

Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 510

г. Екатеринбург, ул. Чердынская,6
Тел.8 (343) 234-35-41
mdou510_ekb@mail.ru

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СКАЗКИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
НЕЙРОИГР И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Екатеринбург 2026г

Аннотация

Интерактивный альбом «Двигательные сказки» разработан для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. В альбоме представлены сюжетные физкультурные занятия, нейроигры, дыхательные упражнения, самомассаж, дорожки здоровья, подвижные игры и рекомендации для родителей.

Материал направлен на развитие координации движений, ловкости, равновесия, внимания, двигательной активности и формирование положительного отношения к физической культуре. Особенность альбома заключается в сочетании игровых сюжетов, здоровьесберегающих технологий и современных приемов нейрогимнастики.

Разработка может быть использована инструкторами по физической культуре, воспитателями дошкольных образовательных организаций, а также родителями в домашних условиях.

Актуальность

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании основ здоровья, двигательной культуры и привычки к активному образу жизни. Именно в этот период происходит интенсивное развитие основных физических качеств, координации движений, ориентировки в пространстве, эмоционально-волевой сферы.

В современных условиях все чаще наблюдается снижение двигательной активности детей, быстрая утомляемость, трудности в концентрации внимания и переключении с одного вида деятельности на другой. Поэтому перед педагогом стоит задача сделать физкультурные занятия не только полезными, но и интересными, эмоционально привлекательными для ребенка.

Использование интерактивного альбома «Двигательные сказки» позволяет превратить выполнение упражнений в увлекательное путешествие, где ребенок выступает не пассивным исполнителем, а активным участником игрового сюжета. Это способствует повышению мотивации детей к

движению, укреплению здоровья и созданию положительного эмоционального фона.

Цель, задачи, новизна

Цель: создание условий для развития физических качеств, координационных способностей и устойчивого интереса к двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста посредством использования интерактивного альбома сюжетно-игровой направленности.

Задачи

Образовательные:

формировать основные двигательные умения и навыки;
расширять двигательный опыт детей;
закреплять умение действовать по словесной инструкции и показу.

Развивающие:

развивать ловкость, равновесие, быстроту, гибкость, координацию движений;
развивать внимание, память, ориентировку в пространстве;
стимулировать межполушарное взаимодействие через нейроупражнения.

Оздоровительные:

укреплять опорно-двигательный аппарат;
способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
формировать навыки правильного дыхания;
снижать эмоциональное и мышечное напряжение.

Воспитательные:

воспитывать интерес к физической культуре;
формировать умение действовать в коллективе;
воспитывать уверенность в своих силах, инициативность и доброжелательность.

Новизна разработки состоит в объединении сюжетных физкультурных занятий, нейроигр, дыхательной гимнастики, релаксации и профилактических упражнений в едином интерактивном альбоме. Такой

формат делает методический материал наглядным, вариативным, современным и удобным для практического использования.

Возраст детей: 5–7 лет

Участники: дети, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители

Основные направления работы:

сюжетные физкультурные занятия;

нейроигры;

дыхательная гимнастика;

самомассаж;

дорожки здоровья;

подвижные игры.

Ожидаемый результат: повышение интереса к физической активности, развитие двигательных качеств, укрепление здоровья детей.

Маршрут занятия:

1.Приветствие

2.Ходьба и разогрев

3.Разминка

4.Нейроигра

5.Основные движения

6.Подвижная игра

7.Дыхательное упражнение

8.Релаксация

Итог занятия: такой маршрут помогает сохранить логику занятия, обеспечивает постепенное увеличение и снижение нагрузки, способствует организованности детей и эмоциональной завершенности образовательной деятельности.

Двигательная сказка «В лесу здоровья»

Цель: развитие ловкости, равновесия, координации движений.

Сюжет: дети отправляются в лес здоровья. На пути им встречаются тропинки, мостики, кочки, лесные звери и разные задания.

Ход двигательной сказки:

ходьба по лесной дорожке;

ходьба на носках — «идем тихо, чтобы не разбудить лес»;

прыжки через обручи — «перепрыгиваем через кочки»;

ходьба по гимнастической скамейке — «мостик через ручей»;

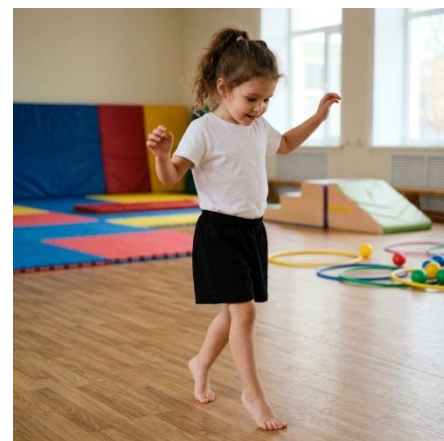
пролезание под дугой — «проходим под ветками»;

метание мешочков в корзину — «собираем шишки для белочки».

Нейроигра: «Собираем ягодки» — касание локтем противоположного колена.

Дыхательное упражнение: «Подуем на листочек».

Итог: дети помогли лесным жителям, прошли все испытания и вернулись из путешествия бодрыми и веселыми.



Двигательная сказка «Космическое путешествие»

Цель: развитие быстроты реакции, внимания, координации движений.

Сюжет: дети становятся космонавтами и отправляются в космическое путешествие. Перед полетом они проходят подготовку, преодолевают метеориты и выходят в открытый космос.

Ход двигательной сказки:

построение и «подготовка к старту»;

приседания — «проверяем скафандр»;

прыжки из обруча в обруч — «переход по космическим платформам»;

бег змейкой между предметами — «облетаем астероиды»;

метание мячей в цель — «запускаем спутники»;

упражнение на равновесие — «работа в невесомости».

Нейроигра: одной рукой рисуем круг, другой — прямую линию.

Релаксация: «Звездное небо» под спокойную музыку.

Итог: космонавты успешно выполнили задание и вернулись на Землю.



Двигательная сказка «Морское приключение»

Цель: развитие силы, равновесия, координации и ориентировки в пространстве.

Сюжет: дети отправляются в путешествие по морю, идут по берегу, поднимаются на корабль, плывут по волнам и помогают спасти морских жителей.

Ход двигательной сказки:

ходьба на носках — «по теплomu песку»;

ходьба по узкой дорожке — «по мостику к кораблю»;

движения руками — «гребем веслами»;

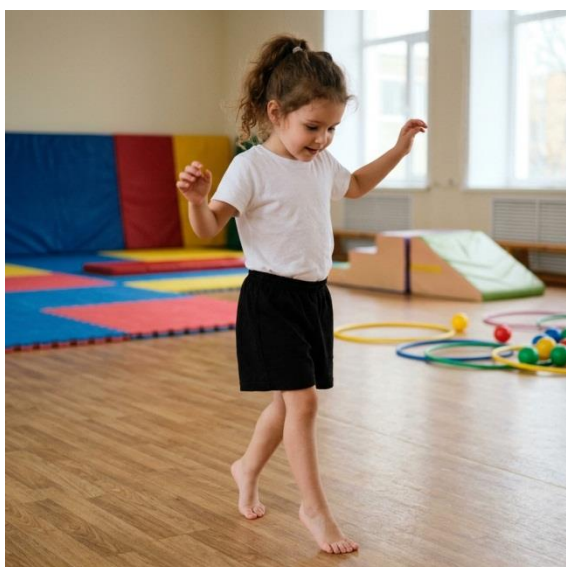
наклоны — «смотрим в море»;

метание мешочков — «бросаем спасательные круги»;

Игра «Море волнуется».

Дыхательное упражнение: «Морской ветер».

Итог: путешествие помогло детям проявить ловкость, смелость и умение действовать вместе.



Картотека нейроигр

Нейроигры помогают развивать координацию, внимание, переключаемость, межполушарное взаимодействие, что положительно влияет на общую двигательную и познавательную активность ребенка.

Игра 1. «Крестики-шаги»

Ребенок шагает на месте и касается правым локтем левого колена, затем левым локтем правого колена.



Игра 2. «Ладонь – кулак»

Одна рука показывает ладонь, другая — кулак. Затем положение рук меняется.



Игра 3. «Ухо – нос»

Правой рукой ребенок берется за нос, левой — за ухо. По хлопку руки меняются.



Игра 4. «Зеркало»

Одна рука делает круговые движения, другая — вверх-вниз. Затем движения меняются.



Игра 5. «Рисуем двумя руками»

Одновременно двумя руками рисуем в воздухе круги, волны, линии, восьмерки.

Рекомендация: нейроигры лучше проводить в середине занятия, когда дети уже включились в деятельность, но еще не устали.

Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика способствует укреплению дыхательной системы, формированию правильного речевого и физиологического дыхания, помогает снять напряжение после активной двигательной нагрузки.

«Надуй шарик»

Глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот.

«Паровозик»

На выдохе дети произносят: «чух-чух-чух».

«Сдуй снежинку»

Дети дуют на легкий предмет: кусочек ваты, бумажную снежинку.

«Морской ветер»

Медленный вдох носом, плавный длинный выдох через рот.

«Цветок»

Вдох — «нюхаем цветок», выдох — «дуем на лепестки».

Важно: все дыхательные упражнения выполняются без перенапряжения, в спокойном темпе.

Самомассаж

Самомассаж является доступным средством укрепления здоровья, развития тактильной чувствительности, снятия мышечного напряжения и подготовки организма к двигательной активности.

Упражнения:

растирание ладоней до ощущения тепла;

поочередный массаж пальцев;

мягкий массаж ушных раковин;

прокатывание массажного мячика между ладонями;

прокатывание мячика стопой.

Игровая подача:

«Разбудим ладошки»;

«Погладим пальчики»;

«Разбудим ушки»;

«Покатим ежика».

Рекомендация: самомассаж удобно включать в утреннюю гимнастику, в заключительную часть занятия или после дневного сна.

Дорожки здоровья

Дорожки здоровья используются для профилактики плоскостопия, развития равновесия, укрепления мышц стопы и формирования правильной походки.

Возможные варианты:

ребристая дорожка;

массажные коврики;

следочки;

канат;



дорожка из мягких модулей;

дорожка с разной фактурой поверхности.

Варианты заданий:

пройти обычным шагом;

пройти на носках;

пройти на пятках;

пройти боком;

сохранить равновесие, не сходя с дорожки.

Педагогическая ценность: регулярное использование дорожек здоровья оказывает положительное влияние на физическое развитие и общее самочувствие ребенка.

Подвижные игры

Подвижные игры являются важной частью физкультурной работы в ДОУ. Они развивают быстроту реакции, ловкость, внимание, умение действовать по правилам и взаимодействовать со сверстниками.

«Собери лучики»

Дети по сигналу бегут к центру, берут ленточку и возвращаются на место.

«След в след»

Дети двигаются по цветным меткам, стараясь точно наступать на следы.

«Передай мяч»

Игра в командах: дети передают мяч над головой или между ног.

«Ловкие хвостики»

Участники стараются сохранить свой хвостик-ленточку и поймать хвостик другого игрока.

«Лиса и зайцы»

По сигналу «лиса» зайчики убегают в домики.

Рекомендация: игры можно менять в зависимости от времени года, темы занятия и уровня подготовки детей.

Диагностика и результаты

Оценка результативности проводится с помощью наблюдения за детьми в процессе физкультурных занятий, подвижных игр и самостоятельной двигательной активности.

Критерии оценки:

интерес к физической деятельности;

активность участия;

уровень координации движений;

умение сохранять равновесие;

способность выполнять инструкции;

эмоциональная отзывчивость;

взаимодействие со сверстниками.

Предполагаемые результаты:

дети охотно участвуют в занятиях;

проявляют интерес к новым двигательным заданиям;

лучше выполняют упражнения на координацию;

увереннее действуют в играх;

умеют соблюдать правила;

становятся более активными и эмоционально включенными.

Можно оформить эту страницу как:

таблицу наблюдений;

«лесенку успеха»;

«солнышко достижений»;

индивидуальные карточки прогресса.

Заключение

Интерактивный альбом «Двигательные сказки» является удобной и эффективной формой организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Сюжетная подача материала, использование нейроигр, дыхательных упражнений, самомассажа и дорожек здоровья позволяют сделать занятия более интересными, доступными и современными.

Применение данной разработки способствует развитию физических качеств детей, укреплению здоровья, повышению двигательной активности и формированию устойчивого интереса к физической культуре. Альбом может использоваться в различных видах деятельности и легко адаптируется под конкретные условия детского сада.

Список литературы

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка в ДОУ.

Алямовская В. Г. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

Сиротюк А. Л. Нейропсихологические игры и упражнения для детей.

Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для дошкольников.