



Управление образования  
администрации  
Ракитянского района

МОУ «Дмитриевская средняя  
общеобразовательная школа»

Формирование здорового образа жизни:  
**Создание здоровьесберегающей  
среды в группах дошкольного  
образования**  
(из опыта работы воспитателей дошкольных групп)

Детский сад «Ягодка» функционирует на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Дмитриевская средняя общеобразовательная школа» – школа культуры здоровья личности. Проблемный анализ состояния образовательной системы школы позволил выявить ряд противоречий между:

- фактическим состоянием оздоровительной инфраструктуры и возрастающими требованиями демократического общества к состоянию здоровья нации;
- возросшим спросом образовательных учреждений на научно-методическую помощь в создании здоровьесберегающего пространства и недостаточностью её ресурсного обеспечения;
- высоким уровнем физического развития учащихся школы и фактическим состоянием их здоровья.

Наличие данных противоречий порождает необходимость поиска адекватного решения существующих проблем, то есть определить *области улучшения функционирования школы*. К ним относятся:

1. Определение оптимальных путей, приёмов, методов индивидуализированного взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса.

2. Овладение педагогами, воспитателями и родителями здоровьесберегающими технологиями.

3. Совершенствование мониторинговой службы образовательного учреждения..

Спортивно-оздоровительная деятельность является важной составляющей здоровьесберегающей среды. Поэтому сохранение здоровья ребёнка в дошкольном возрасте является одним из важнейших условий дальнейшего развития человека. Для успешности выполнения задач по сохранению здоровья детей в группах дошкольного образования ведётся постоянная работа по совершенствованию здоровьесберегающего пространства.

Педагогический коллектив детского сада в системе работает в поиске новых форм работы по укреплению здоровья дошкольников. К ним следует отнести: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, разминку после тихого часа, прохождение соляной дорожки и со следочками, дыхательную гимнастику с элементами системы А.Н. Стрельниковой, походы, экскурсии в лес, на луг, Дни здоровья, физкультурные досуги (1 раз в месяц), физкультурные праздники (2 раза в год).

## Сюжетные занятия по физической культуре в детском саду

*Харченко Ольга Ивановна,  
воспитатель старшей группы*

Одной из нетрадиционных форм занятий по физической культуре, используемых в нашем дошкольном учреждении, являются сюжетные занятия. В условиях, заданных воображаемой игровой ситуацией, детям интересней самостоятельно находить оптимальные способы выполнения основных движений, более выразительно исполнять имитационные упражнения.

Методико-педагогическим обоснованием данного занятия является опора на основной вид деятельности дошкольника – игру. Вживаясь в образ игровых персонажей, дети оказываются перед необходимостью, освоить различные движения, на деле узнают их целесообразность, а также по собственному желанию проявляют реальные физические и морально – волевые качества.

Развивая воображение, воспитатель предлагает по-новому взглянуть на физкультурный инвентарь. Гимнастические палки в руках детей превращаются то в «коряги и ветки», «лошадок», из кубиков дети строят корабли, препятствия, представляют их кочками мостиками.

По предложению воспитателя дети превращаются в фокусников, клоунов, дрессированных зверей, гимнастов. Игровой сюжет захватывает детей, в то же время выполняется задача закрепить двигательные навыки, развить физические качества, укрепить здоровье детей.

### Сюжетное занятие: «Мы будущие артисты цирка»

#### *Цели:*

1. Упражнять детей в равновесии.
2. Прыгать через короткую скакалку.
3. Лазать по гимнастической лесенке разными способами.
4. Совершенствовать технику метания в горизонтальную цель.

#### *Оборудование*

Гимнастическая скамейка, кубики, бубен, канат, корзины, теннисные мячики, гимнастическая лесенка, скакалки, ленточки маты.

#### *Ход занятия*

Воспитатель. Ребята, вы любите цирк! Вы бывали в цирке! Вам понравилось! Хотите изобразить цирк! Все представьте, что мы находимся сейчас в цирке. Будут выступать воздушные гимнасты, фокусники, клоуны, дрессированные звери. Но прежде чем начать выступление мы с вами сделаем хорошую разминку

1-я часть

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы до 40 сек
2. Прыжки как лягушка до 20-30 сек.
3. Боковой галоп до 30 сек.
4. Оздоровительный бег до 1 мин. 40 сек.
5. Дыхательная гимнастика.

### **Общеразвивающие упражнения**

**«Штангисты»** и.п. – о.с. пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки вверх, смотрим на них и опускаем вниз.

Повторить 8-10 раз.

**«На арене – боксеры»** Встать в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем.

**«Любопытный клоун»** И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо – влево. Повторить 8-10 раз.

**«Веселый клоун»** Прыжки, ноги в стороны, вместе с хлопком над головой. 8-10 прыжков, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

**Дыхательная гимнастика** до 30 сек.

#### **2-я часть**

**«На арене появились медвежата»** Соревнования: кто больше забросит шариков(метание шариков в горизонтальную цель) 3 раза правой, 3 раза левой рукой.

**«На арене канатоходцы».** Ходьба по канату, по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.

**«Воздушные гимнасты»** Лазание по гимнастической лесенке.

**«Гимнасты»** Прыжки через короткую скакалку.

#### **3-я часть**

Воспитатель. Мы с вами после выступлений должны отдохнуть, расслабиться (расслабление до 2 мин., под музыкальное сопровождение)

Дети вам понравилось? Я думаю, что мы еще не один раз побываем в цирке.

## Утренняя гимнастика в детском саду

*Воробьева Ольга Павловна,  
воспитатель младшей группы*

Гимнастика в нашем дошкольном учреждении проводится как в традиционной, так и в нетрадиционной формах. Посредством утренней гимнастики решаются следующие задачи:

- «разбудить» организм ребёнка, настроить его на действенный лад;
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма;
- стимулировать работу внутренних органов;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Мы считаем, что утренняя гимнастика ценна тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам делать физические упражнения. Кроме того она обеспечивает организованное начало дня в детском саду.

*Примечание:* в теплое время года гимнастика проводится на площадке, в холодное – в помещении.

### Комплекс утренней гимнастики (с обручем)

#### 1. «Обруч вверх»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1- обруч вперед, 2- обруч вверх, посмотреть в обруч, 3- вернуться в и.п.

Повторить 5 раз

#### 2. «Поворот»

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1- обруч вперед, 2- поворот в сторону, обруч перед собой. 3- вернуться в и.п. То же с большой буквы.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

#### 3 «Приседание»

И.п. ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1- присесть, обруч поставить на пол, сказать: вниз. 2- вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### 4. «Шоферы»

И.п. ноги параллельно, обручи в руках внизу.

Выполнение: 1- поднять руки вперед, обруч перед собой – держим руль, 2- вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза.

## **Физкультминутки во время занятий в детском саду**

*Точилина Ольга Леонидовна,  
воспитатель младшей группы*

Физкультминутки – одна из форм работы по физическому воспитанию в детском саду, способствующая смене умственной активности детей на физическую. Она позволяет активизировать кровообращение, и как следствие, улучшить работу мозга, сделать разминку для костно-мышечной системы. Маленькие дети ещё не обладают достаточными навыками усидчивости и данная смена деятельности просто необходима во время занятия.

### **Физкультминутка**

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать,  
Руки поднимать,  
Руки опускать,  
Руки поднимать  
Руки опускать,  
Приседать и вставать,  
Приседать и вставать,  
Прыгать и скакать,  
Прыгать и скакать.

### **Физкультминутка «Зайка»**

Скок-поскок, скок-поскок  
Прыгнул зайка на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках ско-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки

### **Физкультминутка «Карусели»**

Еле-еле, еле-еле  
Завертелись карусели.  
А потом, кругом, кругом,  
Всё бегом, бегом, бегом.  
Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!

## Спортивные праздники в детском саду

*Медведева Елена Анатольевна,  
воспитатель старшей группы*

Физкультурные праздники в нашем дошкольном учреждении являются своеобразной формой отчета о своих достижениях в различных видах движений. Дети показывают, насколько они стали быстры, ловки, как научились ориентироваться в пространстве и др.

Физкультурный праздник в старшей группе сочетает в себе как физические упражнения, так и игры, пляски, песни, отгадывание загадок, аттракционы.

Иногда в празднике могут участвовать (а не только быть зрителями) родители детей, педагоги учреждения. Это мероприятие объединяет детей и взрослых общими переживаниями, вызывает приподнятое настроение, надолго остается в памяти.

В нашем детском саду проводится три физкультурных праздника. Первый в конце сентября. Он позволяет определить результаты работы с детьми в течении месяца. Второй праздник обычно мы связываем с проходами зимы. И если зима снежная, то детям предоставляется возможность поучаствовать в различных зимних забавах: взятие снежной крепости, метание снежков, катание на лыжах, санках. Летний праздник проводим ко Дню защиты детей. Он различными играми, эстафетами. В гостях у детей бывают различные персонажи из любимых сказок, звучат стихи и песни. Заключительный физкультурный праздник, кроме всего, показывает то, чему дети научились и чего достигли в течение года.

### СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО»

(для ДЕТЕЙ 5—7 ЛЕТ)

(Дети заходят на летнюю поляну под звучание маршевой песни).

***Ведущий*** Дорогие ребята! Мы встречаем праздник лета,

Праздник солнца, праздник света!

1-й ребенок. Здравствуй, лето! Здравствуй, лето!

Ярким солнцем все согрето!

В лес зеленый побежим,

На полянке полежим.

2-й ребенок. Здравствуй, ягода лесная!

Здравствуй, белка озорная!

Снова лето к нам пришло!

Все дети. Это очень хорошо!

3-й ребенок. Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку.

4-й ребенок. Весело шагать.

5-й ребенок. Руки поднимать.

6-й ребенок. Приседать и вставать.

7-й ребенок. Бегать и скакать.

**Ведущий** Здоровье в порядке?

Все дети. Спасибо зарядке!

**Ведущий** С кем, ребята, вы дружны?

Знать об этом все должны! Дети. Солнце, воздух и вода — Наши лучшие друзья!

Дети садятся и читают стихотворения о лете

## **СКОРО ЛЕТО**

Что такое лето?

Это много света,

Это поле, это лес,

Это тысяча чудес,

Это в небе облака,

Это быстрая река,

Это яркие цветы,

Это синь высоты.

Это в мире сто дорог

Для ребячьих быстрых ног

.

## **ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!**

Очень добрым, очень светлым

Золотистым ясным днем

Мы поедem в гости к лету,

В гости к Солнышку пойдem.

Земляничкой и цветами

Встретят нас и лес, и луг,

Наши песни вместе с нами

Будут птицы петь вокруг.

Рано утром яркий лучик

Зазвенит в густой листве.

Речка плавать нас научит,

Ветер — бегать по траве.

К. Ибряев

## **СОЛНЫШКО**

И облако, и зернышко,

И дерево, и дом —

Всех награждает солнышко

И светом, и теплом.

Взойдет оно над рощицей,

Глаза открыв едва,  
И вот уже полощется  
И шепчется листва.  
И вот уж птичьи песенки  
Слышны и здесь и там,  
И белки, как по лесенке,  
Взбегают по ветвям.  
Наверно, очень радостно  
Таким, как солнце, быть.  
И сразу — дождь и радугу  
Уметь легко дарить.

И. Мазин

*Ведущий* проводит с детьми подвижные игры «Вытяни репку», «Кто быстрее позвонит в колокольчик».

### **Игра «Вытяни репку»**

В игре принимают участие 2 команды. В каждой из них 6 игроков (дед, бабка, внучка, Жучка, кошка, мышка). Участники становятся в 2 колонны, на расстоянии нескольких метров от 1-го игрока ставится «репа» (кегля). По сигналу ведущего первые номера («деды») бегут по направлению к кегле, огибают ее, возвращаются к своей команде, берут за руку 2-го участника («бабку») и обегают кеглю вдвоем. Последний играющий («мышка»), обегая кеглю, должен успеть схватить ее. Выигравшей считается команда, которая быстрее справилась с заданием.

### **ИГРА «КТО БЫСТРЕЕ ПОЗВОНИТ В КОЛОКОЛЬЧИК?»**

В игре участвуют 12 человек. Ребята строятся в колонны (по 6 человек в каждой). На расстоянии 2-3 м от команд необходимые атрибуты: хула-хуп, 3 обруча, стойка с натянутой веревкой (расстояние от земли 30 см), стульчик, на котором лежит колокольчик.

Первые участники перепрыгивают 3 раза через хула-хуп, пролезают, как в лабиринте, через обручи, которые держат дети, перепрыгивают через натянутую веревку и, добежав до стульчика, звонят в колокольчик. Выполнив задание, ребенок возвращается к своей команде, касается рукой следующего участника и встает в конец колонны.

(Из-за кустов появляется медведь).

*Медведь.* Я хозяин леса строгий,

Спать люблю зимой в берлоге,

И всю зиму напролет

Снится мне душистый мед.

Страшно я могу реветь...

Кто скажи?

*Дети* Медведь!

*Ведущий.* Здравствуй, Мишка! Будь гостем на нашем празднике. Ребята наши все хорошие спортсмены. А ты? Медведь. А как же! Я хороший

физкультурник! (Показывает детям, как он кувыркается, ходит на четвереньках.)

**Ведущий** Молодец, Миша. Не поиграешь ли с нашими детьми?

(Медведь соглашается. С ним проводится игры «Ловушка», «Медведь и пчелы». С окончанием медведь, охая, убегает в кусты. С детьми продолжаются игры: «Бег по кругу», «Составь букет»).

#### **ИГРА «ЛОВИШКА»**

Детям раздаются ленточки, которые прикрепляются к поясу ребенка сзади. *Произносится текст:*

*Мы — веселые ребята,*

*Любим бегать и играть,*

*Ты попробуй нас догнать!*

Дети разбегаются, ловушка догоняет детей и забирает у них ленточки. После слов взрослого «Раз, два, три, в круг беги!» дети собираются в круг и подсчитывают, сколько ловушка собрал ленточек.

#### **ИГРА «МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ»**

Дети делятся на «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «гнездах» (на шведской лесенке, гимнастических скамейках). По сигналу ведущего «пчелы» улетают на луг за медом. В это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» «пчелы» с жужжанием бросаются к своим домикам и жалят не успевших *убежать «медведей».*

#### **ИГРА «БЕГ ПО КРУГУ»**

Играющие образуют круг и становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Перед ногами играющих обводится мелом круг. По команде затейника все поворачиваются направо и начинают бег вдоль черты по наружной стороне круга. Каждый старается догнать бегущего впереди. Тот, кого запятнали, выходит из игры.

Если игра затягивается, затейник дает сигнал, по которому играющие разворачиваются и бегут в обратном направлении. Оставшиеся 3—4 игрока считаются победителями.

#### **ИГРА «СОСТАВЬ БУКЕТ»**

На полу (поляне) разбросаны лепестки цветов: ромашек, васильков, полевой гвоздики и др. По команде участники игры должны собрать букеты из этих цветов (разложить правильно на полу букет из ромашек, букет из васильков и т.д.).

(На велосипеде въезжает доктор Айболит).

**Айболит** Здравствуйте, дети, Кто у вас болен?

**Ведущий.** Здравствуй, добрый доктор Айболит! Спасибо тебе за заботу, но у нас нет больных.

**Айболит** Не может быть, я должен это проверить.

(Раскрывает свой чемоданчик, достает лекарство, начинает обход.)

У кого живот болит? А есть ли у вас девочки чумазы? А кто мыла боится? А зарядку по утрам делаете? Ну-ка, быстро, на зарядку становись!

Дети выполняют движения по тексту песни «Физкульт-Ура» (муз. Ю. Чичкова, сл. З. Петровой).

**Айболит** Молодцы! Теперь я знаю, что зарядку вы делаете, все здоровы, и я могу возвращаться в больницу, к своим зайчатам, лисятам.

Из-за кустов, охая, выходит медведь.

**Айболит** О! Вот и больной! Что с тобой, Миша?

**Медведь** Меня пчелы покусали, ой, ой!

**Айболит** Да ты, наверное, за медом лазал? (Медведь кивает.) Сам виноват. Давай я тебе укол сделаю!

**Медведь.** Укол?!

**Айболит.** Ну-ка! Сразу все пройдет! (Медведь испуганно садится. Айболит подходит к нему с ватой. Медведь вскакивает.) Ну, какой же ты трус! Придется тебя привязать к стулу. (Берет шприц, а медведь с ревом вместе со стулом убегает.)

**Айболит.** Постой! Куда же ты? Я дам тебе витамин! Не хочет? Ну, дети, тогда я вас всех угощу. (Раздает витамины. Прощается с детьми, уезжает.)

**Ведущий.** Подошел к концу наш спортивный праздник. Давайте подсчитаем, какая команда набрала больше очков в аттракционах и играх.

Команде победительнице вручается медаль. Дети завершают праздник стихами.

1-й **ребенок.**           Лето, лето, много света,  
Много солнечных лучей.

2-й **ребенок.**           На простор из душных комнат  
Выходите поскорей!

3-й **ребенок.**           Мы стали загорелыми,  
Проворными и смелыми.

4-й **ребенок.**           Все — на отдых!

Все — на воздух!

Все на солнце загорать,

Обливаться, закаляться,

Физкультурой заниматься

Крепкой сменой подрастать.