

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

**Территориальная педагогическая  
научно-практическая конференция  
«Планета детства:  
лучшие практики и технологии  
дошкольного образования»**

*Сборник тезисов 9  
«Физкультурно-оздоровительная деятельность  
дошкольников»*



г. Красноуфимск  
2018 год

Сборник содержит материалы *территориальной педагогической научно-практической конференции «Планета детства: лучшие практики и технологии дошкольного образования»*. В сборнике представлен инновационный опыт работы педагогов дошкольных образовательных организаций, представляющие интерес для педагогической общественности по направлению *«Физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольников»*.

Материалы территориальной педагогической научно-практической конференции «Планета детства: лучшие практики и технологии дошкольного образования» представлены руководящими и педагогическими работниками системы дошкольного образования Свердловской области, Челябинской области и Пермского края.

Составители:

Антипова В.Г., воспитатель МБДОУ детский сад 6, ГО Красноуфимск.

Комина А.А., заместитель заведующего МБДОУ детский сад 6, ГО Красноуфимск.

Рецензенты: Трубева Л.В., методист Представительства ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования».

© Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Акентьева Н.В.</b> Применение здоровьесберегающих технологий в проектной деятельности .....	4
2.	<b>Бабич Н.В.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольников.....	6
3.	<b>Благонадеждина Е.А.</b> Технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в ДОУ.....	11
4.	<b>Вяткина Н.Г.</b> Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.....	14
5.	<b>Вяткина Н.Г.</b> Организация и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	18
6.	<b>Григорьева С.Л., Бобыкина Н.В.</b> Педагогический проект «Вместе весело шагать».....	22
7.	<b>Гусева Н.А.</b> Комплексная оздоровительно-коррекционная работа с детьми с ОНР.....	27
8.	<b>Дьячкова Н.Б.</b> Преемственность дошкольного и начального образования в условиях реализации ФГОС.....	30
9.	<b>Зарецкая С.М., Пискунова Н.В.</b> Использование кинезиологических игр и упражнений в работе с детьми с речевыми нарушениями.....	33
10.	<b>Киприна Н.А.</b> Использование народных подвижных игр в оздоровлении детей дошкольного возраста.....	36
11.	<b>Кочева Г.Е., Еловицова Е.А.</b> Проект Волшебная страна - Здоровье.....	40
12.	<b>Мартыанова Ю.А.</b> Подвижные игры как средство социального развития дошкольников.....	44
13.	<b>Миридонова О.В.</b> Повышение уровня спортивных достижений посредством физкультурно-спортивной деятельности.....	48
14.	<b>Паршукова. А.В.</b> Физкультурно-оздоровительные технологии используемые в ДОУ.....	52
15.	<b>Садькова Г.П.</b> Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников.....	55
16.	<b>Старцева Н.П.</b> Развитие речи детей средствами Степ-технологий.....	58
17.	<b>Хомякова С.Н.</b> Развитие физического воспитания дошкольников средствами использования возможностей социокультурной среды.....	60
18.	<b>Чекан О.С.</b> Система физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.....	64
19.	<b>Шишкина Н.А.</b> Работа с детьми дошкольного возраста по здоровьесбережению.....	68

## **«Применение здоровьесберегающих технологий в проектной деятельности»**

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается, несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

Одна из задач ФГОС ДО Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. (Приказ Министерства образования и науки РФ от «17» октября 2013г. № 1155)

В воспитательно - образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на:

- 1) стимулирование и сохранение здоровья;
- 2) обучение здоровому и правильному образу жизни;
- 3) коррекцию состояния здоровья детей.

В детском саду применяются различные здоровьесберегающие технологии, которые можно разделить по трем направлениям.

Первое направление - технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).
5. Подвижные игры.
6. Хороводные игры.

Второе направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

1. Утренняя гимнастика.
2. Бодрящая гимнастика.
3. Занятия по физической культуре.
4. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

Третье направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.

1. Массаж и самомассаж.
2. Артикулярный массаж.
3. Музыкалотерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Изотерапия.
6. Логоритмика.
7. Артикуляционная гимнастика.
8. Арт. – терапия.

Многочислен был разработан и реализован проект оздоровительной направленности для детей и родителей «Витаминный калейдоскоп», позволяющий сформировать у дошкольников и членов их семей представление о правильном питании, воспитать привычку к здоровому образу жизни, физической культуре.

Целью проекта послужило создание условий для формирования потребности у детей в здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

1. Познакомить с понятием «витамины», полезными продуктами в которых они содержатся.
2. Развивать речь, мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи.
3. Воспитывать культуру питания, чувство меры, любовь к физической культуре.

Благодаря реализации проекта «Витаминный калейдоскоп» дети получили представление о витаминах; о том, в каких ягодах, фруктах и овощах они содержатся об их пользе для здоровья человека. Дидактические игры способствовали закреплению знаний о фруктах, ягодах, овощах. В ходе реализации проекта был оформлен лепбук «Наши друзья витамины», выставка поделок «Чудо-овощи и фрукты».

Для родителей предоставлены консультации:

«Овощи, ягоды, фрукты - витаминные продукты», «Мама, папа, я – здоровая семья», «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Дети совместно с родителями готовили презентации «Здоровый образ жизни», где на слайдах поделились вкусными и полезными кулинарными рецептами, приёмами закаливания и какие виды активного отдыха они используют. Было организовано и проведено развлечение «Путешествие в страну Витаминию». Дети участвовали в игре- инсценировке «Спор овощей»,

рассказывали стихи, пели песню «Витамины- витамины», играли в подвижные игры «Компот», «Вершки и корешки», «Повар». Свои впечатления дети отражали в рисунках, поделках. По итогам были оформлены выставки.

Итоговым мероприятием стала квест – игра «В поисках витаминов». Были привлечены родители для участия в качестве персонажей Пирата и Бабы-яги. Дети должны были по кусочкам собрать карту и найти клад, который спрятал пират. Обрывки карты дети находили по загадкам в разных игровых уголках. Быстро собрали из букв пословицу «Здоровье дороже золота», отгадали по звуку музыкальные инструменты. В физкультурном зале ребят ждала Баба-яга, которая приготовила эстафету. Дети победили, и Баба-яга отдала волшебный клубок. Он и привёл детей к сундуку с сокровищами, а самые незаменимые сокровища для детей – это витамины!

По завершению проекта дети имеют элементарные представления о пользе витаминов, здоровом образе жизни, зависимости здоровья от правильного питания и физической нагрузки.

Таким образом, применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса. Сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья детей.

Бабич Н.В., инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Приданниковский детский сад №5»  
МО Красноуфимский округ

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность дошкольников**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста.

Каждый учебный год ставится задача по оздоровлению детей, воспитанию у них потребности заботиться о своем здоровье.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных

действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях. В дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физическому воспитанию, воспитателя группы и семьи.

В нашем детском саду для занятий с детьми в физкультурном зале имеется необходимое современное оборудование: гимнастическая стенка, тренажеры, массажеры, батуты для прыжков, маты, хоппы для прыжков, обручи, скакалки, мячи разных размеров, мячи массажные и др.

Для активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе используются лыжи для занятий зимой, бадминтон, волейбольная и баскетбольная сетка и соответственные мячи, скакалки и др.

Во всех возрастных группах детского сада достаточное количество спортивно-игрового оборудования, на занятиях создаются вариативные и усложненные условия для выполнения различных физкультурных упражнений, благодаря чему дети приучаются проявлять находчивость, решительность, смелость, самостоятельность. Участие в подвижных и спортивных играх способствует формированию умения решать двигательные задачи.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ включает в себя следующие мероприятия:

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия.

**Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДОУ.

В нашем детском саду проводятся как традиционные, так и нетрадиционные виды физкультурных занятий. Начиная со старшего дошкольного возраста одно из занятий на воздухе. Это такие занятия, как занятия по интересам, игровые, ритмические, физкультурно-речевые, по желанию, с использованием игр соревновательного характера, занятия серии «Изучаем свое тело», контрольно-проверочные занятия.

**Традиционные занятия** проводятся по определенной схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть.

### **Нетрадиционные занятия:**

**Игровые занятия** (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

**Ритмическая гимнастика** (занятия, состоящие из танцевальных движений под музыкальное сопровождение).

**Занятия по желанию детей** (самостоятельная двигательная деятельность с выбранным ребенком пособием).

**Занятия серии «Изучаем свое тело»**, беседы о своем теле, например: «Сердце и его работа», «Да здравствует мыло душистое», «Глаза, уши и носы быть здоровыми нужны», привитие элементарных навыков по уходу за собой.

**Физкультурно-речевые занятия** (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, например, «Поможем бабушке - загадушке», «Хотим под мирным небом жить»).

**По интересам** (с целью выявить интересы детей).

**С использованием игр соревновательного характера** (ОВД в виде соревнований – метание «Кто дальше бросит», прыжки «Чья колонна попрыгает быстрее» и т.д.)

**Контрольно-проверочные занятия** (для выявления уровня физического развития детей).

Нетрадиционные физкультурные занятия позволяют детям овладевать целыми комплексами упражнений, способствующим развитию силы, скоростно-силовых качеств и выносливости, самостоятельности, уверенности в себе. В комплексы ОРУ всегда включены упражнения по профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Проводится точечный самомассаж «Капает дождь», «Идет снег» - легкие постукивающие движения пальцами рук по лицу; массаж с помощью массажных мячей, пальчиковая гимнастика. Особое внимание уделяется дыхательной гимнастике как в зале, так и на воздухе, например, «Здравствуй, солнышко», «Насос», «Поднимаем выше груз». Дети с особым удовольствием выполняют звуковую дыхательную гимнастику: «Рубка дров» ух-ух ух; «Жужжим как пчелки», «Звеним как комарики», «Шипит змея», пропевание гласных звуков «А-а-а», «О-о-о», «У-у-у» и др.)

На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.



В двигательный режим ДОУ включены ежедневно: утренняя гигиеническая гимнастика с использованием кинезиологической гимнастики. Кинезиологические упражнения дают немедленный и накапливающий эффект для повышения умственной работоспособности – это такие упражнения, как «Качание и кивки головой», упражнения для мышц шеи, «Массаж ушных раковин» и др. Гимнастики для глаз с целью профилактики и активизации работы мышц глаз:

«Нарисуем круг глазами», «Посмотри на свой нос» и др.

**Подвижные игры** – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

**Подвижные игры** (на развитие ловкости - «Быстро возьми мяч», на развитие быстроты - «Чья команда построится быстрее», на развитие выносливости – «Веселые ребята», на развитие равновесия «Совушка» - **и игровые упражнения**, спортивные упражнения (лыжи, скольжение, катание на санках – зимой, летом – игры с элементами спортивных игр баскетбол – «Забрось мяч в сетку», волейбол - «Перебрось мяч своей паре, футбол – «Кто быстрее доведет мяч ногой до ворот».

#### **Активный отдых:**

ежемесячные физкультурные досуги

«Развлечение по ПДД», «Мы знаем правила ППБ», «Мы веселые ребята», физкультурно-спортивные праздники (2-3 раза в год) – «День космонавтики», «Праздник, посвященный Дню победы»; «Дни здоровья» (ежеквартально), походы на лесную поляну (в осенний период года), игры – эстафеты: «Смелые солдаты», «Лыжная эстафета» и т.д.

Целью праздников, досугов и развлечений является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Большая роль в пропаганде физкультуры и спорта отводится **работе с родителями**.

Проведение родительских собраний, вовлечение родителей в спортивно-оздоровительную работу детского сада - досуги и развлечения, недели

здоровья: «Мама, папа, я – спортивная семья», «С физкультурой мы дружны», «Веселый стадион», совместные походы.

Так же проводятся консультации для родителей: «Дыхательная гимнастика на воздухе», «Подвижные игры на воздухе», индивидуальные беседы рекомендательного характера, например, «Какие игры больше всего любит ваш малыш», «Комплексы упражнений для стоп ног», «Следим за осанкой», оформляются стендовые и информационные материалы: «Профилактика плоскостопия», «Встаем на лыжи», «О пользе велосипеда».

Ежегодно наши воспитанники принимают участие в детском фестивале детского спорта и занимают призовые места. Радостно то, что родители активно поддерживают детей.

В ДОУ под руководством старшей медицинской сестры проводится систематическая работа по охране и укреплению здоровья детей.

Воспитанники с удовольствием и желанием посещают занятия по физической культуре. Активны, на физкультурных праздниках, развлечениях и досугах. С особым рвением желают участвовать в фестивале детского спорта, что говорит о методически правильно организованной физкультурно - оздоровительной работе по физическому воспитанию, которая удовлетворяет естественную потребность детей в движении и способствует своевременному владению ими двигательными навыками и умениями, формируют положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Быть в движении – значит укреплять здоровье.

#### **Список источников:**

1. «Профилактика плоскостопия у детей» Н.Г.Коновалова, Волгоград 2012г.
2. «Профилактика нарушения осанки у детей» Н.Г.Коновалова, Волгоград 2016г.
3. «Система организации физкультурно - оздоровительной работы с дошкольниками» Борисова Е.Н., Волгоград 2009г.
4. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Е.И. Подольская Волгоград 2009г.
5. «Проектная деятельность старших дошкольников» В.Н. Журавлева Волгоград, 2009г. «Занимательная физкультура в детском саду» К.К. Утробина Москва 2005г.
6. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре», 2008г.

## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья детей в ДОУ**

Мы все и педагоги, и родители хотим видеть наших детей здоровыми и гармонично развитыми.

«Что же это такое – здоровье?» По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ является содействие укрепления психического и физического здоровья детей.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название *«здоровьесберегающие технологии»*.

Это система, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды.

Если мы хотим, чтобы наши дети были здоровыми, то мы должны научить детей заботиться о своем здоровье.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует формированию первичных навыков ценностного отношения к собственному здоровью, которая осуществляется по следующим направлениям:

- \* Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- \* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- \* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- \* Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- \* Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- \* Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущение.
- \* Работа по ОБЖ, выработка знаний и умение действовать в опасных жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность, формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Для поддержания, укрепления здоровья детей моей группы я применяю следующие *технологии сохранения и стимулирования здоровья*:

*\* артикуляционная гимнастика*

«Блинчик». Улыбнуться. Приоткрыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Упражнение расслабляющее, релаксационное, язык в покое до счета 10.

Язык широкий положи

И спокойным удержи.

«Чистим верхние зубки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево.

Открывай рот, детвора,

Чистить зубы нам пора.

*\* Дыхательная гимнастика.*

Упражнение «Свеча» (упражнение на развитие дыхания без участия речи).

И. П. - дети сидят за столом. Ребята представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох носом – животик становится как «шарик», и постарайтесь одним выдохом задуть свечу (выдох – «шарик сдувается»). А теперь перед вами пять маленьких свечек. Сделайте вдох и задуйте свечки маленькими порциями выдоха.

Упражнение «Имитации» (упражнение на развитие дыхания с участием голоса). Подражаем гудку парохода, писку комара, вою ветра, произнося звуки тише или громче в зависимости от удаления объекта.

*\* Гимнастика для глаз.*

Упражнение «Веселые рыбки» (упражнение для профилактики нарушения зрения).

- Ребята, посмотрите, мы попали на морское дно. Кругом снуют маленькие рыбки. Попробуем проследить за ними. Следить за рыбками надо тихо, одними глазами, чтобы не спугнуть (кисть руки – «рыбка», ребенок глазами следит за движением «рыбки», повторяя движения за воспитателем). Рыбки резвятся – в воде кружатся! Пузыри пускают, весело ныряют, друг дружку догоняют! Вильнут хвостом туда – сюда, глядишь, и нет их следа.

Упражнение «Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз).

- Ребята закройте глаза. Используя нос как длинный карандаш, пишите или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко приоткрыты.

*\* Релаксация* - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Упражнение «Путешествие на облаке» (под спокойную расслабляющую музыку).

- Ребята сядьте удобно и закройте глаза. Два раза вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгнете на

белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за, то, что оно так хорошо вас покатило.

Упражнение «Снеговик» (упражнение на чередование мышечного напряжения и расслабления).

- Зима - снеговик крепкий, как лёд. Пришла весна - снеговик начал таять.

\* *Пальчиковая гимнастика.*

Пальчиковая гимнастика в стихах – это очень полезная программа для развития моторики у детей разного возраста, так как в психическом развитии человека очень многое определяется тем, насколько он управляет своими руками. Также она способствует развитию речи и творческих способностей.

«Мальчик-пальчик».

«Тик – так, тик – так» (на вступление указательными пальчиками изображаем стрелочки часиков и говорим)

Мальчик - пальчик лёг поспать (указательный палец смотрит вверх, остальные поджаты)

На ладошку, как в кровать (положить указательный палец на ладонь второй руки, большой палец второй руки прижат к ладони - подушка)

А когда прохладно стало, он укрылся одеялом (обхватить указательный палец одной руки остальными пальцами другой)

«Баю-баю, баю-бай» и всю ночь так пролежал,

А когда он утром встал,

Начал братьев поднимать (поочерёдно разжимаем остальные пальцы, начиная с большого пальца)

Чтобы с ними поиграть (шевелим пальцами и последние две строчки повторяем два раза).

\* *Бодрящая гимнастика после сна.*

Систематически проводимая гимнастика после сна служит хорошим средством укрепления здоровья. Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем.

«Прогулка в лес».

I. В кроватках

1. «Потягушки».

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и. п.

II. Возле кроваток

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И. п.: вдох, руки в стороны, выдох. Наклон туловища вправо, вдох, выдох. Наклон туловища влево, вдох, выдох.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И. п.: руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит». И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в и. п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья».

Ежедневное применение здоровьесберегающих технологий способствует осознанному отношению детей к своему здоровью, накоплению знаний о здоровье и развитию умения оберегать, поддерживать и сохранять своё здоровье.

Вяткина Н.Г., воспитатель филиала  
МБДОУ Приданниковский детский сад № 5-  
Александровский детский сад  
МО Красноуфимский округ.

### **Организация и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. По формулировке Всемирной Организации Здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов». Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В системе физического

воспитания населения особое место уделяется работе с детьми дошкольного возраста. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении всей жизни. Именно в этот период идет развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

На сегодняшний день основной целью физического воспитания на любом этапе онтогенеза провозглашено формирование физической культуры личности. Конкретизируя задачи физического воспитания детей дошкольного возраста в контексте его основной цели, можно выделить оздоровительные, образовательные и воспитательные.

#### Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье;
- обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников;
- закалять организм, используя естественные факторы природы, различные традиционные и современные методики закаливания;

#### Образовательные задачи:

- формировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- сделать достоянием каждого ребёнка элементарные базовые специальные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека.

#### Воспитательные задачи:

- воспитывать привычку соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать развитию воли, целеустремлённости;
- формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию детей.

Успешное решение поставленных задач возможно только при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами, как: полноценное питание детей, закаливающие процедуры, развитие движений, гигиена режима.

Мы в своей работе стараемся максимально использовать все возможности этих средств в воспитании физической культуры у дошкольников.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижение заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДООУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями ДООУ и семьи.

Для полноценного физического развития детей и реализации потребности в движении в ДООУ созданы определённые условия.

Так, в группах выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, организован центр активности развития движений. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Для развития двигательных способностей и творчества детей используется новая форма физического развития детей - «час» двигательного творчества, когда они сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельности, спортивный инвентарь и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в центре активности развития движений, освоить его пространство.

На участке ДООУ оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр и т. д. Проводятся игры-эстафеты, подвижные игры, что способствует не только физическому развитию, но и повышает эмоционально-положительный настрой дошкольников.

Ежедневно в группе предусмотрено несколько форм физического воспитания детей:

1. Утренняя гимнастика на воздухе или в зале. В процессе утренней гимнастики обеспечивается правильная физическая, психическая и эмоциональная нагрузка.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. Правильное чередование упражнений, оптимальная нагрузка, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально



проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение.

2. Разнообразные подвижные игры в течение всего дня.

Главное правило подвижных игр – движения, которые выполняются в игре, должны быть очень хорошо усвоены детьми и разучены воспитателем предварительно на физкультурных занятиях и в индивидуальной работе в режиме дня.

Независимо от вида подвижной игры, сложности и возрастной принадлежности, её развитие проходит по одним закономерным этапам: выбор игры, создание интереса детей к игре, сбор на игру, организация играющих, объяснение правил игры, распределение ролей, разметка площадки, раздача инвентаря и атрибутов, сигнал на начало игры, проведение игры, сигнал на окончание игры.

**Помните: главный методический прием - ваше личное участие в подвижных играх детей.**

3. Индивидуальная работа с детьми направленная на развитие двигательной активности, как на прогулке, так и в групповой комнате.

4. Дневная гимнастика после сна и закаливающие процедуры.

Цель этой работы - профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур; развитие внимания, умение выполнять движения в общем для всех темпе; воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после дневного сна.

5. Двигательная активность дошкольников должна быть неразрывно связана с интеллектуальной деятельностью. Развитие, приобретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата – движения способствуют развитию всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребёнка. Поэтому нужно подбирать оптимальные технологии, обеспечивающие интеграцию познавательной и двигательной деятельности.

6. С целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности мы проводим физкультминутки в перерыве между занятиями. А также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения - развитие речи, рисование, математика и др., т. к. на занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система. В результате у детей снижается внимание и способность к восприятию учебного материала, ухудшается настроение, возникает чувство усталости, дети становятся беспокойными и рассеянными.

Связанные между собой компоненты: движения, игра и сюжет – представляют новую интегрированную систему, способную эффективно воздействовать на организм и личность ребёнка.

Таким образом, можно заключить, что при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, дети, выпускающиеся из детского сада в школу, имеют хорошую физическую подготовленность, улучшения в состоянии здоровья, а это надёжная основа для дальнейшего обучения. Также, воспитание детей в ДОУ в режиме здорового образа жизни, закладывает полезные навыки и умения у ребёнка на будущее.

### **Литература**

1. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.-Волгоград: Учитель, 2009.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Никишина И.В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы. Технологии. – М.: Планета, 2012
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.

Вяткина Н. Г., инструктор по физической культуре  
филиала МБДОУ Приданниковский детский сад № 5 -  
Александровский детский сад  
МО Красноуфимский округ

### **Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введением ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный процесс в детском саду без ущерба для здоровья детей?

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей. И каждый детский сад решает эту задачу по-своему.

Сегодня, как никогда остро ставится вопрос «Как построить воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей?»

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Главным условием успешной организации образовательной деятельности является обеспечение двигательной активности. Для этого во время занятия провожу динамические паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ребёнком за день, ниже возрастной нормы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Поэтому подвижные и спортивные игры провожу ежедневно на прогулке, в групповой комнате с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираю в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем их проведения.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является пальчиковая гимнастика, которую провожу как индивидуально, так с подгруппой детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения использую гимнастику для глаз, провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения

мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал.

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом

Ежедневно после дневного сна в течение 5-10 мин провожу бодрящую гимнастику. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Также с детьми практикуем хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

«Рассказывание» стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия, беседы, игровые упражнения, индивидуальную работу по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения» и т. д.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

В НОД использую артикуляционную гимнастику, провожу упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Особое место уделяется работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Для родителей в информационном поле группы размещены консультации: «Единство и преемственность в вопросах воспитания здорового ребенка», «Хорошо быть здоровым», «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Гимнастика маленьких волшебников». Системная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс, в содружестве с инструктором ФИЗО, родителями детей, позволяет нам создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья наших воспитанников. Поскольку дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи использую разнообразные формы работы: педагогические беседы на родительских собраниях, мастер-классы, консультации, участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, также родители принимают активное участие во всех конкурсах, которые проходят на базе детского сада или района. Наглядные

стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках и на сайте детского сада.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В заключение хочу сказать, что здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – лишь малая часть всей оздоровительной работы нашего детского сада. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте участников воспитательно-образовательного процесса.

### **Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Григорьева С. Л., заведующий филиалом  
МАДОУ Детский сад №21  
Бобыкина Н. В., воспитатель филиала  
МАДОУ Детский сад №3  
ГО Первоуральск

### **Педагогический проект «Вместе весело шагать»**

Эффективная государственная политика в области детства – одна из основных задач российского государства, поскольку здоровье подрастающего поколения определяет уровень благосостояния и стабильности общества, его будущее. Значимость проблемы здоровья подрастающего поколения обозначена в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральной целевой программе развития образования, Национальной доктрине образования в РФ, Конвенции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей. Национальный проект «Образование» стал толчком для развития и

реформирования системы образования. Он объявил здоровьесбережение одним из приоритетных направлений деятельности.

В непрерывном процессе модернизации российского образования, с целью обеспечения соответствия его структуры потребностям современного общества и особенностям развития современного поколения, входящего в жизнь. Качество образования приобретает новое значение и определяется не только получением знаний, умений и навыков, но и уровнем сформированности у них личных и социальных компетенций, раскрывающихся через такие категории, как здоровье, социальное благополучие, самореализация, служение обществу.

В данном контексте здоровьесберегающая деятельность образовательной организации рассматривается как интегрированное решение задач сохранения, укрепления и развития здоровья обучающихся в контексте их основной образовательной деятельности. Особое внимание отводится внедрению и апробации в образовательном процессе дополнительных образовательных проектов здоровьесберегающей направленности.

В нашем дошкольном учреждении мы создали маршруты здоровья с использованием технологии «терренкур». Терренкур – (нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kur – лечение) – метод лечения дозированными по расстоянию, времени и углу наклона пешими восхождениями по размеченным маршрутам. «Терренкур» в ДОУ – это система дозированной ходьбы, прыжков и бега с использованием прохождения маршрутов по территории дошкольного образовательного учреждения, включая зону игр на асфальте, тропу здоровья, а также посещение специально организованных центров для познавательно-исследовательской деятельности детей. Прогулки по «терренкуру» проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Ребенок с помощью нехитрых символов «погружается» в такой естественный для него мир игры, при этом получая достаточно высокий уровень физической нагрузки.

*Цель реализации проекта* - оздоровление организма воспитанников через активизацию двигательной и познавательной деятельности посредством внедрения игровой технологии «терренкур».

*Задачи:* упражнять детей в основных движениях; развивать выносливость, ловкость, координацию движений, навыки самоорганизации; воспитывать любознательность, ответственное отношение к прогулкам на природе, чувство коллективизма, взаимопомощи; формировать культуру здоровья и привычку к здоровому образу жизни.

*Планируемые результаты освоения содержания проекта:*

*Дети:* меньше стали болеть (повысилась сопротивляемость организма); приобщились к здоровому образу жизни; овладели разнообразными видами двигательной активности и закалывания; проявляют устойчивый интерес к познанию родного края; способны самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры в соответствии с тематикой пешей прогулки; общительные, любознательные, инициативные, стремящиеся к самостоятельности и творчеству.

*Педагоги:* повысили свою профессиональную компетентность в вопросах формирования здоровьесберегающего пространства ДООУ; обновили содержание физкультурно-оздоровительного направления; систематизировали опыт формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;

*Родители:* начали проявлять интерес к проблеме формирования здорового образа жизни у своих детей; готовы принимать помощь и поддержку от специалистов дошкольного учреждения в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребёнка; стали вести активный образ жизни, подавая пример детям.

### **Этапы проекта**

*Подготовительный этап.* Знакомство с нормативно-правовой и методической литературой, касающейся данного вопроса; социологическое исследование по актуальности внедрения данной технологии участников образовательных отношений; проектирование задач по включению технологии «Терренкур» в план работы летней оздоровительной кампании; разработка программы по физическому развитию и оздоровлению детей.

*Основной этап.* Адаптация основного маршрута «Тропы здоровья» и маршрутов для детей разных возрастных групп с учетом уровня их физической подготовленности; адаптация перспективно-календарного планирования, конспектов разных видов деятельности детей с использованием маршрутов здоровья; создание атрибутов и оборудования; обучение педагогов практической работе с детьми (тренинги, семинары-практикумы, обучающие занятия); реализация запланированных мероприятий по обновлению содержания развивающей предметно-пространственной среды на территории ДООУ;

*Заключительный этап.* Анкетирование родителей; подведение итогов работы с учетом ее эффективности; обобщение опыта работы; распространение на различных уровнях (семинары, конференции, методические объединения); публикации в СМИ.

*Реализация проекта.* Маршрут здоровья – терренкур используется как: элемент работы с детьми во время приема на свежем воздухе; при организации режимного момента – утренняя гимнастика, физкультурное занятие (3 раза в неделю, в нежаркое время суток в первую половину дня); при организации совместной и самостоятельной деятельности на прогулке.



*Тропа здоровья.* Прогулки по тропе здоровья проводятся при температуре воздуха ниже +25С (в летний период) по разработанным маршрутам, схемам в соответствии с возрастными особенностями детей по центрам, в соответствии со схемой тропы. Перед проведением прогулки-похода дошкольникам сообщается цель предстоящей деятельности. Перед входом в детский сад есть баннер с обозначенными центрами развития, зонами отдыха, спортивными сооружениями, то есть любой образовательный маршрут составляется с участием детей, с учетом предварительной работы по обсуждению условных обозначений на баннере, посещением выбранных центров.

При проведении прогулок – походов с детьми педагоги соблюдают определенные правила безопасности. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением приятной усталости к концу пути. Одежда и обувь воспитанников для пеших прогулок должны соответствовать сезону года и погодным условиям.

Для различных возрастных групп разработаны индивидуальные маршруты разной сложности, в соответствии с уровнем подготовки детей. Малыши, как правило, наблюдают, слушают, активно участвуют в игровой деятельности (в том числе и играх на асфальте) и только в специально созданных условиях могут проводить опыты, собирать безопасный природный материал. Маршрут тропы здоровья разбивается на несколько станций. Продолжительность похода для старших дошкольников составляет 1,5 часа и для младших 1 час.

Для детей старшего возраста организованы маршруты, которые подразумевают активное участие детей, это мини-туризм, «гео-кэшинг» прохождение маршрута с картами-находилками. Включающие, знакомство с более широким кругом достопримечательностей на территории ДОУ.

*Развивающая предметно-пространственная среда на прогулочных участках.*

Территория дошкольного образовательного учреждения, на которой было проложено несколько маршрутов для пешеходных прогулок (терренкуров) представляет собой озелененную территорию с благоприятными санитарно-гигиеническими условиями, предназначенная для игр, развлечений, физкультуры и культурно-просветительских занятий детей дошкольного возраста.

*Центры «Тропы здоровья», оборудованные на территории ДОУ:*

1.Центр «Огород». Цель: расширение и обобщение знаний о культурных огородных растениях, которые можно вырастить на Урале, ухода за ними, осознание значимости овощей в жизнедеятельности человека.

2.Центр «Будущие олимпийцы». Во время этой остановки инструктор организывает с детьми игры, физкультминутки, различные виды гимнастик, современные игры («твистер», боулинг) и гимнастики (на степях,

на фитболах), скалолазание, метание различных предметов, эстафеты, полоса препятствий, спортивные игры, комплекс оздоровительных физических упражнений в зависимости от времени года и погодных условий, возрастных особенностей детей.

3. Центр «Птичья столовая» позволяет показать роль животных в жизни человека, помогает воспитывать чувство уважения и сочувствия к животным, прививать любовь к ним и развивать чувство ответственности за их судьбу.

4. Центр «Царство асфальтовых игр». Площадка для игр на асфальте. Помимо традиционных классиков, зигзагов, дорожек. Может включать в себя: «звуковую дорожку» для малышей, рисование мукой, с помощью трафаретов, рисование водой на асфальте; цветковые «проходилки»; повторение счета.

5. Центр «Безопасности». В центре формируются основы безопасности собственной жизнедеятельности в различных ситуациях.

6. Центр «Цветущая поляна». Цель: закреплять знания детей о цветах, их строении, уход за цветами; воспитывать бережное к ним отношение; развивать фантазию и воображение.

7. Центр «Туристический городок» Цель: дать первые сведения о туризме, как о виде деятельности и форме познания природы. Начать формировать элементарные навыки и умения ориентирования в пространстве, обучать правилам поведения в окружающей среде.

8. Центр «Воды». Цель: вызывать положительные эмоции; способствовать внутренней раскованности малыша; помогают снизить тонус и уменьшить напряжение пальцев и кистей рук; повысить их работоспособность; увеличить объем активных движений, что создает основу для новых возможностей в формировании необходимых умений и навыков манипулирования, действий с предметами.

9. Центр «Дом царицы Математики». Заранее готовится природный материал, шишки, палочки или камешки. На песке или асфальте можно чертить геометрические фигуры, выкладывать последовательности, геометрические фигуры, цифры, играть в «крестики-нолики», знакомиться с цифрами

10. Центр «Джунгли». Цель: повышает интерес к двигательной активности; способствует созданию у детей приподнятого, радостного настроения, знакомит с многообразием флоры.

11. Центр «Песочная мозаика». Для изготовления песочных мозаичных панно используются камни, ветки, шишки и т.д. Песочные мозаичные панно включают в себя такие компоненты детской субкультуры как «секретики» в песке, строительство домиков из веток, палок.

12. Центр «Смелые, ловкие, меткие». Цель: развитие двигательных навыков дошкольников.

13. Центр «Сказочная поляна». Цель: способствовать коррекции нарушений эмоционально-волевой сфер детей в процессе художественной продуктивной деятельности, связанно с нравственным содержанием сказки. Обеспечить социальную адаптации дошкольников путем введения их культурную традицию народной и авторской сказки, используя малые жанры фольклора (поговорки, пословицы)

14. Центр «Отдыха». Цель: снятие физического и психического утомления у детей.

Гусева Н. А., учитель-логопед  
МАОУ «СОШ №5» СП Детский сад 39  
Пермский край, г.Краснокамск

### **Комплексная оздоровительно-коррекционная работа с детьми с ОНР**

Здоровьесберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагога; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Использование в практике работы логопеда здоровьесберегающих образовательных технологий становится весьма актуальным. Для детей с общим недоразвитием речи характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью, таких как слухоречевая память и внимание, вербально-логическое мышление, пространственная и временная ориентировки, нарушение в артикуляционной, мелкой моторике и общей моторике. Таким образом, здоровьесберегающие технологии в логопедической работе позволяют значительно улучшить результативность коррекционной работы, разнообразить приемы и методы логопедического воздействия и способствовать оздоровлению детей. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на

развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения, логоритмику.

**1. Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация образовательного процесса.**

Для осуществления лечебно – оздоровительных и коррекционных мероприятий, которые не нарушали бы образовательную деятельность, разработан соответствующий режим дня.

Объем двигательной активности дополняем проведением дифференцированных физминуток, подвижных игр; пальчиковой гимнастики; упражнениями релаксации; упражнениями для профилактики плоскостопия; некоторыми приемами самомассажа (точечный массаж); дыхательной гимнастики.

**2. Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.** Релаксация - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений.

**3. Дыхательная гимнастика.** Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

**4. Артикуляционная гимнастика** - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные. Главная задача - выработать точность, силу, темп, переключаемость движений.

**5. Развитие мелкой моторики пальцев рук.** С.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

**6. Развитие общей моторики.** Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивней развивается его речь. Оздоровительные паузы – физминуток проводятся в игровой форме в середине занятия.

Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции

7. Учитель-логопед на своих занятиях проводит большую работу по **развитию мышления, памяти, внимания.**

8. Игровая гимнастика (**логоритмика**) – используется для усвоения детьми различных движений, которые являются не только общеукрепляющими, но и коррекционно-развивающими.

Занятия логоритмикой укрепляют у логопатов костно-мышечный аппарат, развивают дыхание, моторные функции, воспитывают правильную осанку, походку, грацию движений. Способствуют формированию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, силы, выносливости, координации движений, организаторских способностей.

Кроме того, развивается фонематическое восприятие. Восприятие музыки различной тональности, громкости, темпа и ритма создаёт основу для совершенствования фонематических процессов.

9. Сохранению здоровья способствует применение **Су - Джок терапии.**

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Массаж пальцев рук выполняется специальным массажным шариком.

#### **10. Массаж и самомассаж.**

При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Виды развивающего массажа, используемые в логопедической практике: массаж и самомассаж лица, массаж и самомассаж кистей и пальцев рук, плантарный массаж (массаж стоп), массаж языка.

11. **Психогимнастика.** Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на приобретение навыков в саморасслаблении.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Правильная речь является одной из важнейших составляющих полноценного развития личности, процесса его социальной адаптации. Своевременное устранение речевых нарушений предупреждает их отрицательное влияние на формирование личности и на все составляющие здоровья ребёнка.

Здоровьесберегающие технологии, влияющие на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников. На развитие личности ребёнка и подготовка его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье, помогают логопеду в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Алямовская В.Г. "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей"
2. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Речевые паузы в нормальной речи и при заикании. // Вопросы психологии. № 3, 1993.
3. Климова Т. В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ.

Дьякова Н. Б., инструктор по физической культуре  
СП «Детский сад» МБОУ Карагайская СОШ №2  
Пермский край, с. Карагай

### **Преемственность дошкольного и начального образования в условиях реализации ФГОС**

*«Школа не должна вносить резкой перемены в жизни детей. Пусть став учеником, ребенок продолжит делать сегодня то, что делал вчера. Пусть новое проявляется в его жизни постепенно и не ошеломляет лавиной впечатлений»*

*В.А. Сухомлинский*

Особую актуальность в настоящее время имеет проблема преемственности между ступенями образования. Ещё в 70-е годы прошлого столетия выдающийся детский психолог Д.Б. Эльконин указывал на внутреннюю общность двух «формаций» эпохи детства - дошкольного и младшего школьного возрастов. Это давало учёному основание считать, что дети 3-10 лет должны жить общей жизнью, развиваясь и обучаясь в едином культурно-образовательном пространстве. Следовательно, проблема преемственности в образовании не нова.

Что же такое преемственность?

Под преемственностью понимается последовательный переход от одной ступени образования к другой, выражающийся в сохранении и постепенном изменении содержания, форм, методов, технологий обучения и воспитания. (Р.А. Должикова, Г.М. Федосимов «Реализация преемственности при обучении и воспитании детей в ДОУ и начальной школе», М, 2008)

Преемственность между дошкольной и школьной ступенями образования не должна пониматься только как подготовка детей к

обучению. В дошкольном возрасте закладываются важнейшие черты будущей личности. Необходимо стремиться к организации единого развивающего мира – дошкольного и начального образования.

Чтобы сделать переход детей в школу более мягким, дать им возможность быстрее адаптироваться к новым условиям, учителя должны знакомиться с формами, методами работы в дошкольных учреждениях, поскольку психологическая разница между шестилетним и семилетним ребенком не столь велика. А ознакомление самих дошкольников со школой, учебной и общественной жизнью школьников дает возможность расширить соответствующие представления воспитанников детского сада, развить у них интерес к школе, желание учиться.

Механизм осуществления преемственности, его составные части функционируют с помощью определенных форм и методов, реализуемых в процессе специально организованной деятельности администрации, педагогов ДООУ, учителей начальных классов по созданию условий для эффективного и безболезненного перехода детей в начальную школу.

Формы осуществления преемственности могут быть разнообразными и их выбор обусловлен степенью взаимосвязи, стилем, содержанием взаимоотношений образовательных учреждений. Обычно в начале учебного года педагогами составляется единый совместный план, целью которого и является конкретизация работы по трем основным направлениям:

1. работа с детьми;
2. взаимодействие педагогов;
3. сотрудничество с родителями.

### **Формы осуществления преемственности:**

#### 1. Работа с детьми:

- экскурсии в школу;
- посещение школьного музея, библиотеки;
- знакомство и взаимодействие дошкольников с учителями и учениками начальной школы;
- участие в совместной образовательной деятельности, игровых программах;
- выставки рисунков и поделок;
- встречи и беседы с бывшими воспитанниками детского сада (ученики начальной и средней школы);
- совместные праздники (День знаний, посвящение в первоклассники, выпускной в детском саду и др.) и спортивные соревнования дошкольников и первоклассников;
- участие в театрализованной деятельности;

- посещение дошкольниками адаптационного курса занятий, организованных при школе (занятия с психологом, логопедом, музыкальным руководителем и др. специалистами школы).

## 2. Взаимодействие педагогов:

- совместные педагогические советы (ДОУ и школа);
- семинары, мастер-классы;
- круглые столы педагогов ДОУ и учителей школы;
- психологические и коммуникативные тренинги для воспитателей и учителей;
- проведение диагностики по определению готовности детей к школе;
- взаимодействие медицинских работников, психологов ДОУ и школы;
- открытые показы образовательной деятельности в ДОУ и открытых уроков в школе;
- педагогические и психологические наблюдения.

## 3. Сотрудничество с родителями:

- совместные родительские собрания с педагогами ДОУ и учителями школы;
- круглые столы, дискуссионные встречи, педагогические «гостиные»;
- родительские конференции, вечера вопросов и ответов;
- консультации с педагогами ДОУ и школы;
- встречи родителей с будущими учителями;
- дни открытых дверей;
- творческие мастерские;
- анкетирование, тестирование родителей для изучения самочувствия семьи в преддверии школьной жизни ребенка и в период адаптации к школе;
- образовательно-игровые тренинги и практикумы для родителей детей дошкольного возраста, деловые игры, практикумы;
- семейные вечера, тематические досуги;
- визуальные средства общения (стендовый материал, выставки, почтовый ящик вопросов и ответов и др.);
- заседания родительских клубов (занятия для родителей и для детско-родительских пар).

Важную роль в обеспечении преемственности дошкольного и школьного образования играет детальное изучение представлений родителей и педагогов друг о друге, что приведет их к взаимодействию и разработке совместных рекомендаций.

И ещё важную роль, в организации преемственности дошкольного учреждения и начальной школы играют личности воспитателя и учителя. Воспитатель в детском саду – это вторая мама, которая может обнять малыша, погладить по головке. И ребенок тянется к своему воспитателю. Но вот сегодняшней дошкольник приходит в школу, и его встречает учитель.



Всё сразу изменяется: ученик должен соблюдать дистанцию между собой и учителем. Поэтому и адаптация ученика к школе более затяжная, чем в детском саду.

### **Поэтому основными задачами сотрудничества ДОУ и школы являются:**

- создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих благоприятное течение процесса адаптации первоклассников к школьному обучению (естественность перехода из детского сада в школу);
- улучшение подготовки к обучению в школе 5-6 летних детей;
- углубление интереса к жизни в школе;
- оказание помощи семье в новой ситуации, возникающей при подготовке к обучению в школе и при поступлении ребенка в школу.

Важнейшим условием эффективности работы по налаживанию преемственных связей детского сада и школы является четкое понимание целей, задач и содержания осуществления преемственности, доброжелательный деловой контакт между педагогическими коллективами этих образовательных учреждений.

Цели и задачи осуществления преемственности в работе дошкольного образовательного учреждения и школы реализуются на основе проведения совместных мероприятий, организации единого образовательного пространства, использования преемственных технологий, форм, методов.

Зарецкая С.М., Пискунова Н.В.,  
воспитатели логопедической группы  
МАОУ СОШ № 5 СП Детский сад №39  
Пермский край, г. Краснокамск

### **Использование кинезиологических игр и упражнений в работе с детьми с речевыми нарушениями.**

*«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого»*  
(Мэрили Зденека, «Развитие правого полушария»).

Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Они плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. В связи с этим возникает необходимость специальной работы по коррекции нарушений двигательной сферы у детей с речевыми расстройствами. Эта работа может проводиться параллельно с другими коррекционными мероприятиями, а также может быть непосредственно

включена в процесс обучения. Вот тут приходит на помощь метод «кинезиология».

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий имеющих определённую функциональную специализацию (правое отвечает за образное, гуманитарное мышление; левое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логического мышления у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот.

Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям, т.к. многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии.

Такие упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать **определённые условия:**

- педагог должен сам усвоить все упражнения до уровня осознания, после этого обучать детей;
- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя в кругу или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;

- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

В комплекс входят ряд кинезиологических упражнений: растяжки, двигательные и глазодвигательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и дыхания. В конце каждого комплекса проводятся упражнения для релаксации.

Упражнения целесообразно проводить в кругу, т.к. круг – самая комфортная пространственная форма для организации психологических контактов. Ребёнку важно быть в «центре событий», чтобы все лица были обращены к нему.

Двигательные упражнения способствуют развитию межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Например: «Ухо-нос», «Лезгинка», «Кулак, ребро, ладонь» и др.

Зеркальное рисование – это рисование двумя руками одновременно. Постоянные занятия симметричным рисованием помогают гармонично развиваться обоим полушариям.

Следующий вид кинезиологических упражнений – это глазодвигательные упражнения, которые помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие. Можно использовать выполнение глазных упражнений по системе Базарного В.Ф.

Использование упражнений на растяжку помогают нормализовать гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, позволяют расслабить организм, развивают самоконтроль и произвольность.

Для развития межполушарного взаимодействия помогают игры, пособия и тренажеры, которые можно сделать своими руками.

Дети в группе проявляют большой интерес к многофункциональному тренажеру и тренажеру «Пройди по дорожке», где необходимо выполнять движения одновременно двумя руками. Для развития тактильных ощущений в тренажерах используется разный на ощупь материал. Так же для развития мелкой моторики сделаны игры «Обжорка», «Помоги Золушке», «Мотальщики», «Коробочка с сюрпризом».

Для развития пространственной ориентировки у детей используем пособия «Цветные ладошки», «Дорожку-лабиринт», «Божьи коровки».

Развитию дыхания у детей способствуют игровые пособия «Дракончики», «Пчелки», «Украсим елочку снежинками» и другие.

Эта тема нашла положительный отклик со стороны родителей, и они оказали помощь в изготовлении игровых пособий.

Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия

«необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Киприна Н. А., воспитатель  
МАДОУ детский сад 3  
ГО Красноуфимск

### **Использование народных подвижных игр в оздоровлении детей дошкольного возраста**

На базе МАДОУ детский сад 3 создан и работает музей «Народная культура Урала», в котором систематически организуется образовательная деятельность с детьми разных возрастных групп направленная на изучение народных традиций. В музее собраны экспонаты народов нашего края, но наряду с этим, одним из наиболее доступных и эффективных методов воздействия на ребенка считаем народные игры.

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумной потребности его в жизнерадостных движениях.

Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить достаточную двигательную активность ребенка. А через народные подвижные игры можно наиболее полно осуществлять это воздействие на ребенка при его же активной помощи.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит» то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Дети в детском саду и дома большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением, развивается расстройство нервной системы, снижается эмоциональный тонус. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Преимущество игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой

форме. Положительные эмоции, творчество - важнейшие факторы оздоровления (Медвецкий А.И., 1990; Гребешева И.И. и др.; 1990 г.).

Важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем. Кроме того, целесообразно подобранные с учетом состояния здоровья, степени физической подготовленности детей народные игры, особенно игры на воздухе, несомненно, способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний. Игры часто сопровождаются неожиданными смешными ситуациями, вызывает искренний смех у детей, следовательно, уже по одному этому они незаменимые корректоры в лечении детей.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с играми целесообразно вводить упражнения игрового характера, где дети имитируют движения животных, насекомых («зайчик прыгает», «бабочка летает» и т.д.).

Работая по авторскому методическому пособию «Мир народной культуры», считаем целесообразным создание условий для первоначального вхождения ребенка в народную культуру, объединяющие календарно-обрядовые праздники, устное народное и изобразительное творчество, музыкально-певческий фольклор и народные игры.

Благодаря этим играм обыденное становится необычным и поэтому особенно привлекательным. Преимущество народных подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Ведь только в игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной форме. Фантазия, как непременное условие большинства народных подвижных игр, одно из проявлений воли к жизни, усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют деятельность эндокринной системы. Отсюда следует, что положительные эмоции - важнейшие факторы оздоровления.

Для эффективного воздействия игр на организм ребенка разработана комплексная система:

- разработана классификация народных подвижных игр с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его возрастных особенностей;
- намечены пути интегрированного подхода в проведении народных подвижных игр;
- составлен индивидуальный план оздоровления на каждого ребенка через игру;
- организовано повышение профессионального мастерства педагогов через семинары-практикумы, консультации, деловые игры, тренинги;
- организовано сотрудничество с семьей.

Для родителей работает клуб «Будь здоров», где решаются проблемные ситуации. Кроме того, они получают информацию о народных подвижных играх через родительские уголки, информацию на сайте.

Проводятся дискуссии с участием педагога-психолога, медперсонала, инструктора по физической культуре, учителя-логопеда, а также «дни открытых дверей» для родителей, совместные досуги, праздники.

Основой всей работы является индивидуальный план оздоровления на каждого ребенка через народную подвижную игру.

На углубленных медицинских осмотрах состояния здоровья детей, проводимых специалистами детской поликлиники, выявлены такие заболевания: нарушение осанки, плоскостопие, болезни дыхательной, бронхолегочной, сердечнососудистой систем, ОРЗ, инфекционные заболевания.

Учитывая перенесенные заболевания, проводим игры с учетом состояния здоровья детей и их возраста, характера функциональных изменений организма, степени физической подготовленности.

После заболеваний ОРЗ, для восстановления носового дыхания, тренировки дыхательной мускулатуры, улучшения местного кровообращения используем игры «Совушка—сова», «Перышки», «Кто громче», «Шарик».

На сердечнососудистую и дыхательную системы оказывают благотворное влияние игры: «В льдинку», «Метелица», «В медведя», «Горелки», «Рыбаки и рыбы».

Нарушение осанки - частый спутник хронических заболеваний. Основой профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

В процессе проведения народных подвижных игр «Коршун и наседка», «Шел козел по лесу», «Гуси-лебеди», «Плетень», «Карусель», добиваемся тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении. Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия; «Ловлю птиц на лету», «Пчелы», «Два мороза», «Цепи кованные».

Детям, которые имеют плоскостопие и уплотнение стопы, подбираем игры для укрепления связочно-мышечного аппарата голени и стопы. Стопа является опорой, фундаментом всего тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Такие игры как: «Мостик через речку», «Метелица», «Зайцы в лесу» восстанавливают навыки правильной ходьбы.

Очень серьезная проблема - ожирение у детей. При этом заболевании в организме происходят изменения сходные с процессом старения.

Народные подвижные игры: «Стадо», «Заячьи горелки», «Медведи с цепью», «Петушиный бой» проводим для повышения интенсивности обменных

процессов. Обязательно чередуем с бегом и ходьбой, где устраняется одышка, повышается эмоциональный тонус.

У детей после перенесенных инфекций могут длительное время оставаться нарушения нервной системы, ослабление организма, общее истощение, снижение эмоционального тонуса. На фоне щадящего режима дня такие игры, как: «Заинька-паинька», «Карусель», «Кошка и мышка», «Море волнуется» помогают обрести ребенку уверенность в себе, улучшают его психическое здоровье. Жизнерадостное настроение способствует правильному дыханию, кровообращению, пищеварению и восстановительным процессам в организме человека.

Игры занимают в режиме дня особое место. Они проводятся в помещении, на воздухе в любое время года.

Во время проведения народных подвижных игр используем музыкальное сопровождение.

Стоит отметить, как эффективно развиваются и закрепляются полезные качества и умения: это согласованность движений, чувство ритма, уравниваются нервные процессы. Народные подвижные игры несомненно способствуют оздоровлению, укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний.

#### **Список литературы**

1. Гаминов А.С. Игры, которые лечат. - М., 2001
2. Глязер С.В. Ларчик с играми. - М., 1975
3. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей /Сост.: А.В. Кенеман, Т.Н. Осокина - 2-е изд., дораб., - М.: Просвещение; Владос, 1995. - 224 с.
4. Литвинова Я.Ф. Русские народные подвижные игры. - М., 1986
5. Науменко Г. Берёзовая карусель. - М., 1980
6. Страковская Н.Л. 400 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. - 288 с., ил. + цв. приложение, 32 с.
7. Раз, два, три, четыре, пять мы идем с тобой играть: Рус. дет. игровой фольклор: Кн. для учителя и учащихся /Сост. М.Ю. Новицкая, Г.М. Науменко, - М.: Просвещение, 1995. - 224 с.: ил.
8. Якуб С.К. Вспомним забытые игры. - М., 1990

Кочева Г.Е., инструктор по физической культуре.

Еловикова Е. А., воспитатель  
МАДОУ ЦРР – д/с № 24 «Улыбка»  
Пермский край г. Чайковский

### **Проект «Волшебная страна - Здоровье»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В. А. Сухомлинский.

Понятие здоровье – включает в себя физическое, психическое развитие человека, возможности адаптации организма к внешней среде, социальную активность. Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого, а значит здоровья.

Здоровые дети - это будущие нации. Наша страна – Российская Федерация, только тогда будет сильной, процветающей и признанной в мире страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение.

Как укрепить и сохранить здоровье воспитанников? Как привить навыки здорового образа жизни? Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребёнка» и др.

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, всегда с удовольствием и заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и детей. В создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни большую роль играет система дошкольного образования. Поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, как отмечает Александр Филиппович Амэнд (доктор педагогических наук, профессор) проблема не только медицинская, но и педагогическая, то и правильно организованная воспитательная работа с детьми нередко имеет огромное значение для обеспечения формирования здоровья и здорового образа жизни.

Актуальность данной проблемы заключается рассмотрении здоровья детей как одной из составляющих национальной культуры. Проект «Волшебная страна - Здоровье» направлен на формирование у ребенка интереса к здоровому образу жизни через организацию и проведение различных мероприятий.

### **ПРОЕКТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** **Технологическая карта проекта**

Содержание проекта	Данный проект разработан в силу особой необходимости приобщения детей к ЗОЖ, помочь подрастающему
--------------------	---



	поколению сохранить своё здоровье, предоставить возможность для успешного развития и самореализации в жизни.
1. Название проекта	«Волшебная страна - Здоровье»
2. Тип проекта	Педагогический
3. Участники	Дети 4- 5 лет группы №8 ДОУ №24, родители, воспитатели данной группы, узкие специалисты ДОУ
4. Масштаб проекта	Срок реализации проекта: октябрь 2017 – май 2018 гг.
5. Цель проекта	Содействие формированию у детей представления о здоровье как ценности, о которой необходимо заботиться
6. Задачи	<p>Дать детям знания об основах безопасности и жизнедеятельности.</p> <p>Способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в положительных привычках.</p> <p>Развивать память, мышление, умение рассуждать и делать умозаключения.</p> <p>Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.</p> <p>Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</p>
7. Этапы реализации проекта:	<p>I этап – организационный (октябрь 2017год)</p> <p>II этап – основной (ноябрь 2017 год – апрель 2018 год)</p> <p>III этап – заключительный (апрель – май 2018года)</p>
8. Ожидаемый результат	<p>1. У детей появятся новые знания об основах безопасности и жизнедеятельности.</p> <p>Дети будут свободно общаться, рассуждать и делать выводы по теме здоровья.</p> <p>Возникнет желание сохранения своего здоровья и заботы о нем.</p> <p>Будет сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни, появится потребность положительных привычек.</p> <p>Повысится грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.</p> <p>Родители будут активно участвовать в реализации проектной деятельности.</p>
9. Оценка выполнения	<p>-количественные методы:</p> <p>а) % соотношение участие родителей в мероприятиях по</p>

проекта.	<p>реализации проекта «Волшебная страна - Здоровье»;</p> <p>б) количество организованных и проведенных мероприятий с родителями и детьми;</p> <p>в) сравнительный анализ мониторинга знаний детей о ЗОЖ.</p> <p>-метод наблюдения за воспитанниками;</p> <p>-метод опроса детей и родителей:</p> <p>а)сравнительный анализ экспресс – анкет для родителей;</p> <p>б) беседа – опрос с детьми и родителями «Поделись впечатлениями о мероприятии».</p>
10. Трансляция проекта	<p><b>I этап – организационный (октябрь 2017год)</b> Представления проекта на родительском собрание.</p> <p><b>II этап – основной (февраль2018год)</b> - Оформление стенда для родителей «Фотоотчет о реализации проекта «Волшебная страна - Здоровье».</p> <p>- трансляция проведенных мероприятий на Педагогическом часе.</p> <p><b>III этап – заключительный (май2018год)</b> - Презентация результатов проекта в рамках круглого стола «Плюсы, минусы и дальнейшая перспектива проекта «Волшебная страна - Здоровье».</p>

**План мероприятий по реализации проекта**  
**I этап – организационный: октябрь 2017 года**

<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>ответственный</b>
Подбор и анализ методической литературы по теме проекта	1неделя октября	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Первичный мониторинг детей по ЗОЖ	2неделя октября	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Проведение экспресс – анкеты с родителями родителей «Здоровье вашего ребенка»;	3 неделя октября	воспитатели
Блиц – опрос детей «Что я знаю о своем здоровье?»;	4 неделя октября	воспитатели

**II этап – основной (реализационный): октябрь 2017 года - апрель 2018**

<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>ответственный</b>
-----------------------------	--------------	----------------------

Выставка детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим»	ноябрь	воспитатели
Фотоколлаж «Быть здоровым – здорово!»	декабрь	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Создание книжек-малышек «Моя копилка здоровья»;	январь	воспитатели
Оформление выставки «Физкультурное оборудование своими руками»	февраль	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Организация мини-музея «Мыло душистое»	февраль	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Создание альбома детских рассказов.	март	воспитатели
Проведение туристического похода совместно с родителями;	март	воспитатели, инструктор по ФИЗО
Проведение дидактических игр: «Кто больше назовет полезных продуктов » «Узнай по вкусу», «Госпожа зубная щетка», «Лекарства – друзья или враги?», «Опасно-неопасно», «Личная гигиена»	в течение года	воспитатели
Беседы: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»; «Если хочешь быть здоров!»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Беседа о здоровье, о чистоте»; «Здоровая пища», «Как вести себя в поликлинике», Сказка-беседа «Мойдодыр», «Это я!»	в течение года	воспитатели

### III этап – заключительный: апрель – май 2018

<b>Перечень мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>ответственный</b>
Вторичный мониторинг детей знаний о ЗОЖ	апрель	воспитатели
Заключительный Физкультурный праздник «В сказку за здоровьем»,	май	воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель

Проведение экспресс – анкеты с родителями	май	воспитатели
Презентация результатов проекта в рамках круглого стола «Плюсы, минусы и дальнейшая перспектива проекта «Волшебная страна - Здоровье»	май	воспитатели, инструктор по ФИЗО

### **Список используемой литературы.**

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
4. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
6. Колабанов В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001
7. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

Мартыанова Ю. А., инструктор по физической культуре  
МКДОУ детский сад № 12 р.п. Атиг  
Нижнесергинский МР

### **Подвижные игры как средство социального развития дошкольников**

В дошкольном детстве наиболее ярко выражена потребность в двигательной деятельности, которая наилучшим образом реализуется в подвижных играх. Согласно ФГОС ДО (п. 3.2.1.) одним из важных психолого-педагогических условий, которые должны быть обеспечены для развития дошкольников, является «формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях». Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников, а именно как средство формирования самооценки дошкольников.

Для подвижной игры с правилами характерны четко определенные границы, состязательные отношения между участниками, наличие реального

результата – выигрыша, обозначающего окончание деятельности. В подвижных играх сверстники вступают в сложные взаимоотношения, в которых переплетены моменты взаимной поддержки и соревнования. При этом, с одной стороны, ребенок хочет «быть как все», а с другой – «лучше, чем все». Такое желание в определенной степени стимулирует развитие детей. Конечно, в своем стремлении выиграть, дети могут столкнуться с трудностями и неудачами. Это приведет к разочарованию, вызовет отрицательные эмоции. Поэтому целесообразно периодически проводить с дошкольниками беседы на тему: «Сегодня – побежденный, завтра – победитель». Цель таких бесед – подвести детей к выводу: «Невозможно победить, не рискуя проиграть!» Можно рассказать детям о некоторых спортсменах и знаменитых людях, которые, прежде чем прославиться, испытали горечь поражений.

Для успешной организации проведения подвижных игр необходимо соблюдать следующие условия:

Учет индивидуальных особенностей детей.

Очень активные, подвижные, склонные к сильному возбуждению дети, охотно принимают любую новую игру, с энтузиазмом включаются в неё и стремятся взять на себя активную роль. Для таких детей наиболее трудным оказывается выполнение правил, сдерживающих их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определенного сигнала, уступать главную роль или нужный предмет другим. С этими детьми можно организовать игры, в которых необходимо выполнить достаточно сложные для дошкольника действия («Черепашка – путешественница», «Канатоходец»), либо совершать простые действия, от точности и аккуратности выполнения которых будет зависеть результат игры («Не урони шарик», «Водонос», «Городки», «Боулинг», «Кольцеброс» и т. п.). При проведении игр необходимо показать дошкольникам важность соблюдения правил и постараться сделать так, чтобы они получили удовлетворение от их выполнения.

Робкие, осторожные дети обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Ни в коем случае не нужно заставлять такого ребенка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и принимая в ней сначала пассивное участие, он постепенно заражается от взрослого и сверстников интересом к игре и через некоторое время начинает сам проявлять инициативу. Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, в которых результат зависит от сосредоточенности, ловкости, внимания («Удочка», «Охотники и утки», «Птички в гнездышках», «Узнай, чей голосок», «Мышеловка» и т. п.).

Наиболее пассивные, вялые дети, не могут действовать наравне со сверстниками. Даже при многократном повторении игры они из-за страха

перед своей неумелостью не справляются с заданием. Такие дети нуждаются в личном контакте с взрослым, в его внимании, поощрении. Коллективная подвижная игра с ними не эффективна. Для нормального психического и личностного развития этих детей их необходимо сначала включать в игры с двумя-тремя медлительными детьми, а затем добавлять к ним одного-двух ровесников поактивнее. В дальнейшем надо не усложнять содержание игр, а постепенно наращивать их темп. Наиболее подходящие для таких дошкольников подвижные игры, которые не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости («Карусель», «Море волнуется раз...», «Найди свое место», «Цветные автомобили», «Самолеты» и т. п.).

#### 1. Создание ситуации успеха.

Стремление «быть лучше, чем все» является мотивом для достижения успеха, одним из условий развития воли и способности осознавать свои достоинства и недостатки. Чтобы повысить уровень мотивации, иногда необходимо прибегнуть к целенаправленному созданию ситуации успеха: начать с простых игр, где каждый может выиграть. Это позволит обрести уверенность в себе и стать более активным в деятельности и в общении.

#### 2. Соблюдение правил игры.

Чтобы помочь каждому ребенку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную роль, но и главную роль в игре, необходимо ввести правила поведения:

- Каждый ребенок имеет право участвовать в игре;
- Желаящие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- Ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- Все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей.

Оценивая вместе с взрослым действия сверстников и их ошибки в игре, ребенок не только усваивает правила, но и начинает осознавать собственные просчеты. Играя по правилам, дети завоевывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников.

#### 3. Распределение ролей.

Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, то есть командные роли. Их можно выбирать с помощью жеребьевок, считалок. При распределении ролей очень важно:

- Помочь неавторитетным детям укрепить свой авторитет; неактивным – проявить активность; недисциплинированным – стать организованными; новичкам или детям, сторонящимся коллектива сверстников, – сдружиться со всеми.

- Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.
- Не использовать в игре отрицательные роли.

#### 4. Оборудование и оснащение игровой площадки.

Место для игры должно соответствовать её содержанию, количеству играющих, быть безопасным для детей. В подвижной игре результат иногда зависит не только от собственных усилий, но и от внешних факторов: случайных обстоятельств, погодных условий. Поэтому следует тщательно продумывать условия для проведения игр и подбирать спортивный инвентарь.

#### 5. Поэтапный переход к подвижным играм, где важен индивидуальный результат.

Цель первого этапа – мотивационная: получение детьми удовольствия от самого процесса подвижной игры и укрепление желания участвовать в ней. Достижению этой цели будут способствовать такие игры, как «Мышеловка», «Птички в гнездышке», «Городки».

Цель второго этапа – функциональная, она связана с выполнением правил игры, освоением новых движений, ролей, развитием ловкости и скорости движений. Очень важно вначале предлагать детям знакомые или новые, но простые подвижные игры («Мышеловка»), либо организовывать командные соревнования (игры типа «Водонос»), в которых поражение не воспринимается как личная неудача.

Цель третьего этапа – соревновательная: ребенок должен добиться положительных результатов. После того, как многие дети почувствуют, что если сосредоточиться и постараться, то можно выиграть, целесообразно вводить дополнительные правила, усложняющие игру, либо подбирать игры, требующие высокой точности движений, большей гибкости, ловкости, сообразительности.

Подведем итоги. В зависимости от методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности воспитателя в развитии у дошкольников социально значимых качеств, подвижные игры помогают вырабатывать у детей волевые качества: выдержку, смелость, стремление преодолевать трудности; умение выслушивать замечания и в соответствии с ними корректировать свои действия; умение переживать поражение и добиваться победы.. Перечисленные качества помогут ребенку комфортно чувствовать себя не только в знакомом коллективе сверстников, но и в новом школьном коллективе, где на первое место выйдет учебная деятельность, которая также требует сообразительности, уверенности в знаниях, самоконтроля, терпения, умения преодолевать трудности.

### **Повышение уровня спортивных достижений посредством физкультурно-спортивной деятельности.**

Характер будущего человека, его способности и привычки закладываются с самого раннего детства. Каков будет человек в будущем, зависит во многом от его воспитания в детстве. Особенно важны первые годы жизни ребенка. Среди полезных и нужных привычек, закладываемых с детства, несомненно, является привитая любовь к спорту.

Физического воспитания детей дошкольного возраста – наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка от рождения до школы и в соответствии с этим общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания и обучения. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание.

Система физкультурно-оздоровительной работы стандартно включает в себя создание условий для двигательной активности детей, систему двигательной активности и систему психологической поддержки, систему закаливания, организацию рационального питания, диагностику уровня физического развития, состояния здоровья, а комплексная система физкультурно- спортивной деятельности имеет иные составляющие, а также иную цель, что и является главным и существенным различием.

Целью комплексной системой физкультурно – спортивной деятельности является достижение более высоких спортивных результатов в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования при формировании физических и спортивных качеств.

Физкультурно-спортивная деятельность, по своей сути, это мероприятия для повышения уровня спортивных достижений



Ниже приведена триада развития «маленького спортсмена», где понятие «маленький спортсмен» взято условно и предполагается ребенок дошкольного возраста с развитыми спортивными качествами такими как:

- сила. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение – сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы;

- быстрота. В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата;

- выносливость. Выносливость – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах:

1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

- ловкость. Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности;

- гибкость. Рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном

выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.);

- координация. Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. На начальных стадиях управление осуществляется, прежде всего, за счет активной статической фиксации этих органов, затем — за счет коротких физических импульсов, которые направляются в необходимый момент к определенной мышце;

- скорость. Скорость бега зависит как от длины шага, так и от частоты шагов.

Оптимальное соотношение этих параметров характеризует ритм бега и рациональность техники бегуна. Чтобы увеличить скорость бега, необходимо, во-первых, работать над уменьшением времени опоры, т.е. при той же силе отталкивания уменьшить время отталкивания. Так как период опоры и период переноса связаны друг с другом, то уменьшение времени опоры вызовет и уменьшение времени переноса, и наоборот;

- прыгучесть. Прыгучесть — это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний. Прыгучесть — одно из наиболее сложных двигательно-координационных качеств, имеющих многочисленные проявления. Наряду с такими координационными качествами, как ловкость, подвижность, гибкость и другие, прыгучесть имеет большое практическое значение в жизни человека, особенно в прикладной деятельности. Одна из характерных особенностей данного качества — продолжительное время, необходимое для его развития и совершенствования и очень быстрое снижение показателей при прекращении регулярных целенаправленных занятий.

Все три блока работы взаимосвязаны и взаимозависимы.

Первый блок работы по физкультурной деятельности предполагает введение элементов спортивных игр в занятия, занятия-тренировки, подготовку к соревнованиям.

Второй блок работы по спортивной (соревновательной) деятельности предполагает участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, воспитание спортивного и командного духа.

Третий блок работы по введению элементов физкультурной и спортивной деятельности в повседневную жизнь ребенка включает не

только обогащение спортивного уголка группы. Традиционным и нетрадиционным оборудованием, но и проведение спортивных игр на прогулке, введение элементов игр в группе во время свободной деятельности детей, информирование детей о видах спорта, проведение развлечений и проектов соответствующей направленности.

Исходя из триады развития спортивных качеств ребенка дошкольного возраста, можно выделить элементы, находящиеся в опосредованной связи друг с другом, но подчиненных единой цели, которые и будут составлять комплексную систему физкультурно-спортивной деятельности:

- усиление интереса детей к спорту за счет обогащения оснащения спортивных уголков в группе;
- введение элементов физкультурной и спортивной деятельности в структуру прогулки;
- увеличение количества физкультурных разминок за счет включения музыкально-оздоровительных упражнений в музыкальные занятия;
- введение в занятия физической культуры работы над спортивными качествами необходимыми непосредственно при участии в ближайших спортивных мероприятиях
- усиление за счет стимулирования соревновательной деятельностью развития спортивных качеств на занятиях физической культурой;
- соревновательная деятельность.

Выделение этих элементов имеет под собой два основания с одной стороны соотнесенность с возрастной периодизацией, а с другой учет уровня физических и спортивных качеств.

В основе функционирования комплексной системы физкультурно-спортивной деятельности лежат следующие принципы:

1. Принцип системности;
2. Принцип единства физкультурного, спортивного и педагогического воздействий;
3. Принцип учета уровня физических и спортивных качеств;
4. Принцип учета специфики конкретного учреждения;
5. Принцип отсроченного эффекта влияния физкультурно-спортивной деятельности.

Представляемый комплекс системы физкультурно-спортивной деятельности может служить дополняющей частью дальнейшему совершенствованию теории спортивной подготовки детей дошкольного возраста в условия детского сада.

Список литературы:

1. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград : Учитель, 2012 – 127 с.

2. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.- 27 с.

3. Традиции, задачи и перспективы развития педагогической науки: материалы I международного фестиваля педагогических идей. / гл.ред. А.В. Степанова. – Чебоксары: И.П. Артемьева Е.М., Образовательный центр «Inceptum», 2015. – 618.

Паршукова. А.В., воспитатель  
МБДОУ ПГО Детский сад № 43 общеразвивающего вида  
Полевской ГО

### **Физкультурно-оздоровительные технологии используемые в ДОУ**

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными проблемами здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным мониторинга проведённого в ДОУ удельный вес детей с 3 и 4 группой здоровья увеличивается с каждым годом.

Такие дети с большими усилиями, по сравнению со здоровыми, преодолевают трудности в усвоении знаний. Здоровье ребенка является важнейшим интегрированным показателем, поскольку оно определяется не только физическими возможностями, но и перспективами всестороннего развития дошкольника.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике семейного и общественного воспитания. Они диктуют необходимость поисков эффективных методов и средств их реализации.

Особое значение в рассматривании данной проблемы занимает *организация оздоровительной и профилактической деятельности дошкольного образовательного учреждения* в соответствии с современными требованиями общества.

В основе оздоровительной работы МБДОУ ПГО «Детский сад № 43 общеразвивающего вида» лежит индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом состояния здоровья, уровня психического и физического развития.

Оздоровительные мероприятия, проводимые в нашем дошкольном учреждении, способствуют решению следующих задач:

1. сохранению и укреплению здоровья детей;
2. развитию сенсорных и моторных функций;
3. формированию потребности в двигательной активности;

4. профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Для преодоления имеющихся у детей нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционно-развивающей работы.

Формами такой работы стали физкультурно-оздоровительные технологии: *кинезиологическая и дыхательная гимнастики, самомассаж стоп.*

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического развития здоровья человека через определенные физические упражнения.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и накапливающийся эффект для повышения умственной работоспособности, и оптимизации интеллектуальных процессов.

К каждому упражнению применяем небольшие стихи, что позволяет вызвать у детей дополнительный интерес к занятиям кинезиологической гимнастикой.

Например, **«Язычок»**.

Язычок вы покажите,

На него все посмотрите. (*Выдвигать язычок вперед-назад*)

**«Качание головой»**

Покачаем головой –  
Неприятности долой.

*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно покачать головой из стороны в сторону.*

**«Поворот»**

Ты головкой поверни.

За спиной что? Посмотри! (*Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади*)

Немаловажную роль в воспитании здорового малыша играет умение ребенка правильно дышать.

Применение дыхательной гимнастики в работе с детьми решает следующие задачи:

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма заболеваниям дыхательной системы;
2. развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо - и кровообращения в легких.

На развитие дыхания, применяем в работе с детьми упражнения по методике А.Н Стрельниковой. Выполняя упражнения, соблюдаем следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша.

Например,

1. наклоны вперёд и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох;
2. полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос;
3. темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.

Так же для умения дышать через нос и правильно выдыхать воздух, используем нетрадиционные предметы: с помощью трубочек для коктейлей, дети учатся выдыхать воздух в стакан с водой, в бутылочку с конфетти; надувать воздушные шары. Используем упражнения, где на выдохе необходимо проговаривать слова. (методика Б.С. Толкачева), например, *«Самовар»* (Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф-ф-ф...»).

Выполнение таких упражнений осуществляется под тщательным наблюдением взрослого. Следим за дыханием детей на физкультурных занятиях, гимнастике, обращаем внимание на плавный, удлинённый выдох, тем самым тренируем дыхательную систему ребенка.

Для правильного выполнения детьми дыхательной гимнастики большое значение имеет исходное положение рук:

- положение «руки на поясе» способствует созданию благоприятных условий для вентиляции легких;
- положение в движении рук на уровне головы и выше содействует активации дыхательной функции мышц нижней части грудной клетки и диафрагмы.

Мы считаем, что важны комплексы, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры. Это достигается использованием упражнений для мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе рук, так и рывками из разных исходных положений.

Упражнения для мышц туловища развивают и укрепляют дыхательную мускулатуру: сгибание и разгибание ног, маховые движения ногами из разных исходных положений, разнообразное положение туловища.

Хороший результат в профилактике плоскостопия дает самомассаж. Сначала провели разъяснительную работу с детьми (чтение художественной литературы, показ иллюстраций). И только потом начался процесс обучения. С детьми 4-5 лет работа проводилась с каждым ребенком индивидуально:

как сделать крепкий кулачок, какими движениями поглаживать и пощипывать ступню. Использовали иллюстративный материал, где полностью расписана методика самомассажа стоп. Приходилось убеждать, что это его собственная ступня и ее надо, обязательно, не только любить, но и беречь. Кроме того, были даны рекомендации родителям по проведению самомассажа в домашних условиях. Главное: упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку. Чтобы упражнения приносили ребенку радость, интерес к гимнастике, и тогда у ребенка будут крепкое физическое здоровье.

Например:

Баю-баю-баньки,

*Потирают стопу.*

Купим сыну валенки,

*Разминают пальцы стопы.*

Наденем на ноженьки,

Пустим по дороженьке,

Будет наш сынок ходить,

*Поглаживают стопу.*

Новы валенки носить.

Также самомассаж ног полезно делать на стуле.

Продолжительность и дозировка зависит от возраста и уровня подготовленности. Достаточно вначале проделывать каждое упражнение в течение 1 минуты, а затем увеличивать продолжительность занятий. Главное не перегружать ребенка.

Непременным условием применения физкультурно-оздоровительных технологий является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное, эмоционально выраженное отношение к детям.

Положительные результаты в оздоровлении дошкольников, возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, а также во взаимодействии с семьей, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Садыкова Г. П., воспитатель  
МБДОУ Детский сад № 12  
Пермский край, г. Чернушка

### **Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников»**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные

черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Использую методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковую и дыхательную гимнастику; самомассаж; физкультминутки.

Формы работы: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия; музыкально- ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; пальчиковая гимнастика (во время режимных моментов); зрительная, дыхательная гимнастика на занятиях; оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях); спортивные досуги, развлечения, праздники; беседы, консультации.

Игровые ситуации - используются в режимных моментах для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков по уходу за своим телом, зубами, носом в виде, например «Белые перчатки», «Кран откройся – нос умойся», «Чистые ладошки скрипят – спасибо говорят» и др.

На прогулке в летний период организуются игры с водой, световоздушные и солнечные ванны. Я предлагаю детям шуточные игры: попрыгай, побегай, не сгибая колен; стань маленьким, низкого роста; стань большим; достань веточку на дереве. Выполняя эти упражнения, ребёнок понимает, зачем нужны руки, ноги, колени, локти, пальцы на руках и ногах. Оздоровительные минутки включают не только упражнения для осанки, для глаз, рук или стоп, дыхательные упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребёнка, релаксацию. Закаливание и разнообразные упражнения, которые проводятся в группе, способствуют укреплению здоровья детей.

В беседах с детьми, я обращаю их внимание на то, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Беседы часто сопровождаются опытами и наблюдениями детей.

В данном направлении веду работу и во внеурочной деятельности. С детьми провожу спортивные праздники, развлечения, интерактивные игры и т.д. Дети участвуют в спортивных соревнованиях на уровне детского сада и района.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является сформированность ручных умений. Пальчиковые игры и упражнения для пальцев в определенной степени способны помочь организму справиться с различными недугами.



Ведущую роль в организации работы по формированию ЗОЖ играет проектная деятельность. Она вызывает большой интерес детей. Работая над проектом дети получают знания, расширяют свой кругозор, пополняют пассивный и активный словари, учатся общению со взрослыми и сверстниками. Для успешной реализации проектов осуществляем взаимодействие с родителями. Были реализованы такие проекты как «О дружбе и друзьях», «Будь здоров», «В здоровом теле - здоровый дух» и другие, пополнена предметно-развивающая среда по теме ЗОЖ.

В ходе работы по этой теме был накоплен определенный материал, это разнообразные картотеки, тематические альбомы, подборка детской литературы. В группе имеется пальчиковый и перчаточный театр, с помощью которого дети обыгрывают небольшие произведения и сценки, отражающие здоровый образ жизни. По данной теме изготовлены дидактические игры.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в группе оборудованы физкультурный уголок: в нем есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудование для индивидуальной профилактической работы с детьми.

Следует отметить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы. Всю работу с родителями строим на основе диалога, взяв за основу принцип партнерства.

Проводимая нами работа дала положительные результаты:

- 1.** У всех детей сформированы первоначальные представления о здоровом образе жизни.
- 2.** У 80% детей достаточный уровень развития физических качеств, развит интерес к различным формам двигательной активности.
- 3.** Отмечено снижение частоты заболеваемости.
- 4.** Возросла заинтересованность родителей в спортивной жизни группы и детского сада.
- 5.** Дети нашей группы посещают танцевальные кружки, спортивные секции.

### **Развитие речи детей средствами Степ-технологий.**

*Физические упражнения могут заменить тысячи лекарств,  
но, ни одно не может заменить физические упражнения.*

*Анжелло Моссо.*

Поскольку **здоровье** - важный показатель благополучия общества, то эту социальную проблему нужно решать на всех уровнях общества, в том числе и образовательном. В период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья.

В последнее время мы всё чаще и чаще слышим, что появляются новые технологии в воспитании детей. Их создают с целью поиска новых форм, средств, способов формирования и укрепления здоровья детей. Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх. В движении заложены огромные возможности творческого, художественного потенциала, поэтому введение новых форм оздоровления, воспитания и образования детей с отклонениями в речевом развитии дает возможность скоординировать их познавательную, речевую и двигательную активность. Физические упражнения являются эффективным средством воздействия на психические функции человека, одной из которых является речь. От степени сформированности речи в детском возрасте во многом зависит умение ребенка общаться, что сказывается на подготовленности ребёнка к успешному обучению в общеобразовательной школе.

Наличие речевого дефекта у детей часто приводит к изменениям в психофизическом развитии. В связи с этим, многие авторы (Филичева Т.Б., Волкова Г.А., Оганесян Е.В., Пахомова Г.В. ). Указывают на необходимость проведения специальной работы по коррекции нарушений двигательной сферы у детей с речевыми нарушениями.. Использование степ-платформы в комплексе с другими закалывающими и укрепляющими мероприятиями, по мнению многих специалистов, дает очень хороший результатного потенциала личности. [Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову».]

#### **Ход практикума**

Речедвигательная ритмика (гимнастика) – это система физиологически обусловленных двигательных упражнений, связанных с

произношением, в выполнении которых участвуют общая и мелкая моторика, органы артикуляции, мимическая мускулатура.

Естественнонаучная основа речедвигательной ритмики, складывается из комплекса научных дисциплин. (Анатомия, физиология, невропатология, специальная педагогика и психология, дефектология), которые располагают необходимыми данными о взаимодействии движения и речи.

**Средствами** речедвигательной ритмики являются двигательные упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса; упражнения, активизирующие внимание, воспитывающие чувство ритма, самостоятельность, чёткость и дифференцированность движений; упражнения на развитие дыхания. Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно – регулирующих функций речи и движения.

У детей имеющих нарушение речи наблюдается скованность и замедленность движений, недостаточно развито чувство ритма, нарушение ориентировки в пространстве, недостаток резерва дыхательной системы.

Одним из средств преодоления недостатков физического развития и речевых нарушений могут стать степ-платформы. Речедвигательные упражнения с использованием ступеней развивают дыхательную систему, все виды моторики. Для получения коррекционного эффекта игры и упражнения должны проводиться в системе, с постепенным усложнением речевого материала. Для разработки комплексов я изучила работы А.Я. Мухиной Речедвигательная ритмика и Т.Л.Барабаш Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием ступеней.

Выполнение детьми упражнений с проговариванием незатейливых стихотворных строчек на ступенях позволяет шаг за шагом нормализовать речь ребёнка и положительно повлиять на двигательную систему.

**Цель:** применение речедвигательной гимнастики, как средства коррекции речи дошкольников.

**Задачи:**

Познакомить детей с приемами речедвигательной гимнастики.

Развивать физические, речевые качества, оздоровительные, познавательные способности в практической и исследовательской деятельности.

Вовлечь педагогов, родителей, детей в реализацию проекта - творческий, здоровьесберегающий процесс.

**Структура занятия:**

1. Артикуляция гласных звуков с движением рук.
2. Чистоговорки с движением рук.
3. Упражнения на ступенях
4. Подвижные игры
5. Релаксация

Для упражнений на степен пододдут любые скороговорки, считалки, короткие стихи и песни. Движения каждый педагог может придумать свои. Данные упражнения будут прекрасным дополнением на занятиях логоритмикой.

Используя степен, дети с удовольствием выполняют речевые игры. Развитие речи происходит в движении, музыкальном сопровождении и с положительными эмоциями. Можно предположить, что коррекционно-педагогический потенциал речедвигательной ритмики увеличивается путём интенсивного развития ритмических способностей и мотивационной сферы детей в игровой деятельности. Всё вместе даёт большой развивающий и коррекционный эффект.

### **Список литературы**

1. Барабаш Т.Л. и др. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степен.
2. Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДОО для детей 5–7 лет. Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Долганова В.Г. Речедвигательная гимнастика, как элементы комплексной работы по преодолению речевых нарушений.
4. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Хлоп–топ: Нетрадиционные приемы коррекционной логопедической работы с детьми 6–10 лет. – М.: «Гном и Д», 2008.
5. Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика, Московский Государственный Гуманитарный университет им. М.А.Шолохова, Москва, Редакционно-издательский центр, 2008.

Хомякова С.Н., инструктор по физической культуре  
МБДОУ Пышминский детский сад № 6  
Пышминский ГО

### **Развитие физического воспитания дошкольников средствами использования возможностей социокультурной среды**

Жизнь в ритме спорта – это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом представляет собой определенную совокупность физических упражнений и методических приемов, выполнение которых оказывает положительное воздействие на организм человека.

Есть множество возможностей для спортивных занятий – это физическая культура и спорт, которым занимаются практически с самого детства. Также различные спортивные секции и специальные школы направляют свои усилия на формирование и развитие положительного отношения к спорту.

Дети, являющиеся членами спортивных секций, меньше склонны к вредным привычкам, чаще следят за своим питанием и в целом чувствуют себя счастливее других. Это особенно ярко проявляется у тех, кто состоит в спортивных секциях.

Чем в большем количестве кружков и секций состоит ребенок, тем ярче проявляется положительный эффект. Специалисты советуют поощрять вступление ребенка в спортивной секции по интересам.

Регулярное посещение спортивных мероприятий или самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений позволяет не только выработать самодисциплину, но и способствуют всестороннему личностному развитию, закаливанию организма и оздоровления человека. Занятия спортом способны сохранить здоровье, подарить заряд бодрости и хорошего настроения.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, компьютера, играя в тихие игры за столом). Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы, социальные запросы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения с социальными партнерами позволяет выстраивать единое информационно-образовательное пространство, которое является залогом успешного развития и адаптации ребенка в современном мире. Тесная связь со спортивными организациями способствует развитию и популяризации детского спорта.

Цель: создание условий для физического развития детей во взаимодействии с социальными партнерами по физической культуре и спорту.

Задачи:

- создать условия для повышения уровня физического развития детей средствами социальных партнеров;
- совершенствовать предметно-развивающую и образовательную среду для использования в воспитательно-образовательном процессе;
- составить план работы с социальными партнерами;
- отслеживать природные навыки физического развития детей и давать родителям рекомендации по дополнительному физическому развитию ребенка дошкольного возраста.

Планируемый результат:

- повысить уровень физического развития детей;
- накопить практический материал, по физическому развитию детей для использования в дальнейшей физкультурной деятельности;
- систематизация деятельности с социальными партнерами по физическому воспитанию дошкольников;
- повысить заинтересованность и мотивированность детей в дальнейших занятиях спортом.

Проанализировав наличие социальных партнеров, пришла к выводу, что могу использовать следующие возможности: КФСТ ПГО СК «Юность», ДОД СО «ПСДЮСШОР по велоспорту», МБОУ ДОД ПГО «Пышминская ДЮСШ» и сообщество спортсменов и ветеранов спорта Пышминского городского округа.

МБОУ ДОД ПГО «Пышминская ДЮСШ» реализует следующие программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: хоккей с шайбой, футбол, лыжные гонки, велоспорт, волейбол, баскетбол, настольный теннис. Возле спортивной школы есть хоккейный корт и мини-стадион. ДЮСШ находится от детского сада на близком расстоянии, и мы часто туда ходим. На мини-стадионе, я провожу занятия и спортивные мероприятия с детьми средней, старшей и подготовительной групп. В спортивном зале ДЮСШ детям очень нравится заниматься, так как зал по сравнению с нашим, очень большой. Наши дети, начиная со старшей группы, тренируются в секциях хоккей и после выпуска ДОУ продолжают тренироваться дальше. Родители принимают активное участие в спортивной деятельности своего ребенка. Тренера ДЮСШ проводят беседы с детьми о спорте, и мы ходим на экскурсию в спортивную школу.

ДОД СО «ПСДЮСШОР по велоспорту» свою деятельность осуществляется по 2-м направлениям: велоспорт маунтинбайк, велоспорт шоссе. На территории велошколы есть 2 спортивных зала (игровой и тренажерный), спортивная площадка, велодорожка, стадион. Так как велошкола находится от нас на далеком расстоянии, то мы их приглашаем в свой детский сад, проводить беседы и мероприятия.

КФСТ ПГО СК «Юность» свою деятельность осуществляет по спортивным направлениям: баскетбол, волейбол, настольный теннис, стрельба, дзюдо, тхэквондо, гири. Проводят с детьми и родителями «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья». СК «Юность» от нас тоже находится не далеко, и мы детьми старшей и подготовительной групп посещаем спорткомплекс. Сотрудники спорткомплекса проводят беседы и экскурсии с детьми. В дальнейшем дети сами выбирают, каким спортом они будут заниматься.

Организирую встречи для дошкольников с известными спортсменами Пышминского городского округа тренерами ПСДЮСШОР, которые рассказывали о велоспорте и показывали детям какие спортивные велосипеды бывают. Тренера ДЮСШ по хоккею, которые занимались сами с детства в спортивной школе, продолжают тренировать детей, начиная с детского сада. Учителя по физической культуре, с интересом рассказывают о себе, как с детства занимаются лыжными гонками и в дальнейшем марафоном по бегу. Слушая рассказы наших спортсменов, могу ориентировать детей в спорте, рассказывая о спортивных достижениях наших сограждан, воспитываю чувство гордости и сопричастности к социальной жизни.

Созданные условия способствовали формированию социально-личностной компетентности дошкольников через участие в спортивных мероприятиях.

Результатом работы стало:

- участие в легкоатлетической эстафете Пышминского городского округа: на приз газеты «Пышминские вести», посвящена 68-й годовщине Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне, среди команд, участвующих в забеге «Беби-спринт», (2013 г., 1 место). «Беби-спринт» посвященной 69-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, (2014 г., 1 место). «Беби-спринт» посвященной 70-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, (2015 г., 3 место). «Беби-спринт» посвященной 72-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, (2017 г., 1 место и 3 место);
- участие в легкоатлетической эстафете «Беби-спринт» посвященной «Дню защиты детей», (2016 г., 1 место);
- участие в спартакиаде «Малышок» по легкой атлетике, среди команд ДООУ Пышминского городского округа. Призовое место среди ДООУ, (2015 г., 2 место), призеры спартакиады по видам спорта: в метании мяча на дальность (2 место), в беге на 30 м, среди мальчиков (3 место, 2 место), в беге на 30 м, среди девочек (3 место, 3 место). Призовое место среди ДООУ, (2016 г., 1 место), призеры спартакиады по видам спорта: прыжок в длину с места (2 место, среди девочек), (2 место, среди мальчиков), в метании мяча на дальность (3 место), в беге на скорость 30 м (3 место), в эстафете 4 x 50 м (2 место). Призовое место среди ДООУ, (2017 г., 1 место), призеры спартакиады по видам спорта: прыжок в длину с места (3 место), в метании мяча на дальность (2 место), в беге на скорость 30 м (3 место), в эстафете 4 x 50 м (1 место);
- участие в лыжных гонках «Лыжный спринт на приз Ивкина Н.Ф.», (2017 г., среди мальчиков 3 место, среди девочек 1 место);

- участие «Веселые старты в «День защиты детей», (2017 г., 2 место).
- участие в спортивном празднике. Посвященном «Дню физкультурника», (2017 г., 2 место);
- мотивация детей и родителей на дополнительное образование в области физической культуры и спорта – 10 % детей старшего возраста;
- созданы условия для взаимодействия с социальными партнерами по разным направлениям (заключены договора, спланированы мероприятия для участия);
- участие детей, родителей и воспитателей во всероссийских массовых спортивных мероприятиях: Лыжня России, Кросс наций. «Лыжня России-2016», призер среди девочек до 7 лет, 1 место. «Лыжня России- 2017», призер среди мальчиков до 7 лет, 3 место.
- составлен цикл бесед-встреч с интересными людьми (спортсменами);
- осуществлен подбор материалов по Олимпийским играм, разработаны занятия в рамках образовательной деятельности и развлечения, посвященные этой теме.

Работа была направлена на изучение возможностей включения социальных партнеров в воспитательно-образовательный процесс с целью совершенствования физических качеств дошкольников.

Считаю, что тесная связь со спортивными организациями способствует развитию и популяризации детского спорта, среди детей нашего образовательного учреждения.

Чекан О.С., инструктор по физической культуре  
БМАДОУ Детский сад № 3  
Березовский ГО

### **Система физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации**

*«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависят  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»*

*В. А. Сухомлинский*

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это организация групповых и индивидуальных форм организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Физкультурно-оздоровительная работа является одним из основных направлений внедрения физической культуры в образовательную среду. Она направлена на поддержание и укрепление здоровья, уровня психического и физического здоровья.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации являются освоение основных двигательных



действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

В физкультурно-оздоровительной деятельности в нашем детском саду используются такие формы работы как: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе, гимнастика после дневного сна, физкультурные досуги и праздники, игровые упражнения, спортивные эстафеты, соревнования, недели здоровья, дни здоровья в соответствии с годовым планом, игровые упражнения в группах.

Первое место в физкультурно-оздоровительной деятельности занимает совместная деятельность по физической культуре как основная форма обучения детей двигательным навыкам и воспитанию физических качеств. Занятия проводятся согласно расписанию во всех возрастных группах.

Я, как инструктор по физической культуре использую различные формы организации двигательной деятельности детей:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная, основная, заключительная части);
- игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.);
- занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.);
- сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.);
- занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи);
- тематические занятия (с одним видом физических упражнений);

В зимний период занятия на свежем воздухе, начиная со средней группы, проводятся на улице в форме обучения детей ходьбе на лыжах.

Льжи - самый доступный и полезный вид зимнего спорта. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закаливание организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме.

Группы среднего дошкольного возраста занимаются на территории детского сада, где организована лыжня со всеми необходимыми элементами: спуски, подъемы, повороты направо и налево. Старший дошкольный возраст обучается ходьбе на лыжах в парке «Тропа здоровья».

Важное место в физкультурно-оздоровительной деятельности занимают утренняя гимнастика и подвижные игры, а также физические упражнения во время прогулки.

Утренняя гимнастика даёт заряд бодрости на весь день. Спецификой гимнастики в детском саду является обучение детей правильным движениям. Мы проводим утреннюю гимнастику в спортивном зале для детей младшего дошкольного возраста и в музыкальном для старшего дошкольного возраста под музыкальное сопровождение.

В старшем дошкольном возрасте дети могут проводить утреннюю гимнастику самостоятельно, под руководством инструктора по физической культуре. Ребенку предлагается выполнить роль ведущего на утренней гимнастике, он готовит комплекс упражнений дома и утром проводит его перед всей группой детей. Тем самым у него вырабатывается осознание значимости самого себя, а также чувство ответственности перед окружающими.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Работа по развитию движений на прогулке планируется так, чтобы была обеспечена системность, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений. Благодаря проведению игр повышается двигательная активность детей. Каждый день на прогулке дети играют в подвижные игры, разучивают новые, а так же закрепляют уже известные им игры, беря на себя главные роли.

Важная роль отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.

Каждый педагог в нашей Образовательной организации осознает важность и необходимость физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, а также ответственного отношения при создании развивающей предметно-пространственной среды. Для совершенствования навыков, полученных на занятиях по физической культуре, в группах созданы «Центры здоровья и физической культуры», которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) в нашей образовательной организации внедрен и реализуется ВФСК «Готов к труду и обороне». В каждой группе, начиная со старшего дошкольного возраста, в центрах здоровья и физической культуры имеется, необходимый для развития физических качеств инвентарь: турник для подтягивания, дорожка для прыжков в длину

с места, мешочки и мячики для метания в цель. Все это поможет детям в свободной деятельности подготовиться к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Не маловажна роль дневного сна в оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться ребёнку в хорошем настроении и активно продолжить день? Для этого необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной активности. Ее проводят воспитатели в каждой возрастной группе. Если у ребенка наблюдается нарушение осанки или плоскостопия, после сна два раза в неделю инструктором по физической культуре проводятся корригирующие мероприятия в спортивном зале с помощью гимнастического оборудования, совмещая ее с закаливающими процедурами. Дети ходят по ребристым дорожкам, по дорожкам разной температуры: сначала они шагают по мокрой ткани, а затем сразу переходят на сухую. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже.

Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур. Летом дети, начиная с самого раннего возраста, принимают воздушные и водные закаливающие процедуры.

В физкультурно-оздоровительную деятельность также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи. Родители являются активными участниками различных спортивных мероприятиях, проводимых в детском . («Мама, папа, я – спортивная семья», «День матери», «День бабушек и дедушек», праздники, посвященные Дню защитника отечества, «День здоровья»), а так же на уровне города («Зарничка», «Туристический слет», «Березиада», «Мама, папа, я – спортивная семья»). Данная форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка. Совместное участие в спортивных мероприятиях помогает объединить семью и наполнить ее досуг новым содержанием.

Таким образом, в детском саду созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Система физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка.

### **Работа с детьми дошкольного возраста по здоровьесбережению.**

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов.

**Здоровьесбережение** – это разработка и реализация комплекса оздоровительных и профилактических мероприятий.

**Психологический комфорт** – это условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

**Двигательная активность** – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка.

**Сбалансированное питание** – это состояние рациона, при котором организм получает все нужные для него ингредиенты в правильном соотношении.

**Гигиенические навыки** – это навыки личной гигиены, поддержание в порядке одежды и обуви, окружающей обстановки, культуры внешних действий, еды.

**Закаливание** – это метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами.

**Режим дня** – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым, поэтому дошкольное образование уделяет большое внимание формированию культуры здорового и безопасного образа детей.

Для каждого человека здоровье определяется по-разному. Врач скажет, что это отсутствие болезни. Спортсмен – что это сила и выносливость. Древние греки считали, что это физическое совершенство, интеллект и душевное спокойствие.

Наукой доказано, что здоровье ребенка только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% - от генетических факторов, на 20 - 25% - от условий и образа жизни.

Специалисты утверждают, что психологическое здоровье является первой скрипкой в оркестре здоровья. В нашем детском саду мы стараемся создать психологический комфорт всем воспитанникам.

Одним важным фактором здоровья является двигательная активность детей. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движения вызывают

изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и следовательно, к снижению работоспособности организма.

В своей работе мы распределяем движения в течение всего дня, но с некоторым преимуществом в утренний отрезок времени: утрення гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, физкультурные занятия. Это распределение зависит от поставленных воспитательных задач, характера деятельности детей, степени владения двигательными умениями, сезона года.

Чтобы обеспечить детям хорошую двигательную активность планируем подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты, развлечения, разнообразные игровые упражнения, которые выполняются и без предметов и с игровым материалом: обручами, мячами, скакалками, клюшками, ракетками, кеглями и т.д. Включаем утреннюю гимнастику (в теплую погоду), подвижные игры на свежем воздухе, что благотворно влияет на здоровье детей. Используем естественные условия местности, (пеньки, канавы, деревья, снежные горки и т.д.). Природный материал (шишки, листья, камешки и т.д.). В подвижных играх, спортивных развлечениях ребенок приобретает навыки поведения в коллективе, учатся взаимопониманию, сотрудничеству, умению встать на позицию другого, взаимопомощи.

На занятиях используем физкультминутки, что бы снизить умственную переутомляемость и настроить на дальнейшую работу.

Таким образом, воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

Всюду мы слышим, что полезное питание – это основа основ здорового образа жизни. Об этом нам говорят с телеэкранов телевизора, об этом пишут газеты и постоянно твердит радио. Один мудрец сказал: «Человек есть то, что он ест». Поэтому питание в нашем дошкольном учреждении сбалансировано и рационально.

Следующим фактором здоровьесбережения является формирование у детей культурно – гигиенических навыков. Гигиена – это самостоятельная наука, вооруженная собственными методами исследования. В нашем детском саду созданы все условия для обучения основам владения собственным телом, даются первоначальные знания в области гигиены, формируются практические умения по уходу за своим телом, воспитываются основы здорового образа жизни.

Следующим фактором укрепления здоровья является закаливание. Наш детский сад находится около соснового бора, что уже благотворно влияет на

здоровье детей. Большую часть времени дети находятся на свежем воздухе, где проводим физкультурные занятия, экскурсии, развлечения, походы с родителями в сосновый бор, на стадион, посещение бассейна. В нашем детском саду проводится ряд мероприятий по закаливанию: утренняя гимнастика, босохождение, обширное умывание, просыпательная гимнастика, зарядка на свежем воздухе, прогулки, физкультурные занятия на воздухе, витаминизация, кислородные коктейли, самомассаж, релаксационные упражнения, фиточай, пастеризация воздуха.

Остался один фактор, укрепляющий здоровье, это четкий и правильный распорядок дня, благодаря которому организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы, быстрее и полнее восстанавливается.

Большую роль в пропаганде физкультуры и спорта отводится работе с родителями. Проведение родительских собраний, вовлечение родителей в спортивно – оздоровительную работу детского сада, в родительских уголках выставлена информация, отражающая физкультурно – оздоровительную работу в детском саду.

В заключении хочется сказать, что применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологии позволяет повысить результативность всего воспитательно – образовательного процесса, сформировать у всех участников процесса ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.



