**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 180**

******

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПРАКТИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНЫЙ ЧАС В ДЕТСКОМ САДУ»**

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЙ ЧАС» Н.П. ГРИШАЕВОЙ**

г.

**Иркутск, 2022 г.**

***Регион*** (область) ДОО: Иркутская область, город Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 180.

***Название практики:*** применение технологии «Спортивный час» в приобщении детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту. Это трехлетний опыт нашего ДОУ создания спортивной жизни и атмосферы здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, который помогает обеспечить максимально эффективно двигательную деятельность детей в условиях ДОУ. Девиз практики «Спорт – здоровье! Спорт – успех! Спорт – это радость для всех!»**.**

Имеющиеся в ДОУ условия и ресурсы: спортивный зал, бассейн, просторные, широкие коридоры, спортивная площадка на территории детского сада, все это мотивировало педагогов организовывать и проводить разнообразные спортивные и оздоровительные мероприятия для детей, педагогов и совместно с родителями и другими образовательными организациями.

Понимание того, что интерес к физкультуре и спорту, установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного воспитания мы имеющийся в нашем арсенале комплекс мероприятий структурировали в технологию «Спортивный час», предложенную автором Н.П. Гришаевой, известного как автора технологий эффективной социализации дошкольников.

Сегодня мы видим, что наш проект гармонично вписывается в Программу воспитания не только по направлению физическое оздоровительное, но и легко интегрируется с социальным и познавательным направлениями.

***Реализуют педагогическую практику:*** воспитатели, специалисты ДОУ, работающие с детьми дошкольного возраста с 3 до 8 лет.

*Актуальность* (соответствие современным тенденциям развития образования, соответствие требованиям ФГОС ДО к образовательной области «Физическое развитие»). Общество предъявляет социальный заказ педагогам дошкольной образовательной организации на выпускника, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного воспитания.

Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением, предусматривает организацию двигательной активности, вооружение дошкольников знаниями и умениями ведения здорового и правильного образа жизни. Актуальность определяется задачей образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО, которая направлена на формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

В представленной практике особое внимание уделяется организационно-педагогическим условиям для двигательной активности и формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Двигательную активность мы рассматриваем, как важный фактор формирования личности дошкольника. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирование его практических, двигательных навыков.

Это и побудило нас приступить к реализации технологии «Спортивный час», целью которого является приобретение двигательного опыта, формирование социально-коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни и саморегуляции поведения.

Задачи, которые помогают достигнуть этих целей:

* дать возможность детям в свободной деятельности продемонстрировать те навыки, которые они получили в совместной образовательной деятельности;
* приобретать опыт в двигательной деятельности, связанный с основными видами движений, выполнением упражнений, игровых умений, направленных на развитие физических качеств;
* использовать развивающее пространство детского сада для реализации двигательной потребности и физического развития, снижения заболеваемости детей;
* формировать умения планировать свои действия, находить себе партнёра, оценивать результаты;
* развивать социальные компетенции, в том числе воспитывать у детей самостоятельность и ответственность.
* проявлять устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

*Содержательность*

Представленная практика базируется на технологиях эффективной социализации детей дошкольного возраста Н.П. Гришаевой.

Проведение "Клубного часа" по авторским технологиям эффективной социализации Гришаевой Н.П. помогли решить ряд проблем по взаимодействию детей, по развитию социально-коммуникативных навыков, навыков саморегуляции. Но, наблюдая за детьми, их интересами, действиями, мы пришли к выводу, что большинство воспитанников, перемещаясь по зданию детского сада во время «Клубного часа», чаще всего выбирают пространство спортивного и музыкального залов, дети нуждаются в игре и двигательной активности, но не всегда могут организовать игру и соблюдать правила.

*Особенности организации Спортивного часа.*

Спортивный час заключается в том, что один раз в неделю дети в возрасте от 3 до 7 лет имеют возможность заняться двигательной активностью одновременно и самостоятельно во всех пространствах детского сада, соблюдая правила поведения. Педагоги вместе с детьми организуют пространство до начала Спортивного часа, планируют виды деятельности, формы сотрудничества. Все сотрудники: администрация, педагоги и учебно-вспомогательный персонал отвечает за безопасность детей в коридоре и на лестницах. Все дети и педагоги имеют спортивную форму.

*Содержание Спортивного часа*

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы, длительность** | **Содержание деятельности** |
| *1 этап – подготовительный,*  *15 минут* | - в группе проводится рефлексивный круг, где дети вспоминают правила перемещения по зданию, планируют места своего посещения.  - определившись с оборудованием, дети самостоятельно обустраивают пространство  - затем по звуковому сигналу (колокольчика) все дети из разных групп начинают перемещаться по пространству детского сада, это может быть пространство и в здании, и на улице. |
| *2 этап - основной*  *до 30 минут* | По возможности в каждом пространстве групп, спортивного и музыкального зала, кабинете педагога-психолога, в коридорах организуется пространство для разных форм двигательной активности.  В одной группе может быть метание, в другой прыжки.  В пространстве музыкального зала проводится ритмическая гимнастика или игры, в спортивном зале спортивные и подвижные игры с правилами, занятия на тренажерах, в музыкальном зале – гимнастика под музыку и т.д.  В коридоре так же размещен спортивный инвентарь, который расставлен по ходу движения детей – справа, закрепляются правила передвижения. Ребенок может посетить несколько помещений, а может побывать только в одном месте – это право выбора каждого ребенка. |
| *3 этап – заключительный – рефлексия*  *15 минут* | По истечении второй части, также по звуковому сигналу дети возвращаются в свои группы. И в заключительной третьей части – 15 минут, вместе с детьми в кругу проводится подведение итогов. Обсуждаются вопросы:   * Какие сегодня были у тебя достижения? * Что сегодня удалось, что раньше не получалось? * Что планируешь попробовать сделать на следующем «Спортивном часе»? * Кому ты сегодня помог, научил чему-то? * Что ты хотел, чтобы было на следующем «Спортивном часе»? |

Дети активно и с удовольствием обсуждают свои впечатления, предлагают варианты двигательной деятельности. Для нас очень важно услышать голос каждого ребенка, для дальнейшего планирования «Спортивного часа».

*Виды и типы «Спортивного часа»*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№п/п* | ***Вид*** | ***Тип*** | ***Содержание деятельности*** |
| *1* | *Деятельностный* | -«Тренер и спортсмен»  – «Фитнес-зал» или «Спортивный клуб»  - Соревновательный | когда дети старших групп самостоятельно показывают разные движения и контролируют их выполнение, проводят подвижные игры  – дети, имеющие навыки работы на тренажерах являются «фитнес-тренерами» для пришедших в зал детей; здесь же дети бывают и в роли администраторов, охранников и т.д;  - одной возрастной группы и между группами, можно привлекать и педагогов, и родителей). |
| *2* | *Тематический* | -Военно-спортивная игра «Зарница»  - Квест  –о ЗОЖ  - Игровой (на основе разных видов игр) | - игра проходит в два этапа: торжественное открытие, соревновательный этап, завершение, подведение итогов.  -дети выполняют двигательные испытания;  - оздоровительные мероприятия (дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.);  - подвижные игры, игры малой подвижности, настольные игры, подвижные игры народов мира и т.д.). |
| *3* | *Творческий* |  | - дети старшего дошкольного возраста сами планируют и проводят «Спортивный час», используя подготовленный материал по своему выбору.  - можно привлекать детей старшего дошкольного возраста к проведению Спортивного часа в младших и средних группах. |
| *4* | *Самостоятельный* |  | *-* дети по своей инициативе выбирают клуб и занятия по интересам (тренажеры, игровое и спортивное оборудование и т.д.) |

Участие в мероприятиях Спортивного часа позволяет:

- привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- создать условия для раскрытия физических способностей и возможностей детей;

- объединять детей и взрослых в коллективной спортивной жизнедеятельности в условиях ДОУ.

На сегодняшний день мероприятия, включенные в данный проект актуальны для наших дошкольников и педагогов, реализуется потребность в двигательной активности, повысилась мотивация к физической кульутре; дети учатся организовывать самостоятельную деятельность, учатся сотрудничеству, всегда с нетерпением ждут этих мероприятий.

Двигательная активность во время «Спортивного часа» не только укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, формирует двигательные навыки, но и помогает детям лучше ориентироваться в пространстве, формировать такие качества, как самоконтроль, ответственность, самостоятельность, умение договариваться, взаимодействовать в паре, соблюдать правила. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, в игре, что позволяет ребенку нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Практика проведения Спортивного часа дает дополнительные возможности и для формирования социальных компетенций дошкольников в разновозрастном сообществе детей.

Спортивный час мотивирует педагогов на поиск наиболее интересных и эффективных форм и средств для формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту, а у детей разного возраста воспитываются дружеские отношения, и главное – желание быть сильным, крепким и здоровым.

**ДЕТИ**

**ПОЛЕЗНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИКИ**

**ДЕТИ**

* Сформированность   мотивации к занятиям физической культурой и спортом,
* навыков здорового образа жизни.
* Дети активно принимают участие в различных спортивных мероприятиях и ведут себя более уверенно, активно взаимодействуют между собой.
* Развиты физические качества и накоплен двигательный опыт, с помощью которого дети самостоятельно могут организовывать свое свободное время, наблюдается сплоченность детского коллектива.

**ПЕДАГОГИ**

* Повышение профессиональной компетенции в области «Физическое развитие»
* Формируется банк активностей, которые позволяют проявлять индивидуальные качества каждого ребенка и команды в целом; разработаны сценарии, картотеки и другие методические продукты.
* Эпизоды сотрудничества детей и взрослых дают отличную возможность для педагогического наблюдения

**РОДИТЕЛИ**

* Повышение компетентности в области физической культуры и культуры здоровья.
* Повышение уровня знаний о своем ребенке и уровня своей ответственности за его здоровье и развитие.
* Пропаганда семейного опыта среди других родителей.
* Улучшение микроклимата в ДОУ и семье

В настоящее время мы наблюдаем яркие впечатления у детей, повышение интереса детей к физическим упражнениям. В теплое время, когда позволяет погода, Спортивный час проводится на улице, на участке по тем же правилам, но каждая группа на своем участке. Педагоги активно вовлечены в данный процесс, больше внимания уделяют привлечению не только детей, но и родителей к здоровому образу жизни. Педагоги активно используют дополнительное оборудование, сделанное "своими руками". Детям Спортивный час очень нравится, они в восторге от него и с нетерпением ждут следующего.

Данную практику могут реализовывать дошкольные образовательные учреждения любой направленности. Спортивный час можно проводить в период пандемии, а может даже он сейчас является и наиболее важной формой. Так как дети сейчас ограничены в какой-то степени в активности, в разновозрастном общении. Поэтому для обеспечения безопасности можно составить скользящий график посещения детей дополнительных залов и кабинетов, или у себя в группе (чтобы дети не контактировали друг с другом), а детям показывать видеоролики о том, как дети из других групп провели свои клубные часы.

Демонстрация мероприятий в рамках Спортивного часа для детей и родителей отражается и в детских видеорепортажах, рубрика «Новости спорта». Где дети самостоятельно рассказывают о мероприятиях в рамках Спортивного часа, берут интервью, делятся впечатлениями и тем самым показывают значимость мероприятий в нашем детском саду, о том, что интересного бывает, каких успехов дети добиваются.

В настоящее время практика Спортивного часа активно развивается, растет копилка активностей, игр и форматов, пример циклограммы планирования Спортивного часа на месяц представлена в *Приложении.*

Появляются новые организованные пространства для детей в коридорах: графика на полу даёт возможность детям самостоятельно выбирать физическую активность: классики, лабиринты и т.д. Особое внимание уделяется играм без применения дополнительного инвентаря, национальным подвижным играм, именно в эти игры со временем дети начинают играть без помощи взрослого. Видеоматериал о проведении Спортивного часа можно посмотреть по ссылке: <https://disk.yandex.ru/d/NvNsz5gT439pmA>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 неделя СВОБОДНЫЙ** | | | | |
| **1** | **Физкультурный зал** | **Музыкальный зал** | **Кабинет природы** | **Кабинет педагога-психолога** | **Группы/Коридоры** |
|  | Свободная деятельность по зонам:  -метание  -городки  -мячи-хопы | Осенний марафон: (бег с препятствиями в калошах, под зонтом и т.д.) | Самомассаж «Учимся самомассажу»  Упражнения с пособиями на профилактику плоскостопия «Дорожка здоровья» | Самостоятельная деятельность по зонам:  -с мячами  -батуты | Полоса препятствий «По дороге в детский сад» |
|  | **2 неделя ТЕМАТИЧЕСКИЙ** | | | | |
| **2** | **Физкультурный зал** | **Музыкальный зал** | **Кабинет природы** | **Кабинет педагога-психолога** | **Группы/Коридоры** |
|  | -Эстафеты:  «Перенеси игрушки», «Сильные и ловкие»  -Военно-спортивная игра «Зарница» | - Соревновательный  Эстафеты:  «Дары осени»,  «Собери урожай» | - Игровой (на основе разных видов игр) | Спортивный квест о ЗОЖ | Спортивный квест «Я знаю все про свой детский сад» |
| **3** | **3 неделя ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ** | | | | |
|  | **Физкультурный зал** | **Музыкальный зал** | **Кабинет природы** | **Кабинет педагога-психолога** | **Группы/Коридоры** |
|  | «Тренер и спортсмен» | «Спортивный клуб» | «Школа мяча» | «Фитнес-зал» | «Тренер и спортсмен» |
| **4 неделя ТВОРЧЕСКИЙ** | | | | | |
| 4 | **Физкультурный зал** | **Музыкальный зал** | **Кабинет природы** | **Кабинет педагога-психолога** | **Группы/Коридоры** |
|  | Самостоятельная деятельность по зонам:  -с гимнастическими палками  -скакалки  -обручи | «Мы многое умеем» - импровизация спортивных танцев | -Тренажеры | Игры малой подвижности | Свободная деятельность по зонам:  -ходули  -батуты |

*Приложение 1.*

**Литература**

1. Гришаева Н.П. Технологии эффективной социализации в детском саду и начальной школе.Планирование, результаты, диагностика.М.:Линка-Пресс, 2019.- 264 с.
2. Гришаева Н.П., Левина И.О., Поскурина С.В., Максимова О.В. и др. Технологии эффективной социализации детей 3-7 лет: система реализации, формы, сценарии: методическое пособие. М.: Вентана-Граф, 2017.- 320 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155