

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

**Алтумбаева Марина Александровна,**

*инструктор по физической культуре,*

*МБДОУ детский сад №7 «Радуга»*

*Кулундинского района Алтайского края, Россия*

### РОЛЬ ИГРОВОГО ОБУЧЕНИЯ В ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Аннотация:** *в статье отражены игровые технологии в обучении, оздоровлении и физическом развитии детей дошкольного возраста. Поэтапно, от младшей до подготовительной группы рассмотрены различные формы, методы и приёмы формирования и совершенствования двигательной и творческой активности, повышения уровня психофизической подготовленности дошкольников на физкультурных занятиях.*

**Ключевые слова:** *инновационные технологии, психофизическая подготовленность, личностная компетентность, игровое обучение, двигательная активность, здоровый образ жизни.*

Потребности современного общества, отраженные во ФГОС ДО, диктуют необходимость всестороннего развития личности. Это возможно при использовании разнообразных подходов к воспитанию и обучению на основе интеграции образовательных областей при взаимодействии педагогов и родителей. «Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми» [4, с.86]. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей строится на основе ведущей деятельности дошкольного возраста – игровой. Игра – это привычная форма занятий как

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

для детей дошкольного возраста, так и школьников. Для дошкольников это не только развлечение, но и способ развития и обучения, деятельность для реализации творчества, метод терапии и первый шаг социализации ребёнка в обществе. С помощью игр дети усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. С целью укрепления здоровья, повышения интереса к двигательной активности и повышения уровня психофизической подготовленности детей от 3-х до 7 лет применяю различные обучающие игровые (инновационные) технологии в ДОУ.

**В младшем возрасте** (3-4 года) использую тематические игровые (сюжетные) занятия («В гостях у кукол», «К мишке» и т.д.). Включаю в работу ДОУ и группы элементы инновационных оздоровительных методик: физкультурные сказки-занятия по авторской программе Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников», состоящие, например, из большой тематической игры «В мире животных» и несколько ситуативных мини-игр («Медвежата-любознайки», «Строительство муравьиного терема») с преобладающим двигательным режимом; сюжетно - игровые занятия игрового стретчинга (Е.Г. Сулим) - «В гости к солнышку», «Рыбки в пруду». Подвижные игры с правилами, с предметами активизируют двигательную и творческую деятельность детей. Постепенно вводятся более сложные правила со сменой движений. Малыши умеют согласовывать движения и ориентироваться в пространстве, импровизировать несложные игровые сюжеты, у них сформированы образные, характерные для персонажей средства выразительности движений.

**В средней группе** (4-5 лет) также практикую: тематические игровые, сюжетно-оздоровительные, комбинированные физкультурные занятия, направленные на укрепление здоровья, ОДА, сохранение правильной осанки и развитие психофизических качеств («Путешествие в страну Здоровья», «Город Здоровячков»); сюжетно-игровые занятия игрового стретчинга («Новый домик», «Бывший друг») с элементами спортивного танца; физкультурные оздоровительные сказки (БТИ «Лесные приключения» СМИ «На болоте») по программе Н.Н. Ефименко, составленные на основе эволюционного разви-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

тия по восьми основным двигательным режимам (от лежачего до прыжкового). Совместно с воспитателями применяю в педагогическом процессе весёлые физкультминутки и гимнастику пробуждения (БТИ «дом (квартира)» СМИ «Приключения домашних тапочек») по инновационной образовательной системе «Диалог», направленной на коррекционно-оздоровительное, физическое и речевое развитие в ДОО. Во всех формах организации двигательной деятельности способствую развитию и совершенствованию у детей двигательных умений и навыков, психофизических качеств, воспитываю самостоятельность и инициативность в организации знакомых подвижных игр. Поощряю активность детей в играх с мячами, обручами и скакалками, помогаю входить в воображаемую ситуацию и передавать характерные образы и движения в творческих подвижных играх («Наседка и цыплята», «Зоопарк»).

**В старшей группе** (5-6 лет) продолжаю способствовать формированию привычки здорового образа жизни, сохранению правильной осанки, укреплению ОДА, совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических и нравственных качеств. Чтобы создать положительно – эмоциональный настрой и интерес к познавательной, творческой и двигательной активности, физкультуре и спорту продолжаю применять в работе: тематические сюжетно-игровые занятия по методике Л.И. Пензулаевой («Расту здоровым», День Победы); занятия по игровому стретчингу, включая свои авторские работы (« В тропическом лесу», «Поможем Маше-Растеряше»); физкультурные сказки и развлечения (БТИ «Мир вокруг нас» СМИ «Попрыгунчики», развлечение «Весёлые предметы»), физкультурные коррекционные этюды и горизонтальный пластический балет с предметами и без («Волшебный замок» с кубиками, «Солнечная дорожка с обручами» по программе Н.Н. Ефименко; образно –игровую ритмическую гимнастику («Буратино», «Вредные мультяшки»). Создаю условия для проявления самостоятельности, инициативы и творчества в подвижных творческих играх («Дед Мазай», «Придумай упражнение с мячом»), приобщаю дошкольников к русской и национальной культуре и традициям через подвижные народные игры («Тимербай», «Ловля оленей»). Поддержи-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

ваю интерес детей к разным видам спорта и желание обучаться спортивным играм и упражнениям, участвовать в играх с элементами соревнования, в эстафетах.

**В подготовительной к школе группе (6-7 лет)** формируется потребность в ежедневной и разнообразной двигательной деятельности. Большое внимание уделяю: тематическим комплексным, интегрированным занятиям, способствующим развитию познавательных, творческих и двигательных способностей; игровому стретчингу - волшебной методики красивой фигуры, способствующей развитию и укреплению ОДА, гибкости, пластичности, мышечной силы и подвижности суставов. Так же, как и в горизонтальном пластическом балете спокойная классическая музыка благотворно влияет на психосоматическую, двигательно-эмоциональную сферу ребёнка. Большой интерес и положительный заряд энергии вызывают у детей спортивные танцы, степ-аэробика, физкультурные сказки и развлечения с предметами (обручи, мячи.) под музыкальное сопровождение. Технику основных движений и развитие психофизических качеств дети совершенствуют в спортивных играх (баскетбол, футбол, городки, бадминтон) и развивающих упражнениях с мячом, обручем и скакалкой. Приобщаю воспитанников к самостоятельной организации творческих и народных подвижных игр, в том числе и с элементами соревнования, придумывая разные вариации со сверстниками. Содействую справедливой оценке детьми результатов собственной деятельности и товарищей. При проведении спортивных праздников, организации досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, творчество, самостоятельность и инициативу в действиях.

В результате планомерной и систематической работы по обучению игровым формам и методам на физкультурных занятиях, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, у детей к 7-ми годам:

укрепилось психофизическое здоровье: по результатам мониторинга за 2022-2023 уч. г. в подготовительной группе (22 реб.) от 22,7% до 59,9%;

по результатам плантографии - улучшилась динамика формирования стопы от 26% до 9% (плоскостопие);

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

получены теоретические знания и практические умения в обучении

игровым технологиям; повысился уровень двигательной активности; сформированы двигательные умения и навыки; развиты психофизические и нравственные качества, творческие способности, личностная компетентность;

воспитаны чувства коллективизма, самостоятельность, настойчивость ...

По итогам мониторинга физической подготовленности из 22 выпускников 11 детей имеют высокий уровень физической подготовленности (5 баллов),

2- средний (3 балла), остальные – выше среднего (4 балла). Благодаря большому вниманию и интересу к физической культуре и спорту, развитию физических и волевых качеств, с каждым годом растёт количество рекордов в освоении спортивных нормативов ДОУ, ежегодно старшие дошкольники являются победителями районных спортивных мероприятий, успешно сдают нормативы ВФСК ГТО.

### **Список литературы**

1. Ефименко Н.Н. *Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников.* – М: Дрофа, 2014. - 288 с.
2. Дик Н.Ф. Жердева Е.В. *Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников»* Ростов н/Д: Феникс, 2005. -256 с. 3. Сулим Е.В. *«Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг 2-е изд., дополн. и испр.* – М: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
4. Никифоров В.А. *О роли физической культуры в системе современного образования. Инструктор по физкультуре №8/2016.* – 128 с.
5. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С. *От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования – 3-е изд., испр. и доп.* – М: Мозаика-Синтез, 2014. – 368 с.