образовательном направлении привело к созданию Волшебного портфеля «Помогатор» с целью развивать физические качества детей совместно с семьей, используя различное спортивное оборудование и инвентарь.

Один только вид этого портфеля вызывает у детей бурю эмоций и споров, к кому же первому попадет он домой. Дети весь период использования «Помогатора» стараются на занятиях, помогают и пытаются угадать, кто следующий, учатся договариваться между собой.

Что же из себя представляет «Помогатор»? Это обыкновенный детский портфель, внутри которого:

- руководство пользователя (в нем описывается работа, которую нужно произвести, когда портфель попадает в гости к семье);
- один из спортивных тренажеров, с описанием и рекомендациями по его использованию: нейроскакалка, джампер, координационная лестница или балансир;
- альбом для зарисовок впечатлений.

«Помогатор» выдаётся семье на 2-3 дня с инструкцией, что с ним нужно делать и заданием к родителям присылать фото и видео отчет об использовании нового спортивного оборудования.

Использование портфеля «Помогатор» позволяет нам не только решать задачи физического развития (то есть дети приобретают соответствующие навыки), но и помогает организовать интересный и познавательный семейный досуг.

## **2.16. Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым – сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!**

([ссылка на видеозапись](#))

**Лапина Н.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Журавель А.А.**, заместитель заведующего по УВР,  
МАДОУ МО «СГО» - д/с №1 «Пчёлка»,  
г. Светлый, Калининградская область



В течение всего учебного года проводим совместные физкультурные мероприятия детей с родителями:

- в младшей группе «Вместе с мамой, вместе с папой», «Если вместе вышел путь»;
- в средней группе «Витамин радости», «Весёлый обруч», «Неразлучные друзья взрослые и дети».

На таких занятиях постоянное наблюдение родителя за своим ребенком и осуществление страховки позволяют



предоставлять детям большую свободу двигательной деятельности, которая приводит к развитию ловкости, освоению ребенком все более сложных движений, к совершенствованию жизненно важных двигательных навыков. Это имеет значение не только для физического, но и для общего развития: он становится смелее, увереннее в своих силах, способен преодолевать страх. Только на подобных занятиях возможно осуществление полноценного индивидуального подхода к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие с родителем, знающим индивидуальные особенности своего ребенка.

Для того чтобы у родителей была возможность показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту, проводятся на основе правила: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым – сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!» следующие мероприятия:

- соревнование по боулингу между командами детей старшей группы «ДЕТКИ» и их родителей «ПРЕДКИ»;
- «С папами в одном строю», посвящённый Дню защитников Отечества (дети подготовительной группы с папами);
- соревнования среди семейных команд подготовительной группы «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Первые старты» (на старт выходят малыши из первой младшей группы со своими родителями; им нужно добежать, поползти, доскакать, доехать до мамы или папы);
- «Мама – самый лучший друг», посвященный Дню матери в средней группе (команды участники состояются из пар мама + ребёнок, все задания выполняются парами);
- «Папа, мама, я – знающая ПДД семья» (участвуют ребята второй младшей группы с родителями и сотрудники Госавтоинспекции).

Для привлечения наибольшего количества родителей организуем массовые физкультурные мероприятия:



— «Весёлая зарядка» – на утренний заряд бодрости выходят воспитанники всего детского сада и их родители, бабушки, дедушки, братья, сёстры;

— кросс, посвящённый Дню космонавтики, с участием детей и родителей старшей и подготовительной групп (дистанцию каждый выбирает по своим возможностям: 400, 800 или 1200 м);

— эстафета «Факел Победы», где участвуют ребята подготовительной группы и их родители с приглашением ветеранов военных действий;

— турнир по мини-футболу среди команд пап, дедушек, старших братьев на кубок детского сада с привлечением к судейству тренера спортивной школы (каждая группа выставляет команду на турнир);

— турнир детского сада по спортивно-подвижной игре «Перестрелка» среди команд родителей от каждой группы.

Родители и педагоги всех групп детского сада участвуют в муниципальных соревнованиях, завоеывая призовые места: весеннем кроссе, посвящённом женскому дню «Весна, цветы, любовь»; фестивале «Папа, мама, я – спортивная семья»; фестивале ВФСК «ГТО».

Было принято решение по субботам организовать физкультурно-оздоровительный семейный клуб выходного дня «Здоровые дети в здоровой семье!», который помогает не одной, а десяткам семей сделать здоровый образ жизни семейной традицией. Занятия проводятся 1 час в тёплое время года на стадионе, в холодное – в спортивном зале спортивной школы.

Вкладывая время и силы в укрепление и поддержание здоровья, мы заметно улучшаем такие показатели как счастье, благополучие и успех, приобщаем детей и их родителей к ценностям «Жизнь» и «Здоровье».

## 2.17. Родители не пассивные наблюдатели, а активные участники физического развития детей

([ссылка на видеозапись](#))

**Маркова У.Н.**, заведующий,  
**Шевелева М.В.**, ст. воспитатель,  
**Вербина Е.Н.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ Детский сад №17 «Малютка» г.о. город Октябрьский,  
Республика Башкортостан



Родители часто не задумываются над тем, что дети в первую очередь берут пример с них. Поэтому была поставлена задача привлечь семьи воспитанников к совместному участию в мероприятиях, направленных на развитие физических навыков и осознанного отношения к здоровому образу жизни, как у детей, так и их родителей.

План мероприятий на учебный год по взаимодействию с семьями воспитанников по физической культуре включает:

- совместную утреннюю гимнастику (1 раз в неделю),
- совместные физкультурные развлечения (1 раз в месяц),
- фестиваль подвижных дворовых игр (2 раза в год),
- акции и флешмобы (1 раз в месяц),
- сезонные марафоны «Забег здоровья» (1 раз в сезон),
- краеведческие походы.

«Семейная зарядка» значительно повышает настроение и укрепляет нервную систему детей, заряжает их бодростью и положительными эмоциями на целый день. Особенно горды и счастливы те дети, чьи родственники пробуют себя в роли инструктора по физической культуре или воспитателя.

Семейные физкультурные праздники («Мама, папа, я – спортивная семья», «Возраст спорту не помеха» (с привлечением бабушек и дедушек), «Зима-повод для веселья», «Семейные старты») основаны на веселых подвижных играх и разнообразных эстафетах. В командных играх совершенствуется умение сотрудничать в коллективе, согласовывать свои действия с партнерами.

Наши воспитанники совместно с родителями принимают активное участие в городских мероприятиях (например, «Веселые старты», фестиваль ГТО, «Малые олимпийские игры»), где занимают призовые места.

Фестиваль дворовых подвижных игр. позволяет детям познакомиться с игровым наследием предыдущих поколений.

В рамках участия в акциях и флешмобах («Курс на здоровый образ жизни», «Папа может», «Совместная зарядка», «Вот как я могу...») присылались фотографии совместных занятий с детьми для публикации в официальной группе детского сада.

Удобное расположение детского сада позволяет участвовать в сезонных марафонах «Забег здоровья».

В рамках краеведческих походов воспитанники подготовительных к школе групп вместе с родителями и педагогами совершили восхождение на гору «Нарыш-тау», прошли по экологической тропе, побывали на уникальных, признанных памятником природы «Шумиловских водопадах», посетили спортивно-оздоровительный комплекс «Спартак», озеро «Комсомольское».

Итоговым мероприятием стала «Ярмарка физической культуры».

**2.18. Семейный спортивный клуб  
«ТриС: Семья – Спорт – Счастье»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Нафикова Э.Ф.**, ст. воспитатель,  
**Шарипова А.Ф.**, воспитатель,  
**Гумерова М.К.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ детский сад №2 с. Аскино Аскинского района,  
Республика Башкортостан



Основным содержанием деятельности клуба являются мероприятия, направленные на вовлечение семей в образовательный процесс, формирование партнёрских отношений семьи и детского сада, как равноправных участников.

В ходе встреч участники клуба делятся опытом воспитания и развития детей. В свою очередь, педагоги и специалисты детского сада оказывают методическую и практическую помощь родителям.

Регулярное проведение физкультурных мероприятий, в которых участвуют как дети, так и их родители, способствует не только физическому развитию детей, но и укреплению семейных отношений. Это праздники, квесты, соревнования и совместные прогулки на свежем воздухе. Традиционно, ежегодно в детском саду проходит «Неделя здоровья».

Для того чтобы родители были активными участниками физического воспитания своих детей, мы предлагаем:

- участие в разработке и реализации образовательных программ по физическому развитию;
- организацию совместных проектов и акций;
- проводим открытые занятия, на которых родители могут видеть, как проходят занятия по физической культуре.

## 2.19. Народные игры и праздники – истоки семейных традиций

([ссылка на видеозапись](#))

**Никольская Ю.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Подоляк Т.В.**, учитель-логопед,  
**Ветошникова Е.Н.**, воспитатель,  
МДОУ «Детский сад № 140»  
г. Ярославль, Ярославская область



Русские народные подвижные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, соблюдая национальные традиции.

В народной игре дети активно мыслят, познают окружающую действительность, расширяют свой кругозор. Игра концентрирует в себе всю совокупность выразительных средств русского языка и предоставляет возможность естественного ознакомления с



богатой культурой русского народа. Народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, учат уважительно относиться к старшему поколению, чтить традиции своей семьи и своей страны.

Для того, чтобы народная игра прочно вошла в жизнь детей, необходимо действовать в этом направлении вместе с родителями. Это наиболее значимые взрослые, которые своим примером могут дать мощный толчок развитию ребенка. Современная жизнь, загружая информацией, часто не оставляет родителям времени на эмоциональное общение с детьми. Поколение молодых родителей не может передать своим детям традиции народной игры, так как в детстве они не получили такого опыта. Понимая эти аспекты, решили все совместные встречи и собрания не проводить в ключе: артист-зритель; лектор-слушатель. Вместо этого родители вместе с детьми поют частушки, играют роль ведущего, догоняют и убегают в играх, водят хороводы. Дети с тяжелыми нарушениями речи в такой атмосфере перестают бояться публичных выступлений, раскрепощаются, а все новые знания и навыки прочно входят в их повседневную жизнь.

Нашим социальным партнером в этой работе является Ярославский музей-заповедник. Дети совершают путешествие по воображаемой ярмарочной площади, узнают, как раньше строили дома, делали муку, пекли пряники. Выставка интересна тем, что в ней расположены зоны свободного доступа экспонатов: можно взвесить товар, сложить дрова в поленницу, покрутить жернова, сплести корзинку, поиграть в народные игры и многое другое. После посещения этого музея, погрузившись в атмосферу народного гуляния, было решено отметить в группе настоящий народный праздник «Масленицу».

По аналогии нами создан мини-музей как результат общения, совместной работы педагогов, детей и их семей.

Дети совместно со своими семьями, педагогами группы совершали пешие прогулки по городу, посещали: музеи, памятники героям Ярославля.

В результате совместной деятельности:



- пройдено 100 км по достопримечательным местам города Ярославля,
- сделано более 500 фотографий,
- написано 25 рассказов о героях и памятниках,
- созданы удивительные книги: «Книга памяти», «Наши герои».

## **2.20. Семейный клуб «Развиваемся, играя»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Пашкова О.А.,** инструктор по физической культуре,  
**Алексеева Т.А.,** воспитатель,  
**Денисенко И.А.,** воспитатель,  
МАДОУ детский сад №125  
г. Калининград, Калининградская область



В Семейном клубе «Развиваемся, играя» за год существования произошло много интересных событий. Одним из них стал мастер-класс, где родители впервые познакомились с инновационной технологией «Умная физкультура». Основной задачей этой технологии является не просто физическое развитие, а развитие интеллектуальных способностей через движение. Такая атмосфера создает не только эффективное обучение, но и дружеское взаимодействие между участниками. Родители отмечают положительное влияние этой технологии на

развитие своих детей и радуются успехам, которые они достигают.

В канун Нового года семьи наших воспитанников приняли активное участие в ежегодном городском благотворительном забеге Дед Морозов, который состоялся на острове Канта. Забег был символическим. Всего 1,3 км. Это мероприятие стало не только замечательным способом провести время перед праздниками, но и возможностью помочь детям из нуждающихся семей. Такие совместные мероприятия сплачивают семьи, и помогают в детях развить желание помогать и заботиться о других людях.

Также в течении двух дней проходил Фестиваль «Мы – спортивная семья» где 29 семей нашего сада приняли участие и продемонстрировали свои физические качества и интеллектуальные способности. Фестиваль состоял из «Умных эстафет», они стали настоящим испытанием для всех участников, но улыбки на лицах и радость в глазах говорили о том, что все наслаждались этими яркими моментами. Участие в фестивале сделало наши семьи еще более сплоченными и укрепило взаимоотношения между родителями и детьми.

В рамках семейного клуба «Развиваемся, играя» был организован региональный фестиваль «Мы – спортивная семья» где встретились семьи из города Калининграда и области и показали всем, насколько важно быть дружными, активными и здоровыми. В составе каждой команды участниками были не только родители дошкольника, но и бабушка с дедушкой. Именно в окружении близких дети учатся правильно выражать свои чувства. Видя упорство и сплоченность своих близких, дети учатся идти к своей цели. Наши бабушка и дедушка, несмотря на свои годы, смело проходили все эстафеты и показали нам всем, что возраст – это только число. Их энергия и решительность вдохновили всех нас.

Кроме того, наш детский сад активно сотрудничает с другими образовательными организациями, например, детско-юношеский клуб спортивного ориентирования «Каршунята». В ходе партнерства семьи наших воспитанников приняли участие в Открытых соревнованиях по спортивному ориентированию. Под

теплыми лучами солнца, 11 семей продолжали свой путь через испытания и препятствия. Некоторые встречали трудности на своем пути, но не сдавались и находили новые решения. Другие вошли в ритм соревнований и продолжали разгадывать загадки ориентировки с легкостью. Команды впервые учувствовали в подобных соревнованиях. По окончании соревнований все семьи собрались вместе, чтобы поделиться своими впечатлениями. Все понимали, что эти соревнования стали не только проверкой физической выносливости, но и возможностью укрепить семейные узы, научиться работать в команде и преодолевать трудности вместе.

### **2.21. Организация разнообразных совместных физкультурных мероприятий детей с родителями**

([ссылка на видеозапись](#))

**Ушкова С.Е.**, инструктор по физической культуре,  
**Васильева С.А.**, воспитатель,  
МБДОУ города Костромы  
«Центр развития ребенка - Детский сад №67»,  
Костромская область



Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Однако очень важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но и главное – практические

навыки. Соответственно, требуется организация разнообразных совместных физкультурных мероприятий с участием родителей:

1. Физкультурные занятия по технологии М.Н. Поповой «Навстречу друг другу».
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультурные досуги и праздники.
4. Организация активного отдыха в дни зимних каникул.
5. Туристические походы.
6. Городские соревнования и конкурсы.

## **2.22. Печатная продукция «Здоровая семья»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Царинная Е.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Савина Т.В.**, старший воспитатель,  
**Толмачева Е.А.**, воспитатель,  
МБДОУ г. Мценска «Детский сад № 12»,  
Орловская область



На протяжении нескольких лет педагоги вместе с семьями воспитанников принимают активное участие во Всероссийской акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». Результатом работы стала печатная продукция серии «Здоровая семья», выпущенная издательством «Мир

глазами детей», которое функционирует в нашем дошкольном учреждении:

- карманные календари (детские рисунки);
- книжка-малышка (детские иллюстрации для историй, сочиненных педагогами и родителями).

Данная форма взаимодействия с дошкольниками и родителями позволила в шуточной стихотворной форме затронуть серьёзные проблемы и вопросы. Многие люди считают, что пагубные привычки – это пристрастие к алкоголю, курению и употребление наркотических веществ, забывая при этом про неправильное питание и недостаточную физическую активность. Именно эти вопросы нашли отражение в нашей печатной продукции.

В итоге, взрослые и дети с интересом отнеслись к инновационной форме предоставляемой информации и активно поддерживают физическую форму в условиях ДООУ и семьи.

В дальнейшем планируется расширить ассортимент печатной продукции и привлечь к проектированию социальных партнёров.



## **2.23. Проект взаимодействия с родителями «Мы вместе»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Цветкова М.А.**, учитель физической культуры,  
**Кислицина Э.Ф.**, воспитатель,  
**Иванова Г.Н.**, воспитатель,  
МДОУ № 70 «Голубок», г. Сургут,  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра



Цель проекта: повышение активности родителей через приобщение к участию в жизни детского сада и использование актуальных форм и методов взаимодействия с детьми.

Проект ориентирует родителей:

1. Познакомить детей с видами спорта.
2. Развивать у детей положительную мотивацию к занятиям физической культурой, а также потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.
3. Расширить кругозор о видах спорта, познакомить детей с различными видами спорта; формировать представление об Олимпийских играх, о соревнованиях в целях физического совершенствования, в котором участвуют родители-спортсмены
4. Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией
5. Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников;



6. Изучать положительный опыт семейного физического воспитания и пропагандировать его среди родителей.

7. Помочь родителям научиться планировать свою деятельность по организации активного отдыха с детьми.

8. Воспитывать у детей чувство гордости за их спортивные достижения родителей.

Девизом взаимодействия служат слова: «Учить ребенка и родителей быть здоровыми, физически активными, вести здоровый образ жизни».

## **2.24. «Спартианский клуб» для родителей и дошкольного возраста**

([ссылка на видеозапись](#))

**Шилова Н.И.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «Д/с «Аленький цветочек»,  
г. Абакан, Республика Хакасия



Что такое Спартианские игры? Это игры, организованные на интеграции спорта с искусством и другими творческими видами деятельности, которые содействует возрождению и развитию доброты, великодушия, милосердия, интеллектуальных и

творческих способностей в сочетании с физической силой и здоровьем.

Каждой Спартианской игре предшествует большая подготовительная работа с детьми, направленная на формирование у них тех знаний и умений, связанных с физической культурой, спортом, искусством, которые необходимы для успешного выступления в различных соревнованиях и конкурсах, включенных в программу Игр. Подготовка к Спартианским играм предусматривает активное участие родителей, их помощь в физическом и духовном совершенствовании детей.

Нами был придуман герой «Спартиашка» (снежный барс) сильный, здоровый, веселый, умеющий отлично играть в футбол, волейбол, теннис и другие спортивные игры, красиво танцевать, петь, рисовать, отвечать на любые вопросы. С детьми проводятся беседы, что всеми указанными качествами Спартиашка обладает потому, что он активно и регулярно занимается физическими упражнениями, искусством, много читает. Особое внимание обращается на «спартианское» поведение Спартиашки в играх и соревнованиях: он никогда не пасует перед трудностями, действует активно, настойчиво, мужественно, уважительно (без насмешек) относится к соперникам, никогда не хвастается своими победами, достойно переносит поражение.

После апробирования Спартианских игр среди детей, нами в детском саду был организован «Спартианский клуб», в который вступили родители воспитанников старших групп. В данном клубе игры проводятся в соответствии с планом воспитательной работы в ДОУ, и посвящены знаменательным датам, таким как «День защитника Отечества», «День здоровья», акция «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Богатырские игры».

Спартианские Игры отличаются от других соревнований, в том числе спортивных, программой, которая является обязательной. Участники Игр соревнуются между собой не в какой-то одной узкой деятельности (например, в определенном

виде спорта – в легкой атлетике, плавании, или в художественном творчестве – пении, танцах, техническим творчестве, интеллектуальной деятельности), а в разнообразных видах творческой и спортивной деятельности. Девиз Спартианских Игр: «Красота действий и поступков дороже успеха!».

Итак, Спартианская увертюра – это церемония открытия Спартианских игр. Она включает выступление организаторов Игр, представление гостей, жюри. Команды поочередно входят в зал и под музыку демонстрируют заранее придуманные и изготовленные оригинальные карнавальные маски, одежду, украшения, которые символизируют разносторонние интересы участников, их увлеченность искусством, наукой, техникой, спортом. Все команды выстраиваются для продолжения церемонии открытия Игр: исполнения Спартианского гимна, который сочинили педагоги нашего детского сада «Спартианская страна».

Следующий этап – соревнования и конкурсы. Они подобраны таким образом, чтобы на их основе можно было сравнить и оценить параметры как физического, так и духовного развития участников Игр: их физическую подготовленность, художественное мастерство, творческие способности, юмор, знания.

Комплекс соревнований и конкурсов называется спартианский агон (агон по-гречески – борьба, состязание, турнир). Программа Игр включает в себя один или несколько спартианских агонов.

Также подбор игр зависит от тематики, от контингента и возраста участников (родители, дети, сотрудники), от возможностей и состояния здоровья (дети в ОВЗ).

### 3. НАПРАВЛЕНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Для общественной экспертизы на Фестиваль было представлено 49 практик из 28 субъектов Российской Федерации.

#### 3.1. Нейрофитнес в коррекционно-развивающей деятельности с детьми с тяжелыми нарушениями речи

([ссылка на видеозапись](#))

**Арсеньева Л.Ю.**, инструктор по физической культуре,  
**Васюхина Е.Г.**, воспитатель,  
**Рудковская В.А.**, воспитатель,  
МДОУ детский сад №29,  
г. Рыбинск, Ярославская область



Нейрофитнес – система, выстроенная на основе психомоторных, кинезиологических и мануальных движений и играх.

Цель практики: профилактика и коррекция двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей, повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов, активация природных механизмов работы мозга с

помощью физических упражнений, объединение движения, речи и мысли.

Задачи:

- развитие мелкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);

- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);

- развитие произвольной регуляции движений;

- стабилизация межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий);

- развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации (тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой);

- развитие умения адекватно выражать эмоциональные состояния;

- развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю фронтально со всей группой, в малых группах по 4-5 человек, либо индивидуально.

Реализации данной технологии строится на основе программно-методического материала, соответствующего возрастным особенностям воспитанников и создания развивающей предметно-пространственной среды.

- нейротренажёры: нейровосьмёрки, балансиры, комплект Бильгоу и др.;

- демонстрационный материал: плакаты, карточки-жесты, карточки-сигналы, карточки движений, картотеки-схемы, картотека глазодвигательных, дыхательных упражнений;

- настольные задания: проведи по линии, лабиринты, графические диктанты, штриховки, пунктирные линии;

- дидактические игры по всем разделам познавательного направления, демонстрационный, методический материал (альбомы на разные темы, иллюстрации, наборы игрушек, серии картинок или открыток, разнообразные коллекции, макеты и



др.), подборки книг, познавательных детских энциклопедий, видеофильмов, слайдов;

— рабочие тетради.

### **3.2. «Тропа здоровья» для детей с ограниченными возможностями здоровья**

([ссылка на видеозапись](#))

**Арсланова Л.Ф.**, воспитатель,  
**Тарарухина Т.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Шуликова Г.А.**, воспитатель,  
МКДОУ Шелеховского района  
«Детский сад комбинированного вида № 6  
«Аленький цветочек» г. Шелехов, Иркутская область



Для оздоровления воспитанников в летний период в группе комбинированной направленности детей с ОВЗ на групповом участке детского учреждения с участием родителей была создана «Тропа здоровья».

Тропа включает в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний дошкольников в игровой форме, воздействуя на активные точки стопы. Это не новое веяние, с давних времен люди ходили босиком, это укрепляло их здоровье.

Основными задачами создания тропы здоровья являются:



- приобщение дошкольников к здоровому образу жизни,
- повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям,
- улучшение эмоционально-психического состояния,
- профилактика плоскостопия.

Проводимые нами закаливающие процедуры активизируют функции всего организма ребенка, игровые дыхательные упражнения со звукопроизношением или подражанием усиливают и укрепляют процессы дыхательной системы, нормализуют сон, улучшают состояние ЦНС, что, в свою очередь, повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья», для мотивации детей созданы картотеки стихов, картинок животных, героев. Можно отправиться в интересное путешествие за «цветками здоровья». Дети, преодолевая препятствия, двигаются как «великаны и гномы», обыгрывают движения «рассердившегося мишки» который топает ногами, тем самым массирует стопы на разных поверхностях, укрепляем не только стопу, но и осанку в упражнении «зайка испугался», мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм, и в итоге попадают в «страну здоровья» и получают «цветы здоровья». Дети становятся крепкими, сильными и, самое главное, перестают болеть.

### 3.3. Коррекционно-образовательная практика «Верёвочка – веревка – узелок»

([ссылка на видеозапись](#))

**Мансурова Е.Е.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «Детский сад №22 "Яблонька" комбинированного вида»,  
г. Лесной, Свердловская область



«Верёвочка – верёвка – узелок» – коррекционно-образовательная практика по физическому развитию детей дошкольного возраста с ОВЗ (тяжелые нарушения речи, задержка психического развития, умственная отсталость). В её основу заложена игровая деятельность детей, а именно игра с верёвочками.

В практике используются веревки разной длины и толщины, нитки, жгуты, резинки, ленты, канат. Это удивительные материалы, с которыми можно придумать множество интересных игр, способствующих развитию координации, ловкости, сосредоточенности на поставленной цели, ориентировке в пространстве, воспитанию командного духа.

Цель: формирование мотивации к двигательной деятельности детей через использование нестандартного оборудования.

В результате, дети:

1. овладевают основными движениями, формируя двигательную культуру;
2. развивают психофизические качества;
3. приобщаются к здоровому образу жизни;
4. формируют нравственно-волевые качества, навыки эффективной коммуникации, самоконтроль, самостоятельность;
5. проявляют творческие и коммуникативные качества.

Веревочные занятия – эффективная форма физического развития детей. Упражнения с веревкой используются как в одной из частей занятия, так и на протяжении всего занятия.

В процессе образовательной деятельности создаются условия, погружаясь в которые ребенок самостоятельно принимает решение и достигает поставленной цели. На таких занятиях дети сами моделируют себе образовательное пространство, создают «полосу препятствий». Затем дружно преодолевают ее, ищут нестандартные пути решения, помогают друг другу. Туристические прогулки и походы позволяют детям применить свои умения и навыки в изменившихся условиях. Если в зале или на участке детям все знакомо и понятно, то придя в парк или сквер, на лесную поляну, дети начинают испытывать затруднения, им необходима помощь взрослого. Такой активный отдых дает большой практический результат в физическом развитии детей и приобщении их к ценностям здорового образа жизни.

На интегрированных занятиях, применяя новые технологии, формы, методы и приемы организации деятельности детей, гармонично переплетаются разные образовательные области. Это способствует формированию целостного восприятия мира и всестороннему развитию ребенка.

Увлекательные пальчиковые игры с веревкой, «фокусы» и «вязание узлов» вызывают интерес только у детей. Освоив

достаточно сложные манипуляции с веревкой, дети с большим удовольствием и восхищением показывают трюки родителям.

Папы и мамы вовлечены в коррекционно-образовательный процесс, физкультурные мероприятия, праздники и развлечения, походы. Взаимодействие и партнерские отношения семьи и детского сада – важнейшее средство в воспитании ребенка, охране и укреплении его здоровья, приобщении к ценностям здорового образа жизни.

Положительный результат использования веревки в образовательном процессе можно увидеть, наблюдая за самостоятельной свободной деятельностью старших дошкольников. Дети стали больше двигаться, часто в подвижных играх используют веревку, соревнуются в прыжках через скакалку или резинку, с интересом играют в пальчиковые веревочные игры, создают лабиринты. Среди дошкольников редко возникают споры и конфликты, т.к. дети научились договариваться, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Они увлеченно выкладывают узоры из ниток и веревок.

### **3.4. Организация «Сурдлимпийских игр» для детей с нарушением слуха**

([ссылка на видеозапись](#))

**Николаева Л.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Сулейманова М.А.**, учитель-логопед,  
**Порозова М.И.**, воспитатель,  
МАДОУ «Детский сад № 396» г. Перми, Пермский край



Наш детский сад посещают дети с нарушением слуха (III и IV группы здоровья), которые по ограничению возможностей здоровья не могут принять участие в районных и городских соревнованиях между детьми ДОО. Однако все наши воспитанники стремятся к спортивным достижениям. Нам педагогам ДОО очень важно включение всех детей в физкультурное движение. Было разработано положение Сурдлимпийских игр среди слабослышащих воспитанников 5-7 лет, девиз которого стал «Равенство через спорт».

Задачи игр:

1. Формировать представление детей об олимпийском, паралимпийском и сурдлимпийском (дефлиском) движениях.
2. Обогащать двигательный опыт в летних видах спорта.
3. Развивать физические качества.
4. Воспитывать патриотизм, самоуважение, волевые качества, настойчивость, желание заниматься физическими упражнениями.

К участию в играх были приглашены семьи воспитанников старшего возраста.

Содержанием игр стали элементы летних видов спорта:

Бадминтон. Выполнение: отбивание воланчика ракеткой ребенком за 30 с, взрослым за 1 мин. Учитывается общее количество отбивания воланчика.

Баскетбол. Выполнение: забрасывание баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо ребенком с расстояния 1 м за 1 мин, взрослым с расстояния 2 м за 2 мин. Учитывается общее количество попаданий в кольцо.

Легкая атлетика: бег 10 м. Учитывается общее количество времени.

Легкая атлетика: метание ядра. Выполнение: ребенок осуществляет бросок гимнастического мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, взрослый – мяча весом 2 кг от плеча одной рукой.

Стрельба. Выполнение: ребенок осуществляет 3 выстрела из игрушечного ружья в мишень из трех кругов с расстояния 2 м, взрослый – с расстояния 3 м. попадание в центральный первый круг – 5 очков, во второй круг – 3 очка, в третий круг – 1 очко. Учитывается общее количество очков.

Футбол. Выполнение: ребенок осуществляет забивание футбольного мяча в ворота с расстояния 3 м, взрослый – с расстояния 5 м. Учитывается общее количество забитых голов за 3 попытки.



### **3.5. Развитие координации движений детей с ограниченными возможностями здоровья в играх и упражнениях с мячами**

([ссылка на видеозапись](#))

**Никольская Ю.Н.**, инструктор по физической культуре,  
**Иванова Ю.В.**, педагог-психолог,  
**Силина Л.А.**, воспитатель,  
МДОУ «Детский сад № 140»,  
г. Ярославль, Ярославская область



Игра – ведущий вид деятельности дошкольника, а игра с мячами сопровождается яркими впечатлениями, эмоциями и разнообразными движениями. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений, пространственную ориентировку.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании

его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках.

Воспитанники нашего дошкольного образовательного учреждения это дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), с задержкой психического развития (ЗПР), с интеллектуальными нарушениями. Они отличаются общей физической ослабленностью, быстрой утомляемостью. Для них характерна низкая координированность общей и ручной моторики, что проявляется в самообслуживании, в продуктивных видах деятельности. Упражнения в равновесии, связанные с ловкостью и координацией движений, с использованием спортивного оборудования, особенно с мячами, даются с большим трудом и осваиваются очень долго.

В наш сад приходят неговорящие дети. Работу с ними начинаем с развития движений, соединяя общую моторику с артикуляционной. Общая и речевая моторика неразрывно связаны между собой, что изучено и подтверждено многими известными учеными. Соответственно, работая с телом, мы работаем с мозгом.

В дошкольный период начинается формирование основных двигательных, гностических и практических систем. Чем больше ребенок двигается и играет в мяч, тем лучше развивается его мышечная сила, выносливость, активизируется работа сердца и легких, улучшается обмен веществ. Чем больше разных движений выполняет ребенок, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг.

Игры с мячом учат детей взаимодействовать друг с другом, соотносить собственные действия с действиями партнера, помогают ребенку отреагировать переживания, оптимизируют коммуникативные умения.

Игры с мячом включают в себя следующие психологические аспекты: воображение и визуализация, гибкость и адаптация, концентрация внимания, умение ставить цели и достигать их, самоуверенность.

Когда в игре ребенок бросает, катает или отбивает мяч, происходит развитие внимания, памяти, пространственных

представлений, мелкой и крупной моторики, моторной ловкости и межполушарного взаимодействия.

Нами была создана игротека «Умный мяч», которая состоит из нескольких блоков упражнений и игр, сгруппированных в соответствии с задачами, на решение которых они направлены.

Освоение упражнений строится на основе принципов:

- декомпозиция упражнения на отдельные простые, понятные, доступные конкретному ребенку элементы;
- многократное повторение упражнения для закрепления умения;
- постепенное усложнение упражнений.

Основой подбора упражнений стала сенсомоторная интеграция, которая представляет собой упорядочивание ощущений (информации о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды). То, как ребенок перерабатывает окружающую и внутреннюю информацию, сказывается на развитии его мыслительной деятельности, эмоциональной сферы.

Блок «Дифференцирование» содержит упражнения и игры, направленные на формирование способности к различению временных, пространственных и силовых параметров движений. Например, как высоко и с какой силой подбросить мяч, чтобы успеть хлопнуть в ладоши и поймать.

В Блоке «Равновесие» выполняем упражнения в условиях, затрудняющих достижение устойчивого положения тела: например, на бревне, гимнастической скамейке, балансировочной платформе, в необычном положении (спиной вперед), в условиях дополнительных помех (с перешагиванием через предметы).

В Блоке «Ритм» формируем способность к выполнению движений в заданном ритме.

Развитие способности к выполнению движений в заданном ритме достигается посредством специально организованных звуковых сигналов или музыкального сопровождения физических упражнений. Использую упражнения под счет, определенные команды или музыкальный аккомпанемент. Применяю танцевальные упражнения и двигательные импровизации в заданном ритме.

Блок «Расслабление» содержит упражнения и игры, направленные на способность к произвольному расслаблению мышц, в этом мне помогают фитбол и дыхательные упражнения. Развитие способности к произвольному расслаблению мышц строится на чередовании напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп.

Блок «Переключение» содержит упражнения и игры с двумя мячами, и они особенно ценны для наших детей. Такие игры и упражнения синхронизируют работу головного мозга, помогают лучше формироваться межполушарному взаимодействию, что в результате положительно влияет на способность к обучению.

В работе используется метод моделирования Леонида Венгера, он получил широкое применение для развития умственных способностей дошкольников. При выполнении упражнений по зрительной опоре дети учатся соотносить свои части тела со схемой.

Опорные схемы движений помогают детям понять и запомнить способ выполнения движений, кроме того, такой способ демонстрации движения перед глазами у детей на протяжении выполнения всего упражнения. Ребенок может выполнять предложенное упражнение, а может и сам придумать упражнение, разработать схему-карточку.

Схемы есть в спортивном зале, физкультурно-оздоровительных центрах в группе, фото схем высылаются в родительский чат.

Фундаментом для освоения упражнений служит моторное планирование – это способность понять, спланировать и реализовать незнакомое двигательное действие или двигательную последовательность, это среднее звено между идеей и совершением действий. Автоматические движения не развивают навык моторного планирования.

В организованной образовательной деятельности ребенок получает большой двигательный опыт, овладевает навыком моторного планирования и саморегуляции для достижения результата, а впоследствии это умение переносится в самостоятельную деятельность, и проявляется как творчество и инициатива.

### **3.6. Ритмические игры как средство коррекции двигательных и речевых расстройств у детей с тяжелыми нарушениями речи**

([ссылка на видеозапись](#))

**Ожегова Л.А.**, музыкальный руководитель,  
**Черкасова Т.Л.**, инструктор по физвоспитанию,  
МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №18  
«Дюймовочка», г. Усть-Илимск, Иркутская область



Наблюдение за детьми с тяжелыми нарушениями речи показало, что одним из эффективных методов коррекции двигательных и речевых нарушений являются регулярное применение ритмических игр.

Ритмические игры помогают прививать детям двигательные навыки и умения, необходимые при передаче в движениях впечатлений; коммуникативные черты характера, умение действовать в команде сообща. Каждая игра имеет не только двигательные, но и музыкальные задачи:

- улучшать качество ритмичных движений детей;
- придавать основным движениям выразительность, диктуемую музыкой;
- формировать умение ориентироваться в пространстве, организованно двигаться в группе, выполнять различные перестроения в играх;



— способствовать формированию и развитию эмоциональности.

Ритмические игры с предметами развивают статическую и динамическую координацию движений, точность и пластику движений. Можно использовать разные предметы – различные палочки, ленты, обручи, мячи, платочки.

*Игра с палочками* заключается в том, чтобы воспроизводить движения палочкой в руках в соответствии с характером музыки. Под медленную и плавную музыку необходимо ладошками перекачивать палочку медленно и с легким нажимом, производя массаж ладоней. А под быструю и веселую музыку необходимо одним из концов палочки легко прикасаться к ладони сначала одной руки, а потом другой руки, можно использовать и другие части тела. Так же осуществлять самомассаж ладоней и закреплять движение перекачивания палочки из одной руки в другую, параллельно закрепляя понятия правая и левая рука.

*Словесные ритмические игры* позволяют тренировать координацию слова и действия, закрепляя тем самым навык воспитания чувства ритма. Характер музыкального сопровождения влияет на выбор ребенком подходящего движения и способ его выполнения. Создание определенного образа развивает слуховое внимание детей. Важно развивать умение детей выполнять движения в ритме музыки. Речевая игра «Ежик» способствует формированию навыка координировать движение пальцев рук с произносимым текстом и остановкой в конце фразы. У детей формируется слуховое внимание.

*Ритмические игры на крупную моторику* в парах и круге. Они формируют и закрепляют умение детей двигаться по кругу друг за другом в соответствии с характером музыки, в работе парами, а также формирует навык пространственной ориентации.

*Игра с гимнастическими палками* значительно способствует развитию ориентации в пространстве относительно «от себя», «себе», «других объектов». Увеличивает мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног.

Ход игры: Передаем по кругу вправо со словами: «Бе-рем, От-да-ем!». Можно передавать палку под счет 1-2-3 («раз»-



взяли, «два»-дали себе, передали из руки в руку, «три»-отдали) или придумать другие слова, которые помогут в игре. У детей развивается моторная ловкость, чувство ритма и согласованность движений. Активизируется речевая деятельность.

*Игра со стаканчиками* позволяет детям развивать ловкость, чувство ритма и согласованность движений. Активизируется речевая деятельность.

Ход игры: Передавать стаканчик, с помощью гимнастической палки. Ребята хором произносят слова: «Раз! Два! Три! Стаканчик догони!». После этого игроки по кругу передают друг другу стаканчики по часовой стрелке с палочки на палочку. Когда дети усвоят этот навык можно увеличить темп передачи стаканчиков и количество стаканчиков.

*Игра с тканью и мячами* способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, моторики в целом.

Ход игры: Перекатывание мяча от одного ребенка к другому по полотняной дорожке. При этом дети повторяют слова и выполняют действия с мячами в соответствии с текстом: «мяч катаю, взад-вперед его гоняю». Речевая нагрузка может быть разной: проговаривание по слогам, вопрос-ответ, подбор синонимов, классификация, рифмованные строчки в меняющемся темпе и т.д.

*Игра с мячом «Гусеница»* способствует формированию навыка координации, точности и пластики совместных движений. Развивает командный дух.

Ход игры: дети формируют колонну, их задача удерживать мяч между друг другом и выполнять движения в соответствии с произносимым текстом.

Таким образом, ритмические игры для детей с тяжелыми нарушениями речи, являются одним из универсальных средств в деле становления и активного обогащения личности, источника веселья, бодрости, радости, хорошего самочувствия, моторного настроения и гармоничного развития в обществе.

### 3.7. Организация индивидуального подхода для адаптации и социализации ребенка с ОВЗ по направлению «Физическое развитие»

([ссылка на видеозапись](#))

**Петрунько А.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Куцына Е.В.**, воспитатель,  
МБДОУ «Центр развития ребёнка детский сад № 122»  
г. Владивостока, Приморский край



Ребенку с ОЗВ необходимы особые условия для реализации его индивидуальной программы развития. Алгоритм такой программы рассмотрим на примере ребенка с диагнозом «резидуальная органическая церебральная недостаточность, моторная алалия» (публикуется с разрешения родителей).

Для того, чтобы эти условия определить, нужно сформулировать первоочередные цели развития ребёнка. И для каждого случая они будут отличаться.

Алгоритм индивидуальной программы: запуск речи; возможность слышать и выполнять речевые инструкции; соблюдение порядка движения на занятиях; максимально возможное приближение освоенных двигательных умений и навыков к общей программе.

Средства индивидуальной программы: бег, бег змейкой, бег с началом по сигналу, бег с остановкой по сигналу; упражнения с мячом разных размеров; ходьба по ограниченной поверхности; упражнения на нестабильной поверхности; разные виды прыжков; метания; действия с предметами; упражнения на турниках.

На занятиях используется метод многократных повторений. Каждое повторение сопровождалось речевыми инструкциями и вначале активной помощью педагога. После каждой неудачной попытки возвращались и переделывали. Со временем ребенок сам научился определять неудачные попытки и возвращался, чтобы их переделать.

Сложности физического развития ребенка с ОВЗ:

1. Ребенок отказывается выполнять упражнение. В этом случае использовался «обмен». Выяснили какие упражнения любимые. Любимое упражнение можно было выполнить сразу после задания. Заодно научились крутить педали на велосипеде.

2. Ребенок увлечен предметами за окном. На помощь приходили скакалка и фитбол.

3. Ребенок погружен в свои эмоции. Позволить ребенку их выразить и заскучать. Скучно же лежать на полу просто так, когда вокруг столько предметов.

4. Ребенку необходима помощь. При необходимости воспитатель ведет за руку ребенка. Со временем ему научились помогать другие дети.

Воспитанник посещал занятия по физическому воспитанию 3 раза в неделю (2 раза групповое и один раз индивидуальное занятие).

В результате индивидуального подхода ребенок:

- знает и выполняет порядок действий в построениях и перестроениях;
- ждет своей очереди;
- видит свою дорожку для выполнения задания и возвращается в свою команду;
- двигается переменным шагом в равновесии;
- владеет мячом (ловля, отбивание, прокатывание);
- слышит и запоминает задания от 1 до 3 действий;

- говорит фразами, обращается за помощью ко взрослому, задает вопросы;
- участвует в праздниках и играх.

Значительно сократилась активная помощь педагога ребенку на групповом занятии. Дети из группы умеют и с удовольствием помогают ему в затруднительных ситуациях.

### **3.8. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата: оздоровление, коррекция, самовыражение**

([ссылка на видеозапись](#))

**Пятнова Ирина Александровна**, заведующий,  
**Нужная Наталья Александровна**, старший воспитатель,  
**Деменко Марина Юрьевна**,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с №25 компенсирующего вида,  
г. Орехово-Зуево, Московская область



Цель: разностороннее и гармоничное развитие, обеспечение полноценного здоровья, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Технология: «Горизонтальный пластический балет  
Н.Н. Ефименко»

Задачи	Направления (содержание) в соответствии с задачами)	Результат
Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;	Создание вариативных условий для получения качественного образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и психическом развитии.	Развивает гибкость и координацию движений, укрепляет осанку, внутренние органы и улучшает общее состояние.
Развитие личностной заинтересованности, ориентированной на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья;	Реализация в формате ровесничества, обращенности друг к другу, нерегламентированного детско-взрослого взаимодействия, основанного на умении «слышать голос ребенка», нацеленного на развитие детской инициативы и позитивной социализации воспитанников.	Вместе с ребятами мы нарисовали веселую картотеку, придумали сказки, сняли обучающий ролик для родителей.
Содействие творческому самовыражению детей;	Выполняя программу, дети погружаются в особый мир движений, музыки, образов, порождающих соответствующие ассоциации. Упражнения сопровождаются текстом-сказкой, которая позволяет тренировать тело, развивать интеллект.	Дети выполняют физические упражнения под музыку, с использованием элементов хореографии. Выражают движениями характер музыки, для этого к каждому занятию подбираются игровые образы.

Создание условий для благополучного и комфортного пребывания детей, пополнение физкультурной развивающей среды детского сада;	Самостоятельное изготовление рукоходов-поручней позволяет использовать их в основных двигательных режимах: от лежащих до стоячих поз, а также для ходьбы, бега, лазания.	Привлекая детей новизной, рукоходы-поручни помогают педагогу решать важные коррекционные задачи, развивая: зрительно-моторную координацию; статодинамическое равновесие; силу мышц плечевого, тазового пояса, кистевой захват.
Создание условий для совместного сотрудничества детей и их родителей, повышение компетенций родителей в вопросах профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.	Устанавливая доверительный, партнерский контакт с семьями воспитанников, мы обеспечиваем соблюдение главных принципов коррекционной помощи – непрерывность и семейную ориентированность.	Консультирование родителей, распространение буклетов, проведение совместных открытых физкультурных занятий, демонстрация состояния физической подготовленности детей; знакомство родителей с коррекционными технологиями с целью использования их в домашних условиях, а также совместного качественного времяпрепровождения.

Таким образом, благодаря использованию технологии «Горизонтальный пластический балет Н.Н. Ефименко» и самостоятельно изготовленному оборудованию наблюдается заметное улучшение показателей гибкости, пластичности и координации, снижение уровня заболеваемости.



### **3.9. Практика социальной адаптации и физической активности детей с ограниченными возможностями здоровья «Зверобатика»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Тющанева Е.С.**, инструктор по физической культуре,  
**Андреева М.А.**, воспитатель,  
**Чернышкова Ю.В.**, ст. воспитатель,  
СП «Детский сад «Семицветик»  
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»  
пос. Придорожный муниципального  
района Волжский, Самарская область



Целью практики «Зверобатика» является создание условий, открывающих возможности для нормальной социальной адаптации и физической активности дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, а также коррекции выраженных двигательных нарушений.

«Зверобатика» включает в себя различные перемещения, подражающие движениям зверей и насекомым, поэтому она так интересна и понятна детям.

«Зверобатика» состоит из двух частей: передвижение перекатами и ходьба «зверушками». За счет оригинальной подачи материала в образной игровой форме, путем подражания

движениям животных, «Зверобатика» позволяет успешно решать задачи физического воспитания детей без потери интереса к самому процессу развития физических качеств.

Физкультурное занятие по методике «Зверобатика» состоит из трех частей:

- 1) подготовительная – просмотр или чтение художественной литературы;
- 2) основная – превращение в животных из прочитанного произведения с выполнением соответствующих упражнений;
- 3) заключительная – рефлексия и подведение итогов.

Игровая образная форма занятий обеспечивает активное, и в то же время непринужденное освоение отдельных элементов с достаточной, но не чрезмерной нагрузкой, которая обеспечивает развивающий эффект. В этих условиях поиск путей оздоровления и развития коммуникабельности детей дошкольного возраста становится первоочередной задачей педагогики.

### 3.10. Проект «Паралимпийские игры для дошкольников»

([ссылка на видеозапись](#))

**Хомова Д.С.**, инструктор по физической культуре,  
**Кобцева М.В.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 93»  
г. Курск, Курская область



Если говорить о ребенке с ОВЗ, то необходимо отметить, что при создании благоприятных условий для этой категории детей можно избежать большей части проблем при формировании двигательных умений и навыков и развитии их физических качеств. Этому способствуют проведение массовых физкультурных мероприятий адаптивной направленности, в ходе которых дети могут продемонстрировать свои способности в обстановке, где их недостатки не имеют значения. Если подобные мероприятия будут проводиться в каждой школе, в каждом детском саду нашей огромной Родины, то через несколько лет у нынешнего поколения будет совершенно другое отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья.

Цель проекта: приобщение детей с ОВЗ и инвалидностью и их родителей к здоровому образу жизни, формирование интереса к паралимпийскому спорту через внедрение массовых физкультурных мероприятий.

Задачи проекта:

- изучить историю паралимпийских игр, достижения паралимпийцев, познать ценность паралимпийского движения;
- обеспечить условия для внедрения паралимпийского движения среди детей дошкольного возраста и их родителей;
- провести информационную кампанию о значимости внедрения паралимпийских игр среди детей с ОВЗ и инвалидностью, их родителей и педагогов ДОУ;
- развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- совершенствовать физические способности и двигательные навыки у воспитанников с ОВЗ и инвалидностью;
- создать единое образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений педагогов ДОУ с родителями при воспитании детей с ОВЗ и инвалидностью;
- воспитывать у детей дошкольного возраста чувство толерантности и чуткости к людям с ОВЗ и инвалидностью;
- формировать культуру общения воспитанников с людьми с ОВЗ и инвалидностью.

Проект «Паралимпийские игры для дошкольников» разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования, ФАОП дошкольного образования, с учетом психофизического развития и индивидуальных возможностей детей с ОВЗ и инвалидностью.

При разработке проекта учитывалось состояние территории и спортивно-оздоровительного комплекса детского сада.

## 4. НАПРАВЛЕНИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

Для общественной экспертизы на Фестиваль было представлено 12 практик из 9 субъектов Российской Федерации.

### 4.1. Тимбилдинг как путь к успеху

([ссылка на видеозапись](#))

**Дюжева Н.С.**, ст. воспитатель,  
**Карчевская Е.В.**, инструктор по физической культуре,  
**Шутяева Е.В.**, инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад №11 Петродворцового района  
Санкт-Петербурга, г. Санкт-Петербург



Физическое развитие ребенка – это не только рост и укрепление мышц, но и формирование личности, волевых качеств, уверенности в себе. Важную роль в этом играет психологическое сопровождение, которое помогает ребенку освоить новые движения, побороть страх и сомнения, и, что немаловажно, научиться работать в команде. Было замечено, что многие воспитанники затрудняются работать в команде,

договариваться между собой в играх, соблюдать правила, действовать друг за другом при выполнении различных заданий и воспринимают предложенную инструкцию частично или неточно. Особенно это касается детей с нарушениями речи. Так появилась идея внедрения элементов тимбилдинга (командообразование) в нашу педагогическую деятельность, начиная со среднего дошкольного возраста.

Тимбилдинг – это не просто игры и развлечения, а система методов и техник, направленных на сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, уверенности в себе и способности работать в команде. Он помогает:

- сформировать чувство принадлежности к группе (дети учатся работать вместе, принимать совместные решения, делиться ответственностью);
- развить коммуникативные навыки (дети учатся слушать друг друга, высказывать свое мнение, договариваться);
- повысить самооценку и уверенность в себе (дети видят, что они могут многое, что они нужны команде);
- развить социально-эмоциональную сферу (дети учатся сопереживать, поддерживать друг друга, работать в команде и добиваться общих целей).

Формы тимбилдинга в детском саду:

1. Игры с правилами помогают детям научиться следовать инструкциям, координировать свои действия с действиями других детей:

- перетягивание каната: классическая игра, развивающая силу, координацию и командный дух;
- разнообразные эстафеты (с мячами, обручами, кубиками) развивают скорость, ловкость, умение действовать сообща;
- игра «Найди пару»: дети делятся на пары по цвету, форме, рисунку на одежде, учатся работать в паре, координировать свои действия;
- игра «Водопровод»: необходимо выстраивать непрерывную линию из желобов и прокатывать мячик по ним (надо скоординировать свой визуальный и кинестетический каналы восприятия).



2. Творческие проекты:

— разработка комплекса гимнастики: дети вместе придумывают и репетируют новую гимнастику, включая элементы танца, акробатики, упражнений;

— изобразительная деятельность: дети рисуют картинки на спортивную тематику, собирают их в единую историю, рассказывают о своих героях;

— издательское дело: дети собирают информацию о спорте, фотографируются на дополнительных занятиях, создают газету о своих достижениях.

3. Квесты и спортивные игры, совместные мероприятия с родителями:

— «Космический квест»: выполнение коллективных заданий по станциям с использованием QR-кодов;

— «Спортивные танцы» развивают ритм, пластику, координацию, командный дух;

— «Весёлые нейроигры», «Путешествие в джунгли», «Вместе с мамой».

4. Ролевые и сюжетно-ролевые игры помогают детям освоить различные социальные роли, развивают коммуникативные навыки и учат работать в команде:

— дети могут сыграть роль разных спортсменов (футболистов, баскетболистов, гимнастов), отрабатывая движения, позы, используя игрушечный инвентарь, роли судей, болельщиков, отрабатывая правила и нормы поведения на соревнованиях.

Все организованные мероприятия, основанные на коллективных играх, проводятся на основе принципов:

1. Не стоит сильно увлекаться играми соревновательного характера. Ни в коем случае нельзя сравнивать детей ни по каким параметрам. При этом следует подчеркнуть значимость каждого ребенка.

2. После выполнения задания похвалы достоин каждый.

3. В игре лучше всего использовать местоимение «мы».

Важно:

— учитывать возраст и физические возможности детей;

- создавать атмосферу безопасности и комфорта;
- хвалить детей за их усилия и достижения.

В итоге, не смотря на все трудности, с которыми сталкивались на начальном этапе применения технологии тимбилдинга (дети не всегда дослушивали до конца правила, не объективно оценивали сложившуюся ситуацию, не понимали действия сверстников), к старшему возрасту воспитанники стали более уверенными в своих силах, стали брать инициативу на себя, проявлять лидерские качества, стали понимать и считаться с особенностями и нуждами друг друга, научились общаться, находить компромиссы, слушать, принимать чужое мнение и не бояться принимать своё.

#### **4.2. Психолого-педагогический тренинг «Зарядка с родителями»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Картышова Е.В.**, воспитатель, фитнес-тренер,  
**Кутузова О.Ю.**, педагог-психолог,  
МДОУ «Детский сад 68» г. Ярославль, Ярославская область



Психолого-педагогический тренинг «Зарядка с родителями» направлен на:

- пропаганду здорового образа жизни, способствуя формированию привычек к регулярной физической активности и другим полезным поведенческим паттернам у детей и родителей;
- реализацию комплексного подхода к развитию личности (наряду с физическим компонентом, практика затрагивает и социально-эмоциональную сферу, помогая укреплять связи в семье и развивая коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект и командное взаимодействие);
- расширение досуговых возможностей семьи, интересные форматы проведения мероприятий, направленных на повышение качества жизни.

Новизна практики состоит в том, что данный тренинг ориентирован на формирование позитивных детско-родительских отношений и психоэмоционального благополучия ребенка через интерактивность и геймификацию. В современных семьях наблюдается тенденция популяризации принципов здорового образа жизни, направленных на формирование культуры отношения к своему здоровью, двигательной активности, гигиены и питания. Однако формированию культуры психофизической регуляции и детско-родительских отношений должного внимания не уделяется. Это противоречие определяет проблему поиска новых подходов, направленных на формирование культуры психологического сопровождения физического развития детей.

Зарядка с родителями представляет собой комплекс упражнений, подбирающихся в соответствии с возрастными особенностями детей. Она проводится один раз в 3-4 недели в спортивном зале воспитателем (фитнес-тренером) совместно с педагогом – психологом.

Зарядка состоит из нескольких частей:

1. Приветствие. Вход каждый раз осуществляется по-разному. Дети с родителями входят парами, заранее договариваясь, как они будут заходить (прыжками, ползком, бегом и др.).

2. Нейроигры и упражнения способствуют развитию межполушарного взаимодействия, а также учат детей и родителей договариваться друг с другом, принимать точку зрения другого.

3. Разнообразные физические упражнения: общеразвивающие упражнения; игровой стретчинг; фитбол гимнастика, подвижные игры. Комплексы упражнений каждый раз обновляются, но неизменным остается пара «ребенок – родитель». В парах весело переносить мячики, необычным способом, справляться с непослушными воздушными шариками.

4. Рефлексия проводится отдельно с детьми и родителями. Она помогает детям выразить свои ощущения от игрового процесса взаимодействия с родителями, а родителям осознать и актуализировать свой опыт взаимодействия с детьми, поделиться чувствами и эмоциями. Этап рефлексии на видео не записывается в силу особенностей процесса. Однако окончание этапа вы можете наблюдать: дети выбегают к родителям, обнимаются, говорят друг другу приятные слова. На этой доброй ноте зарядка подходит к концу.

Зарядка с родителями – это не спортивные соревнования и эстафеты, а тренинг наслаждения общением. Зарядка с родителями позволяет родителям вспомнить, каково это быть ребенком и играть. Дети, в свою очередь, получают возможность взглянуть на родителей как игрового партнера.

Таким образом, представленная практика способствует формированию благоприятных детско-родительских отношений, эмоциональному комфорту и благополучию детей в условиях ДОУ.

### **4.3. Сказкотерапии на фитболах**

([ссылка на видеозапись](#))

**Комиссарова Т.Р.,**

*инструктор по физической культуре, педагог-психолог,  
МБДОУ «Детский сад №6 комбинированного вида»  
Советского района г. Казани, Республика Татарстан*



Цель: укрепление психофизического здоровья детей дошкольного возраста.

В последние годы в сфере образования заметно возрос интерес к использованию детского творчества и игры в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками. По общепринятому мнению, основная работа по психокоррекции детей должна осуществляться узкими специалистами дошкольного учреждения (психологами, логопедами, дефектологами), а инструктора по физической культуре призваны решать лишь проблемы двигательной сферы ребенка и его физического состояния. Вместе с тем известно, что движение является в раннем возрасте главным, а в дошкольном одним из первостепенных факторов психического развития ребенка. Таким образом, процесс физического воспитания должен быть средством коррекции психофизических функций и социальной адаптации детей.

Великий советский педагог Василий Сухомлинский говорил: «Духовный мир ребенка полноценен лишь тогда, когда он живет в мире сказки, музыки, фантазии и творчества. Без этого он засушливый цветок». Несомненно, в наше прагматичное время именно сказка приобрела особое значение в воспитании чувств и развитии ребенка, оказывая на него благотворное психологическое действие. Чтение сказок едва ли не самый лучший метод подачи информации. Через сказку происходит передача культурного и художественного наследия человечества. А если необходимо скорректировать поведенческую модель ребенка, то применяется один из инновационных методов работы с детьми «сказкотерапия», которая позволяет донести до сознания ребенка информацию о базовых жизненных ценностях и максимально способствовать личностному развитию детей и их социальной адаптации. Она мягко и не навязчиво воздействует на ребенка, при этом решает множество задач.

Чаще всего, дети слушают сказки сидя на стульчиках или лежа в кроватках перед сном. При этом, детям трудно сидеть неподвижно, концентрироваться и быть внимательным длительное время. Как же сделать так, чтобы они с радостью слушали сказки и чем же заменить стульчики?

Для своей работы я выбрала фитболы, которые являются не только тренажером или предметом, но и отличной опорой. С их помощью при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Так можно ли соединить сказкотерапию с фитболами? Конечно можно! Даже нужно! Ведь одним из доминирующих способов усвоения информации ребенком является восприятие через чувства, ощущения подражание и движение. Ни одна функция мозговой деятельности не должна «стоять на паузе». Мало только слушать. Нужно и прыгать, и проговаривать, и хлопать, и подбрасывать, и ловить, и петь, и танцевать, и угадывать, и повторять, и успевать. Только так ребенок сможет развиваться гармонично!



Таким образом, сказкотерапия на фитболах повышает эмоциональную привлекательность занятий. Благодаря выполнению образных упражнений на фитболах и сюжетной композиции терапевтической сказки одновременно осуществляется развитие двигательных способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение внимания, настроения, коррекция поведения ребенка.

#### **4.4 Психологические аспекты сопровождения обучения плаванию детей дошкольного возраста**

([ссылка на видеозапись](#))

**Кракосевич Я.С.,** инструктор по физической культуре,  
МДОУ д/с № 113, г. Рыбинск,  
Ярославская область



Обучение плаванию детей дошкольного возраста крайне важно и требует от педагога использования индивидуального подхода, поиска новых средств, методов и приемов обучения.

Водная среда является новой и непривычной для занимающихся. Она может вызывать негативные реакции, страхи и неприятные ощущения. Педагогу важно помочь ребенку справиться со всеми негативными эмоциями, которые может вызвать водная среда.

Некоторые страхи возникают неосознанно, другие же могут быть внушены детям родителями. Все это может негативно сказываться при начальном обучении плаванию. Понимание этой проблемы и умение найти психолого-педагогический подход к детям, страдающим водобоязнью, значительно увеличит продуктивность занятия. Чтобы нейтрализовать детские страхи педагогу стоит обратить внимание на повышение самооценки у занимающихся. Важно не допускать сравнения детей друг с другом. На начальном этапе обучения желательно избегать соревновательного элемента на занятии. Кроме того, педагогу важно установить с ребенком доверительный контакт.

Огромную роль в начальном обучении плаванию играют подготовительные упражнения на ознакомление с водной средой. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, вырабатываются умение ориентироваться в пространстве и уверенность поведения в непривычных условиях.

Начинать ознакомление с водой стоит с самых элементарных упражнений, которые позволят занимающимся постепенно и без страха освоить новую для себя среду. Такими упражнениями являются «Умывание» и постепенное погружение лица в воду. Важно придерживаться постепенности в выполнении упражнений (погружение в воду до уровня подбородка, до уровня носа, до уровня глаз, полное погружение лица в воду). Постепенно дети избавятся от страха погружаться в воду с головой. На данном этапе педагогу важно отслеживать возникновение негативных реакций у занимающихся, искать индивидуальный подход к тем детям, которым данные упражнения даются с трудом, а также обеспечить дисциплину исполнения, избегая ситуаций, когда другие занимающиеся могут напугать воспитанников с негативной реакцией на водную среду. Таким детям нужно время, чтобы освоиться, привыкнуть к температуре воды, нельзя стыдить боязливых детей и сравнивать их с более успешными

воспитанниками. Дети с водобоязнью нуждаются в поддержке и похвале (сравнивать их успехи можно только с их же прошлыми успехами).

Далее вводятся такие упражнения, как хождение по дну (держась за поручень бассейна, в парах, в одиночку, со сменой направления, с гребковыми движениями руками). Упражнения, помогающие познакомиться с плотностью и сопротивлением воды: «Полоскание белья», «Восьмерки руками», а также гребковые движения руками в различных положениях.

Особая роль в подготовительных упражнениях отведена выполнению упражнений на задержку дыхания, что позволяет занимающимся ощутить, что они способны держаться на воде без поддержки и избавиться от своих страхов.

Для нейтрализации страха отсутствия опоры в воде используют упражнения на всплытие и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»), они являются важной частью подготовительных упражнений, помогают научиться находиться в воде в горизонтальном положении, почувствовать состояние невесомости в воде и обрести уверенность в своих силах. При постепенном освоении с водой можно вводить новые упражнения и включать в них небольшие соревнования («Кто выше выпрыгнет из воды?», «У кого самые большие брызги?», «Кто дольше пролежит на воде?»).

Важнейшей частью обучения плаванию детей дошкольного возраста является игра. Игровой метод всегда положительно воспринимается детьми и снижает уровень страха, связанный с нахождением в воде. Однако есть моменты, которые должен учитывать педагог, если в группе есть тревожные дети:

1. Игра должна бы простой и знакомой ребенку, педагог должен максимально четко и просто объяснить правила. Допускается вовлечение ребенка в игру после просмотра на игру других детей. Присоединиться к игре ребенок должен по своему желанию.

2. Соревновательная направленность игры может восприниматься тревожными детьми негативно. Необходимо

соблюдать принцип постепенности при введении новых игр. В каждой игре есть задача, помогающая осваивать технику плавания. Игра должна быть подобрана соответственно подготовленности воспитанников.

3. Необходимо правильно дозировать игру и следить за эмоциональной обстановкой. Игра должна закончиться, раньше, чем дети устали, при этом дети должны получить удовольствие от игры. Рекомендуется заблаговременно сообщать об окончании игры.

4. Важно следить за выполнением правил и психологическим комфортом всех занимающихся.

Нельзя недооценивать роль мотивации при обучении плаванию. Для детей дошкольного возраста занятия плаванием это в первую очередь приятное нахождение в водной среде, игровая атмосфера, общение в коллективе сверстников. Данные мотивы постепенно заменяются желанием быть здоровым, овладевать новыми навыками, заниматься престижным видом спорта. Инструктору по плаванию важно способствовать смене мотивации по мере взросления ребенка, побуждать в нем интерес к физической культуре, использовать обучающие видеоматериалы, разнообразное физкультурно-спортивное оборудование и инвентарь для повышения интереса к занятиям, благодаря чему будет повышаться результативность.

При формировании навыков плавания целесообразно использовать прием психологического сопровождения при обучении плаванию «Личный пример педагога», который придаст ребенку сил и уверенности.

В заключение отметим, важно, чтобы в процессе приучения к плаванию ребенок получал положительные эмоции. Страх может надолго, а то и навсегда, отбить желание научиться плавать. Поэтому педагогу важно создать благоприятную обстановку на занятиях по обучению плаванию.

#### **4.5. Педагогический проект эмоционального сближения взрослого и ребенка «Мы вместе – мы рядом»**

([ссылка на видеозапись](#))

**Симонова Д.А.**, инструктор по физической культуре,  
МБДОУ «Ромодановский детский сад комбинированного вида»,  
пос. Ромоданово, Республика Мордовия



Совместные занятия, общие интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения воспитательных задач.

Цели физкультурных мероприятий:

- побудить родителей к общению и сблизить их с детьми, потому что во многих семьях страдают эмоциональные связи, дети испытывают дефицит родительского внимания и любви;
- пропаганда здоровой и крепкой семьи, совместный семейный отдых, получение заряда бодрости и энергии.

В ходе реализации проекта «Мы вместе – мы рядом» были проведены следующие мероприятия:

- физкультурный праздник «День здоровья»;
- физкультурные развлечения «Спортивная семья», «Семейные спортивные старты»;
- массовый забег «Вперёд, за Россию».



Предложенная технология работы помогла не только эмоционально сблизить родителей с детьми, но и повлияла на улучшение их состояния здоровья, на личностное развитие детей. Таким образом, физическое здоровье напрямую зависит от психологического состояния.

#### **4.6. Программа «От движения к речи и готовности к школе» (для групп ТНР комбинированной и компенсирующей направленности)**

([ссылка на видеозапись](#))

**Соловьёва М.А.**, педагог-психолог,  
**Калиничева А.Л.**, инструктор  
по физической культуре, педагог-психолог,  
**Смирнова А.А.**, заместитель заведующего  
по воспитательной работе,  
МКДОУ № 2 «Детский сад комбинированного вида  
п. Ульяновка», Ленинградская область



Цель программы: запуск процессов развития речи, повышение произвольности деятельности и активизация скорости формирования познавательных процессов у детей 5-7 лет через движение с использованием средств нейропсихологии.

Задачи программы:



1. Провести стимуляцию мозжечка через использование системы физических упражнений.

2. Отработать межполушарное взаимодействие в ходе выполнения кинезиологических упражнений.

3. Развивать координацию движений чрез использование логоритмики (стихов в сочетании с движением без музыкального сопровождения).

4. Развивать познавательные процессы через использование игр на развитие двигательной памяти, внимания и воображения.

5. Формировать у детей умение регулировать процессы расслабления мышц в процессе релаксации.

6. Снимать психоэмоциональное напряжение детей в процессе релаксации и самомассажа.

Принципы реализации программы:

*Принцип систематичности.* Систематичность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности коррекционного процесса, определенного для развития тех или иных функций при различных речевых расстройствах (двигательной сферы, слухового внимания и памяти и т.д.).

*Принцип сознательности и активности.* Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия, понимания цели и способа выполнения. Активность детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях стимулируется эмоциональностью педагога, различными играми или игровыми приемами и упражнениями.

*Принцип наглядности* обуславливает широкое взаимодействие показателей всех анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. Помимо непосредственной наглядности, большую роль играет опосредованная наглядность, когда необходимо пояснить отдельные детали и механизмы движения, которые скрыты от непосредственного восприятия.

*Принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей лиц с речевыми и

интеллектуальными нарушениями. Необходимым условием для соблюдения принципа индивидуализации является предварительное выяснение характера патологического процесса, учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса.

Переход к новым заданиям осуществляется постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков. Требуется определенное время, чтобы в двигательной сфере ребенка произошли приспособительные перестройки, помогающие ему регулировать свои движения, поведение и речевую деятельность.

*Принцип всестороннего развития* предполагает одновременное осуществление в процессе двигательной деятельности умственного, нравственного, эстетического и сенсорного воспитания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленные в пособии материалы позволяют познакомиться с отечественной практикой физического воспитания детей: формами, методами, средствами образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Безусловно, данный опыт будет востребован для реализации требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования по направлениям:

- взаимодействие с семьями воспитанников;
- приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье»;
- коррекционно-развивающей работы.

## ОБ АВТОРЕ

### Щербак Александр Павлович

- кандидат педагогических наук,
- доцент,
- заместитель председателя совета ВОО «Воспитатели России»,
- доцент кафедры общего образования Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования»



**Курсы повышения квалификации  
АНО ДПО «НИИ Дошкольного  
образования «Воспитатели  
России»**

Научное издание

**«ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ: физическое  
развитие детей дошкольного возраста»**

Сборник материалов в 2-х частях. Ч. 1

Электронное издание

Издается в авторской редакции

Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 29.07.2024

6,57 МБ, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 219.

Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ;  
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ВОО «Воспитатели России»

129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3

Тел: +7 (495) 146-68-46