

Мусихина Л.Ю., воспитатель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребёнка-детского сада №7 «Ромашка» города Новоалтайска Алтайского края

ЧАС ПОЛЕЗНОГО СОВЕТА

«Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей предметно-пространственной среды»

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» - считал В. А. Сухомлинский.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром; создание условий для удовлетворения естественной потребности ребёнка в движении с учётом современных требований ФГОС ДО.

Развивающая предметно-пространственная среда группы включает в себя центр двигательной активности с набором оборудования для развития физических качеств и культурно-гигиенических навыков, навыков для формирования у детей основ ЗОЖ.

Грамотно и рационально организованная развивающая предметно-пространственная среда группы позволяет сформировать двигательные навыки, заложить основы их дальнейшего совершенствования, привить любовь к физкультуре.

Оптимальная насыщенность центра двигательной активности предметами для игр и тренажёрами развивает моторику и координацию движений у детей, способствуют укреплению мышц. Разнообразие атрибутов повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведёт к увеличению двигательной активности, что благоприятно влияет на физическое, умственное развитие, на состояние здоровья ребёнка.

Задачи

Возрастная группа	Задачи
Первая и вторая младшие (1,5–4 года)	<ul style="list-style-type: none">• Развитие общей моторики и координации движений.• Развитие основных видов движений.• Вызвать желание выполнять действия после показа воспитателем.• Создание интереса к самостоятельной деятельности в зоне двигательной активности.
Средняя (4–5 лет)	<ul style="list-style-type: none">• Формирование интереса к различным видам спорта, знакомство с их особенностями и правилами.• Развитие интереса к подвижным играм с сюжетом (с использованием шапочек или масок).• Обучение заниматься в парах.• Воспитание способности радоваться успехам сверстников
Старшая (5–6 лет)	<ul style="list-style-type: none">• Воспитание духа соревновательности.• Обучение командным играм.• Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.
Подготовительная к школе (6–7 лет)	<ul style="list-style-type: none">• Расширяются образовательные задачи по спортивной тематике:• Знакомство с сутью Олимпийских игр, их историей.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Изучение последних достижений российских спортсменов. • Формирование интереса к просмотру спортивных соревнований. • Включение специальной терминологии в активный словарь детей («подача», «мяч в ауте», «гол», «голкипер»). |
|---|

Создавая развивающее пространство для двигательной деятельности ребёнка в групповых помещениях ДОУ, необходимо руководствоваться принципами, в соответствии с ФГОС ДО, предполагающими единство социальных и предметных средств:

- насыщенности среды (соответствие возрастным возможностям детей и содержанию Программы);
- трансформируемости (возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации); уголок младших и средних групп украшают картинки и игрушки любимых героев. Центр групп старшего дошкольного возраста оформляется символикой и эмблемой, выдержанными в одном стиле со всеми развивающими центрами группы. Инвентарь для детской активности желательно иметь яркий.
- полифункциональности (возможность разнообразного использования); Спортивный уголок достаточно освещён. Располагается рядом с игровой зоной, уголками рязения и театральной деятельности (двигательная активность одних детей, не мешает занимающимся в малоподвижных центрах — книжном, речевом, опытно-экспериментальном).
- вариативности (разнообразие, периодическая сменяемость игрового материала) доступности (свободный доступ к игровым пособиям); материалы для игр и упражнений предназначены возрастной категории детей и находятся в свободном доступе. Все атрибуты доступны для свободного пользования детьми. Шкафы типа стеллажей, открытые.
- безопасности (соответствие требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования). Поскольку уголок предполагает повышенную двигательную активность воспитанников, для него выбирается место, удалённое от окон. Стены уголка не украшаются картинками в рамках, без острых углов. Инвентарь и тренажёры являются безопасными для жизни и здоровья детей: выполнены из нетоксичных материалов, не имеют травмоопасных элементов.

Паспорт двигательного центра

Паспорт - обязательный документ, он хранится в общей папке документации педагога. Паспорт можно составить в свободной форме, описав в нём цели и задачи, которые были поставлены воспитателем для оформления и работы, расположение, оборудование. В качестве приложения можно добавить эскиз уголка и фотографии.

Шаблон для составления паспорта уголка двигательной активности:

- название уголка;
- номер группы, возраст детей;
- цели и задачи уголка;
- предметы мебели, их количество;
- атрибуты для подвижных игр и упражнений, их количество;
- дидактические материалы (настенные плакаты, тематические альбомы и журналы, доска достижений, настольно-печатные и дидактические игры на тему спорта);
- картотека игр и упражнений в спортивном уголке (объёмный материал, его можно оформить отдельной папкой и хранить в дидактических материалах уголка).



Варианты оформления двигательных центров в разных возрастных группах

Спортивный уголок должен быть привлекателен для воспитанников. Оформление зоны подвижных игр и упражнений зависит от возраста детей.

Для младших дошкольников спортивный уголок выделяется в игровой зоне. Из предметов в общем доступе — мячи различных размеров (в т. ч. фитбол), ступеньки, горка, качалки и игрушки-каталки.

В средней группе активно расширяется дидактическая база спортивного уголка: для рассматривания подходят альбомы с картинками и плакаты на темы «Зимние виды спорта», «Игры на улице», «Игры с мячом», «Командные виды спорта». В свободном доступе хранятся наборы для спортивных игр: дартс (безопасный с мячиками), боулинг, городки и лапта.

Для старших дошкольников становится оформлением физкультурного уголка материалами, иллюстрирующими события спортивной жизни в России и в мире: фотографии с прошедших чемпионатов, статьи о достижениях и новых рекордах. Воспитанники тренируются выполнять упражнения и вспоминать

правила подвижных игр самостоятельно. Для этого в уголке вывешиваются схемы-напоминания (последовательность выполнения действий в картинках).

Атрибуты двигательного центра

	Старший дошкольный возраст	Младшие и средние группы
Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> • Эмблемы; • маски; • оборудование (например, ленточки для всех возрастных групп). 	<ul style="list-style-type: none"> • маски; • оборудование (например, ленточки для всех возрастных групп).
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	<ul style="list-style-type: none"> • Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; • коврики и массажные дорожки с рельефами, «рёбрами», резиновыми шипами и т. д.; • бросовой материал (шишки, яйца от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. • нестандартное оборудование, сделанное своими руками; • мячики-ёжики; • мешочки с разной крупой для рук; • эспандер (средний и старший возраст). 	<ul style="list-style-type: none"> • Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; • коврики и массажные дорожки с рельефами, «рёбрами», резиновыми шипами и т. д.; • мячики-ёжики;
Для игр и упражнений с прыжками	<ul style="list-style-type: none"> • Скакалки; • обручи; • шнуры; • бруски. 	<ul style="list-style-type: none"> • обручи; • шнуры; • ленточки; • бруски.
Для перешагивания, подъёма и спуска	<ul style="list-style-type: none"> • Деревянные бруски; • пластиковые ступеньки; • модули. 	<ul style="list-style-type: none"> • Деревянные бруски; • пластиковые ступеньки; • модули.
Для игр и упражнений с бросанием,	<ul style="list-style-type: none"> • Кольцеброс; • мячи резиновые разных 	<ul style="list-style-type: none"> • мячи резиновые разных размеров;

ловлей, метанием	<p>размеров;</p> <ul style="list-style-type: none"> попрыгунчики (средние и старшие группы); мячи или мешочки с песком для метания (средние и старшие группы); корзины для игр с бросанием; мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст); кегли; нестандартное оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> корзины для игр с бросанием; кегли; нестандартное оборудование
Выносной материал (по возрасту детей)	<ul style="list-style-type: none"> Мячи резиновые; мяч футбольный (средний и старший возраст); бадминтон (старший возраст); скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки; санки и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> Мячи резиновые; обручи; санки и т. д.

Варианты использования нестандартного физкультурного оборудования с детьми дошкольного возраста

Цель: создание условий для формирования моторного опыта детей дошкольного возраста путем освоения многообразных двигательных координаций с нестандартным физкультурным оборудованием. Повысить интерес детей к использованию нетрадиционного оборудования. Применение нестандартного оборудования способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, формированию у детей нравственно-волевых качеств, самодисциплины, морального и эстетического удовлетворения, творческой инициативы.

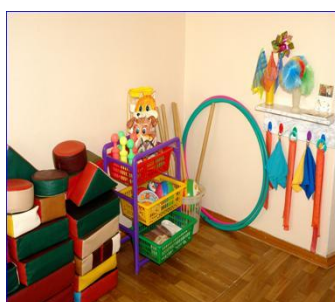
Название оборудования	Цель	Варианты применения	Художественное слово
«Причудливый теннис»	Развитие физических способностей ребенка: силы удара, быстроты реакции, глазомера и умения рационально использовать их в специально созданных условиях.	Элементы тенниса: На натянутом шнуре (высота 1,5м от пола) прикреплены веревки (длинной 1м) с теннисными шарами на расстоянии 30см. Дети становятся напротив друг друга и отбивают снизу и сбоку теннисные шары.	Разыгрались на верёвке Шарики цветные Мы ракеткой в них играем Ловкость ручек развиваем.
«Разноцветные мишени»	Закрепить навыки бросания мяча. Развивать координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, Развивать умение различать величину предмета	На натянутом шнуре находится мишени. Дети фронтальным способом могут выполнять метание в цель.	В разноцветные мишени Надо нам попасть мячом, И мешочками с песком. Нам мячи кидать не лень, Мы кидаем целый день.
«Скороходы»	Развивать	Надеваются на ноги	Скороходы мы надели

	<p>координацию движений реакцию ловкость.</p> <p>Вырабатывать чувство устойчивости и равновесия</p>	<p>шлепанцы, сделанные из драпа и кожи на 10размеров больше размера детской ступни (используются для развития мышц стопы голени). В босоножках выполняются прыжки 20—30 перепрыгиваний, бег, ходьба. Дети вставляют ноги в шлепанцы и продвигаются до ориентира.</p>	<p>Быстро, без оглядки, Побежали кто куда Мы во все лопатки.</p>
<p>Рефлекторные дорожки (массажные коврики) «Крокодил» «Клубничка»</p>	<p>Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, ее свод, тренировать правильную осанку.</p>	<p>Из ткани вырезают крокодила, клубнику, нашивают на них пробки от бутылок. Дети ходят по ним босиком.</p>	<p>Чтоб подошву нам размять, Надо всем на пробки встать. Вот и Гена- крокодил, В зал спортивный угодил. Разреши нам прогуляться, Да не вздумай ты кусаться. Тут же рядом на дорожке Две виктории растут. Не колите наши ножки, Уходите вы с дорожки. Ну, а если не уйдёте, Нам под ноги попадёте.</p>
<p>«Кольцеброс»</p>	<p>Развивать глазомер детей, координацию движений, волевые качества, ловкость. Упражнять в счете.</p>	<p>Из деревоплиты или спрессованного картона вырезать любую фигуру, можно персонажа из сказки. Обрезанные пластмассовые бутылки наклеить на картон. Данные мишени для набрасывания колец можно использовать как горизонтально, так и вертикально.</p>	<p>Снеговик и Буратино Отрастили длинный нос И на этот длинный нос Мы набросим кольцеброс.</p>
<p>«Гусеница»</p>	<p>Укреплять мышцы туловища. Развивать координацию движений, ловкость; тренировать детей в усложненной ходьбе.</p>	<p>В пластмассовых шариках делаются отверстия, через которые продевается веревка или шнур. Шнур натягивается на 50-60 см выше вытянутых рук ребенка. Дети передвигают шары гимнастическими палками, шагая друг за</p>	<p>Гусеница отдыхает И за нами наблюдает Быстро к ней ты подойди Проползти ей помоги, Силу рук ты прояви.</p>

		другом. Дети стараются встать на носки дотянутся до шаров.	
«Собери урожай»		1. На фланелеграфе, из ниток для вязания. выкладывается корзина, в которую дети по очереди группируют по признаку «овощи- фрукты». 2. Использование муляжей и объемных корзин для сбора урожая.	У корзинки не зевай Собирай урожай Тут картошка и морковка, Баклажан и огурец Кто быстрее нарвёт корзинку. Тот, конечно, молодец.
«Ребристая дорожка» «Следки» «Ковер-самолет»	Совершенствовать чувства устойчивости и равновесия; укреплять мышцы туловища; закреплять названия цветов.	1. На ткань, в виде дорожки, нашиваются использованные фломастеры разного цвета на расстоянии 5см друг от друга. 2. Из остатков линолеума вырезаются следочки или из ткани и нашиваются на дорожку (можно следки заполнить песком или мелкими камнями). Дети ходят и бегают по дорожке: прямо, приставным шагом. Это же можно делать всей группой, взявшись за руки.	Стань-ка на дорожки, Разомни-ка ножки, Ты по ребрышкам пройди, На ковре ты пролети И по следкам пройди.

Варианты оформления центров двигательной активности:

- шкаф/стеллаж;
- тумбочки;
- корзины/контейнеры/ящики;
- столик;
- навесные полки.



Игры	Дидактические	<p>Младшая группа: «Найди на картинке мячи», «Распредели карточки на две группы» (синие и красные мячики по разным корзинам, например), «Укажи лишнее».</p> <p>Средняя группа: «Найди пару» (к изображению спортсмена необходимые инвентарь, к примеру), «Придумай рассказ по картинкам», «Продолжи тематический ряд» (санки-коньки-снегоступ-...), спортивное лото и домино.</p> <p>Старшие дошкольники: «Найди 10 отличий», «Собери картинку из деталей», «Сделай из мозаики спортивный символ», настольные игры «Спортивные ассоциации», «Подбери нужное», «Умные карточки».</p>
------	---------------	--

	Малоподвижные	<p>Младшая группа: «Яблочко» (на шнурке висит яблочко, воспитатель читает стихотворение, дети ходят по кругу, протягивают руки к яблоку, тянутся, срывают), «Ветер» (дети — деревья, звучит аудиозапись шума ветра с музыкальным сопровождением, дети двигаются в зависимости от силы звучащего ветра), «Весёлые зверята» (дети ходят под музыку по кругу, воспитатель называет животных, дети имитируют их движения: медвежата, зайчики, пингвины, лисичка), «Совята» (дети сидят на полу, воспитатель говорит «День!» и совята просыпаются, «Ночь!» и совята засыпают).</p> <p>Средняя группа: «Стихии» (дети садятся в круг, воспитатель говорит «Земля» — опускают руки по швам, «Вода» — руки в стороны, «Воздух» — руки вверх, «Огонь» — делают вращательные движения руками), «Светофор» (водящий стоит в центре комнаты, дети у стены, светофор называет цвет, у кого на одежде он присутствует, показывают Светофору и переходят на другую сторону, у кого нет, ищут предмет этого цвета в спортивном уголке).</p> <p>Старшие дошкольники: «Скажи ласково» (дети строятся в круг, воспитатель стоит в центре, воспитатель называет слово и бросает мяч, воспитанник ловит и возвращает, называет слово в уменьшительно-ласкательной форме: стол-столик, рот-ротик), «Угадай, у кого мяч» (водящий стоит в центре, дети передают незаметно мяч за спинами, водящий пытается угадать, у кого мяч), «На золотом крыльце сидели», «Колечко-колечко».</p>
	Подвижные	<p>Младшая группа: «Домики» (дети занимают домики — обручи, под музыку ходят и танцуют, когда музыка затихает, они должны вернуться по домам, пока их не поймал водящий), «Паровозик/гусеничка», «Салочки», «Кошки-мышки».</p> <p>Средняя группа: «Самолётики» (дети повторяют за воспитателем движения, имитирующие полёт, посадку и взлёт самолёта, под музыку играют самостоятельно), усложнённые варианты салок «Кролики и охотники», «Белые медведи», «Мы весёлые ребята».</p> <p>Старшие дошкольники: «Салки-ножки», «Казачи-разбойники», другие игры-догонялки «Скачет, скачет, воробей», «Гуси-лебеди», «Ваня, Ваня, простота», большое внимание в старшей и подготовительной группе занимают игры-эстафеты на ловкость и скорость.</p>
Упражнения	Бросание, метание	<ul style="list-style-type: none"> • Сбивание кеглей, • бросание резинового мяча в стенку, напарнику, в корзину, • бросание мячей и мешочков с песком (средние и старшие дошкольники), • метание в мишень (средние и старшие дошкольники), • набрасывание колец, • упражнения с элементами городков и лапты.
	Перешагивание,	<p>Младшие дошкольники: упражнения с мягкими брусками (модулями), с 3х лет: упражнение по подъёму на горку (пластиковая лестница с поручнями), перешагивание деревянных брусков, спуск-подъём на пластиковом степе, с 4х лет: упражнения на шведской стенде, верёвочной лестнице, перешагивание палки, которую держишь в руках.</p>

Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на обеих ногах в высоту, назад, вперёд, вбок, • прыжки на одной ноге, • прыжки с поочерёдной сменой ног (на двух, на левой, на правой, на двух), • прыжки в длину (приземление на стопы), • прыжки в высоту (перепрыгивание бруска, шнурка, планки), • прыжки с мячом, • прыжки на месте и по кругу, • упражнения со скакалкой, • упражнения с резиночкой, • прыжки на мини-батуте (для старшего возраста): на двух ногах, на одной, смена ног, правильный соскок и приземление.
Развитие мелкой моторики,	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на массажных и сенсорных (с разнообразным наполнителем) ковриках, • упражнения на захват предметов пальцами ног, • упражнения с массажными мячиками, • упражнения для кистей рук с мешочками (внутри: песок, камешки, ракушки, крупы, кофейные зёрна), • резиновый эспандер для детей от 5 лет.

Полезные советы

В каждой возрастной группе в спортивном уголке могут находиться специальные дорожки для тренировки стопы, бросовый материал (шишки, яйца от киндер сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног, нетрадиционное физкультурное оборудование, изготовленное совместно с родителями. Для развития мелкой моторики рук: мешочки с различной крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.), мячики – ежики, эспандер (для среднего и старшего дошкольного возраста).

Используемые информационные интернет-ресурсы:

<http://www.kakprosto.ru/kak-99254-kak-oformit-sportivnyy-ugolok-v-detskom-sadu>

<http://www.kakprosto.ru/kak-116570-kak-oformit-fizkulturnyy-ugolok-v-detskom-sadu>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/01/10/fizkulturno-ozdorovitelnyy-ugolok-gruppedetskogo-sada-0>

<http://www.maam.ru/detskij-sad/fizkulturnyi-ugolok-v-grupe-detskogo-sada.html>

Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 823-825. — URL <https://moluch.ru/archive/110/26835/> (дата обращения: 12.12.2019).