

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №  
1 «Березка»**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №1 «Березка»  
Е.Ю. Алясева  
Приказ от 11.08.2022г. № 172/ од

**Программа по самообразованию**  
**«Народная подвижная игра как способ приобщать**  
**дошкольников к здоровому образу жизни».**  
**на 2022-2023 учебный год**



Воспитатель первой  
квалификационной категории  
Евтеева Марина Михайловна

2022 год

### Актуальность.

Великий педагог классик В.А. Сухомлинский говорил:

«... я не боюсь, еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

#### 2.1 Актуальность

. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях, остаётся актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, т.к. оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества, генофонд страны. Всё лучшее общество стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. В последнее время проблема улучшения здоровья обсуждается в России на различных уровнях. Пропаганда и развитие ЗОЖ являются в числе важных тем, обсуждаемых генеральным директором Всемирной организации здравоохранения и премьер-министром. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные, жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье состоит из 3 компонентов:

- 1) биологическое (физическое) здоровье: совершенствование саморегуляции в организме и максимальная адаптация к окружающей среде.
- 2) психическое здоровье: состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- 3) социальное здоровье: система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, мера его социальной активности, трудоспособности, как форма деятельности его отношения к миру.

И.И. Брехман определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».

В.П. Петленко предлагает понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Ведь именно в детстве закладываются основы здоровья и здоровьесберегающего поведения, которые потом будут переданы следующим поколениям. Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека XXI века и будущим России. Нарастающий информационный поток и, как следствие, интенсификация образования и обучения детей еще больше обострили проблему здоровья, его сохранности и укрепления. Согласно исследованиям:

В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др. ведущими среди причин, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья детей, являются: неправильный образ жизни, выражающийся в гиподинамии, чрезмерной учебной нагрузке, неправильном питании, а также отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся, педагогов и родителей, отсутствие системности в процессе формирования культуры. Данные физического состояния детей свидетельствуют, что здоровье нашего подрастающего поколения далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Статистические данные показывают, что потенциал здоровья снижается.

В детстве человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования педагогов прошлого: Я. А. Коменского, Д. Локка, Ж. Ж. Руссо, отечественных ученых М.В.Ломоносова, И.И.Бецкого, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта и других. В начале XX века большой вклад в разработку этой проблемы внесли работы М.Монтессори, Р. Штейнера, С. Френе.

В современной педагогике эта проблема рассматривается многими отечественными исследователями: М. В. Антроповой, И. А. Аршавским, Е. Н. Вавиловой, Ю. Ф. Змановским, Е. И. Иорданской, Д. В. Колесовым и другими. В их работах поднимаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального, богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

### **Концепция.**

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- плодотворный труд
- рациональный режим труда и отдыха
- искоренение вредных привычек
- оптимальный двигательный режим
- личную гигиену
- закаливание
- рациональное питание

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепление и сохранение здоровья, развития физических способностей, двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Таким образом, ЗОЖ формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье, об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни, о влиянии различных факторов на здоровье.

## **2.2 Новизна опыта**

Русская народная подвижная игра – средство обучения и воспитания, обеспечивающая самообразование ребёнка. Она классически лаконична, выразительна и доступна ребёнку. Народная подвижная игра – традиционная игра, которая имеет развлекательную основу, и включают в себя элементы театрального, циркового, танцевального, музыкального и поэтического искусства, отражающая образ жизни, национальные традиции, обычаи. В русских народных подвижных играх радость движения сочетается с

духовным обогащением детей, формируется уважительное отношение к культуре родной страны и создаётся эмоционально-положительная основа для физического развития и формирования ценностного отношения к физической культуре. У наших детей появилась прекрасная возможность, играя, приобщиться к ЗОЖ, прикоснуться к особенностям жизни, истории, обычаям русского народа, познать радость общения со сверстниками и взрослыми. Для этого в группе, в детском саду созданы все условия: развивающая двигательная – оздоровительная среда: спортивный зал, спортивные площадки, участок для прогулок.. В группе: уголок здоровья со стандартным и нестандартным оборудованием, уголок народно – прикладного искусства, картотека народных игр по возрастам. Данная технология является интегрированной, т.к. знакомство и использование русской народной подвижной игры проходит во взаимосвязи с образовательными областями «Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Социализация» и др.

Ежемесячно организуется непосредственно образовательная деятельность, которая включает в себя знакомство детей с русскими народными играми, устным народным творчеством, с историей русского народа, с изделиями разных народных промыслов.. В повседневной деятельности мы используем разные виды гимнастик, оздоровительные прогулки разной направленности, физкультминутки, закаливание, различные виды игровой деятельности (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, спортивные, народные игры, игры-драматизации) Каждый месяц проводятся физкультурные развлечения. Они строятся на хорошо знакомом для детей игровом материале, с использованием музыки, различных видов гимнастик, атрибутов, игр-шуток.

Раз в квартал проводится «День здоровья». В его содержание входят физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проходят в течение дня: игротеки, развлечения, спортивный досуг, связанный с сезоном года, праздники в ритме народного календаря. Продумывается организация самостоятельной двигательной активности. Два раза в год проводятся физкультурно-оздоровительные праздники, развлечения народной направленности для детей старшего возраста. Они включают в себя: спортивные, подвижные, народные игры, эстафеты, аттракционы, музыкально-ритмические движения, музыкальные, танцевальные номера. Один раз в год проводится «Неделя каникул». При проведении этой формы больше внимания уделяется активному отдыху. Отменяются все виды НОД, увеличивается время пребывания на воздухе, двигательной активности детей. Проводятся физкультурные, оздоровительные, календарно-народные праздники с учётом времени года, викторины, тематические вечера, концерты. Организуется театральная деятельность.

Родители являются постоянными и активными участниками воспитательно-образовательного процесса: помогают организовывать выставки народно-прикладного искусства, музей-избу, экскурсии, походы, совместные праздники и развлечения. Традиционными праздниками стали:

«Осенины», «Приходила коляда», «День Защитника Отечества», «Проводы Зимы-Зимы», спортивные развлечения и т.д. Родители совместно с детьми изготавливают костюмы, атрибуты, декорации, поделки, помогают готовиться к праздникам и развлечениям. Человек родился, новый росток проклюнулся. Сколько тепла, света, животворящей влаги надо, чтобы выросла крепкая поросль. Вот поэтому русские народные подвижные игры запомнятся на всю жизнь, оставив в памяти ощущение чего-то приятного и светлого. Ф.Достоевскому принадлежат слова: «Человека делают человеком светлые воспоминания детства».

**Цель:** Укрепление здоровья воспитанников, активация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры.

**Задачи:**

1. Изучение методической литературы по теме самообразования;
2. Укрепление здоровья воспитанников, активация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами народной игры;
3. Обогащение двигательного опыта детей;
4. Развитие эмоционально-волевой сферы - формирование умения подчинять поведение игровому правилу;

5. Развитие нравственных качеств личности;
6. Создать условия для развития речи дошкольников через активацию и расширение словаря о природном и животном мире;
7. Развитие чувства ритма, такта и умение повторять;
8. Способствовать установлению взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми.

### **Ожидаемый результат:**

Обогащение знаний и представлений детей о предметах, материалах русского фольклора.  
Обобщить опыт работы по организации воспитания доброжелательного отношения к нашим традициям.  
Повышение уровня развития детей в физическом развитии;  
Отображение впечатлений полученных во время народных подвижных игр в продуктивной деятельности  
Воспитание уверенности в собственных силах и устойчивый интерес к подвижным играм.

### **Этапы работы по самообразованию:**

Информационно - подготовительный этап:

1. Изучение темы: «Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников»;
2. Изучение методической литературы по данной проблеме:
  - Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения». «Мозаика-Синтез», 2015,
  - Литвинова И. Н. «Детские народные подвижные игры».
  - Пензулаева Л. Н. «Физкультурные занятия в детском саду». Подготовительная группа. «Мозаика-Синтез», 2014;
  - Пензулаева Л. Н. «Физкультурные занятия в детском саду». Старшая группа. «Мозаика-Синтез», 2014;
  - Степанкова Э. Я. «Сборник подвижных игр». «Мозаика-Синтез», 2015.
3. Составление перспективного плана работы

### **Практический этап**

1. Использование методики на занятиях, на прогулках, в свободной деятельности, в играх, в индивидуальной работе с детьми;
2. Разработать картотеку «Народные подвижные игры», «Игры народов Крыма», «Татарские народные игры (для старшего дошкольного возраста)».
3. Знакомство с народными подвижными играми
4. Использование подвижных игр на различных мероприятиях;
5. Консультации для родителей: «Правила безопасности для детей. Безопасность на дорогах», «Народные игры в семье», «Народные игры», «Играйте с детьми в народные подвижные игры», «Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни», «Подвижные игры народов России».
6. Анкета для родителей «Организация подвижных игр дома».
7. Оформление стендов информацией по данной теме: Памятка с советами по проведению подвижных игр.
8. Папка-передвижка «Физическое воспитание. Советы родителям»;
8. Проведение мониторинга по Физическому развитию на начало и конец учебного года.

### **Итоговый этап**

Анализ созданных педагогических условий для развития

Самореализация:

1. Подготовка плана работы на год
2. Отчёт о проделанной работе по теме самообразования на итоговом педсовете.

### **Работа с родителями**

Наглядная информация для родителей:

- Памятка для родителей с советами по проведению подвижных игр.  
Папка-передвижка «Физическое воспитание. Советы родителям»;  
Консультации для родителей «Правила безопасности для детей. Безопасность на дорогах», «Народные игры в семье», «Народные игры», «Играйте с детьми в народные подвижные игры», «Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни», «Подвижные игры народов России».  
Анкетирование «Организация подвижных игр дома».

## Перспективный план самообразования.

Тема самообразования: «Роль подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста»

Учебный год	Тема самообразования
2017 - 2018	«Роль подвижных игр в развитии двигательной активности детей дошкольного возраста»
2018 - 2019	«Развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста по средствам подвижных игр»
2019-2020	«Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников»

### Тема: «Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников»

2019/2020 учебный год

Месяц	Формы работы		
	С детьми	С педагогами	С родителями
Сентябрь	Изучение темы: «Народные подвижные игры, их значение в физическом воспитании дошкольников» Мониторинг  Подвижные игры: Русская народная игра «Горелки с платочком», «Коршун», «Капуста» Крымско – татарская народная игра «Серый волк» (Сары буре), «Татарский плетень» Украинская народная игра «Хлібчик»		Беседа «Знакомство детей с русской народной игрой»  Консультация «Организация совместного семейного отдыха на природе»
Октябрь	Подвижные игры: Русская народная игра «Лягушки на болоте», «Стрекоза». <u>Белорусская народная игра</u> «Хлоп, хлоп, убегай!», «Млын» (мельница), «Хлоп, хлоп, убегай».	Картотека «Народные игры» для младшей группы	Анкета «Организация подвижных игр дома»  Папка – передвижка «Игры для здоровья»
Ноябрь	Подвижные игры: Русская народная игра «Волк», «Горелки». Башкирская народная игра «Липкие пеньки».		Консультация «Роль родителей в приобщении дошкольников к

			здоровому образу жизни»
Декабрь	Подвижные игры: Русская народная игра «У оленя дом большой», «Два мороза».		Консультация «Народные игры в семье»