Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной сферы
дошкольного образования «Воспитатели России»

Б.Б. Егоров

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Методические рекомендации

Серия «Воспитатели России»

2021

Всероссийская общественная организация содействия
развитию профессиональной сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

Б.Б. Егоров

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Методические рекомендации

Электронное издание

Москва 2021
ВОО «Воспитатели России»

УДК 373.2
ББК 74.100

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Детский сад и семья – единое пространство детства».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

Научный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Баатр Борисович Егоров, кандидат педагогических наук.

Егоров Б.Б.

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Методическое пособие. Электронное издание. – Москва: ВОО «Воспитатели России», 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (30,2 Mb). - Текст: электронный.

В настоящих методических рекомендациях представлены основные подходы к реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в детском саду. Описан практический опыт детских садов по основным направлениям оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации подготовлены к курсу вебинаров ВОО «Воспитатели России» и по итогам деятельности инновационной площадки. Рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных организаций и родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста.

УДК 373.2
ББК 74.100

© Егоров Б.Б., 2021
© ООО «Воспитатели России», 2021

Уважаемые коллеги!

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» ставит одной из главных задач своей деятельности поддержку педагога дошкольного образования.

Завершился проект «Воспитаем здорового ребенка» ВОО «Воспитатели России», реализованный при поддержке Фонда президентских грантов. Проведено большое количество мероприятий в офлайн и онлайн формате с педагогами, родителями и нашими воспитанниками.

Значимость и актуальность нашей работы подтверждается вашей поддержкой – более 400 тысяч педагогов, детей и родителей принимали участие на протяжении всего проекта!

Хорошей традицией стало завершать проекты ВОО «Воспитатели России» практическими результатами, которые стали хорошей помощью педагогам и родителям!

Мы представляем Серию методических рекомендаций «Воспитатели России», подготовленные в рамках работы 12 инновационных площадок. В работе площадок НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» приняло участие в 2020-2021 годах более 1000 детских садов из всех федеральных округов России. Тысячи педагогов под руководством научных руководителей, ведущих специалистов в области педагогики, психологии, медицины подготовили и представили свой практический опыт. Это хороший пример создания востребованного продукта для дошкольного образования: «Педагоги-практики для педагогов-практиков»!

Хочу выразить благодарность всем педагогам дошкольного образования за поддержку проектов ВОО «Воспитатели России». Надеюсь, что данные методические рекомендации станут незаменимым подспорьем в работе с детьми дошкольного возраста.

С уважением,
Лариса Николаевна Тутова,
депутат Государственной Думы ФС РФ,
руководитель ВОО «Воспитатели России»

Оглавление

Введение 8

Основные принципы организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду 13

Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений 14

Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки 19

Использование системы эффективного закаливания 25

Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ребёнка 32

Примерные оздоровительные режимы в детском саду (С.П. Громова) 37

Обеспечение полноценного питания детей дошкольного возраста 40

Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе 43

Реализация основных принципов оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» .. 47

Использование системы эффективного закаливания 47

Способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера 50

Использование психогигиенических и психопрофилактических методов работы с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) в условиях ДОУ 55

Игра – средство немедикаментозного оздоровления 58

Развитие координационных способностей у старших дошкольников по средствам подвижных игр 62

Оздоровительная работа с детьми: бассейн, фитобар 66

Дыхательная гимнастика в работе учителя-логопеда 67

Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений 71

Различные формы оздоровительно-воспитательной работы с детьми 74

Реализация здоровьесберегающих методик в детском саду .. 74
Внедрение здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста посредством использования методики «Пробуждающий стретчинг» по методу Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг» 77
Особенности организации оздоровительно – воспитательной работы с детьми дошкольного возраста (2-7лет) в форме оздоровительно-воспитательного, оздоровительно – познавательного геокешинга 79
Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»: раннее плавание и оздоровительный бег 84
Особенности организации оздоровительно - воспитательной работы с детьми седьмого года жизни в направлении «Степ – аэробика с элементами логоритмики» 86
Дыхательная и пальчиковая гимнастика для дошкольников . 90
День здоровья в группе «Божьи коровки». Особенности организации оздоровительно-воспитательной работы с детьми седьмого года жизни 92
Методические рекомендации по оздоровлению детей третьего года жизни 96
«Малыши-крепыши» 101
К здоровью через традиции 102
Работа с детьми с особыми потребностями 105
От ограниченных возможностей здоровья к безграничным..105
Здоровьесберегающая деятельность с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата 112
Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами 116
Организация профилактических и оздоровительных мероприятий с часто болеющими детьми 124
Организация взаимодействия с семьей 129
Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников через взаимодействие детского сада и родителей воспитанников 129

Организация работы с семьями воспитанников детского сада 133
Организация работы с семьями воспитанников детского сада как основа формирования здорового образа жизни 138
Родительский клуб в ДОО как эффективная форма организации взаимодействия с семьями воспитанников 141
Работа инновационных площадок 145
Реализация инновационной площадки «Здоровый дошкольник» 145
Реализация физкультурно-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» **Ошибка! Закладка не определена.**
Организация оздоровительно-воспитательной и физкультурной работы в детском саду для детей шестого года жизни 154
Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» 158
Организация физкультурно-оздоровительной развивающей предметно-пространственной среды в помещениях и на территории детского сада 162
О проделанной работе инновационной площадки «Здоровый дошкольник» 166
Библиография по проблеме оздоровления детей в семье и детском саду 168
Об авторе 195

Введение

На основании решения Ученого совета АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» №4 от 02 апреля 2021 года, в соответствии с Положением об инновационной площадке федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России», утвержденного на заседании Ученого совета, Протокол № 2 от 18 декабря 2020 года, был издан приказ о присвоении статуса «Инновационной площадки федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» образовательным организациям субъектов Российской Федерации, подавшим заявку на участие в проекте.

Всего в проекте по апробации методических рекомендаций «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» приняло участие 48 дошкольных образовательных организаций:

1. МБДОУ "Детство" "Центр развития ребенка" города Калуги необособленное структурное подразделение "Цветочный город", Калужская область.
2. МДОУ детский сад N 49 комбинированного вида. Московская область, Одинцовский г.о., п. Старый городок.
3. МБДОУ детский сад N 1720 "Новости" муниципального образования городской округ Люберцы Московской области.
4. МБДОУ детский сад No 8 "Теремок" муниципального образования городской округ Люберцы Московской области.
5. МБДОУ детский сад комбинированного вида N16 «Самолётик» муниципального образования городской округ Люберцы Московской области.
6. МБДОУ детский сад общеразвивающего вида N 24 "Русалочка". Московская область, городской округ Подольск.
7. МБДОУ центр развития ребенка-детский сад N 61 "Родничок". Московская область, городской округ Подольск.
8. МБДОУ "Детский сад N 73 "Малыш" города Смоленска, Смоленская область.

9. МБДОУ "Детский сад N 81 "Островок" города Смоленска, Смоленская область.

10. МБДОУ "Детский сад N 133" Ярославская область, г. Ярославль.

11. МБДОУ "Детский сад N 31" Ярославская область, г. Ярославль. Руководитель Орлова Тамара Викторовна.

12. МБДОУ «Детский сад «Родничок», Ярославская область, г. Переславль-Залесский.

13. ГБДОУ детский сад N 70 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

14. ГБДОУ детский сад N 30 компенсирующего вида Калининского района Санкт-Петербурга.

15. ГБДОУ детский сад N 91 Красносельского района Санкт-Петербурга.

16. МБДОУ "Детский сад N 114 "Солнечный город". Вологодская область, г. Вологда.

17. МАДОУ "Детский сад N 110". Вологодская область, г. Череповец.

18. ЧДОУ «Детский сад N 28 открытого акционерного общества «Российские железные дороги». Калининградская область, г. Калининград.

19. МДОУ "Детский сад N 8 "Сказка" комбинированного вида" города Волхов, Ленинградская область.

20. МБДОУ "Детский сад N 1 "Семицветик". Мурманская область, г. Гаджиево.

21. МБДОУ "Детский сад N 6 "Светлячок". Мурманская область, г. Гаджиево.

22. ГБДОУ "Детский сад N 67" компенсирующего вида. Нижегородская область, г. Дзержинск.

23. МБДОУ "Центр развития ребенка - детский сад N104 "Золотая рыбка" города Орска. Оренбургская область.

24. МБДОУ "Центр развития ребенка - детский сад N 44. Саратовская область, г. Саратов.

25. МБДОУ детский сад комбинированного вида No16 "Радуга" города Петровска Саратовской области.

26. МБДОУ "Детский сад N 118" города Чебоксары Чувашской Республики.

27. МБДОУ «Детский сад N 201» Островок Детства» города Чебоксары Чувашской Республики.

28. МБДОУ "Детский сад N 187". Удмуртская Республика, г. Ижевск.

29. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида "Челночок" города Балашова Саратовской области".

30. МБДОУ "Детский сад "Лучик" города Балашова Саратовской области".

31. МАДОУ детский сад N 17. Свердловская область, г. Екатеринбург.

32. МБДОУ "Мыскаменский детский сад". Ямало-Ненецкий автономный округ.

33. МБДОУ «Детский сад «Ёлочка» г. Тарко-Сале Пуровского района. Ямало-Ненецкий автономный округ.

34. МБДОУ "Иланский детский сад N 7". Красноярский край, г. Иланский.

35. МБДОУ Курагинский детский сад N 7 «Рябинка» комбинированного вида. Красноярский край, п. Курагино.

36. МБДОУ " Детский сад N 53". Кемеровская область, г. Ленинск -Кузнецкий.

37. МБДОУ детский сад N 23 "Буратино". Кемеровская область, г. Мыски.

38. МБДОУ «Детский сад N 78». Кемеровская область, г. Новокузнецк.

39. МБДОУ "Детский No 11". Томская область, г. Северск.

40. МБДОУ "Детский сад п. Аэропорт" Томского района, Томская область.

41. МБДОУ детский сад N 22 "Родничок" комбинированного вида города Искитима Новосибирской области.

42. МБДОУ "Крутинский детский сад "Светлячок". Омская область, р.п. Крутинка.

43. МКДОУ "Детский сад N 33 "Радуга". Республика Калмыкия, г. Элиста.

44. МАДОУ города Ростова-на-Дону "Детский сад N 42". Ростовская область, г. Ростов-на Дону.

45. МБДОУ N 15 "Аленький цветочек" города Нерюнгри Нерюнгринского района, Республика Саха (Якутия).

46. МБДОУ Центр развития ребенка-Детский сад N 11 "Подснежник" городского округа "город Якутск", Республика Саха (Якутия).

47. МБДОУ Центр развития ребенка - детский сад No 15 "Северные звездочки". Республика Саха (Якутия), г. Якутск.

48. МКДОУ "Центр развития ребенка - детский сад "Сказка" муниципального образования Ленский район, Республики Саха (Якутия). Республика Саха (Якутия).

Перед началом работы были определены основные параметры инновационной деятельности:

- объект исследования: педагогические и организационные условия оздоровления, воспитания и развития детей дошкольного возраста.
- предмет исследования: принципы построения физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми в детском саду.
- цель и задачи исследования: корректировка и экспериментальная проверка физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста.

Первый этап эксперимента являлся подготовительным и, прежде всего, связан с изучением состояния исследуемой проблемы оздоровления, воспитания и развития ребёнка-дошкольника, выявления организационно-педагогических условий, а также разработка и корректировка программы экспериментальной работы на основном этапе.

Различные формы и направления оздоровительной работы отбирались участниками исходя из имеющихся условий: материально-техническая база, наличие специалистов, подготовленности имеющихся кадров, а также с учетом климатогеографических и экологических условий.

Несомненно, одним из значимых факторов, влияющих на построение оздоровительной работы с дошкольниками, является знание индивидуальных особенностей ребенка, посещающего детский сад. А также общих характеристик, присущих ослабленному ребенку, общих тенденций и закономерностей в росте и снижении заболеваемости и т.д.

В соответствии с планом экспериментальной работы было начато обобщение практического опыта работы детских садов. Данная работа осуществлялась под руководством научного руководителя к.п.н. Егорова Б.Б. и научного консультанта Аралова А.Н.

Участники экспериментальной работы согласились с идеей Ю.Ф. Змановского реализовывать целостную модель оздоровительно-воспитательной работы с детьми в детском саду. Отличительными чертами этой модели явились: полидисциплинарность на теоретическом уровне и комплексность - на экспериментальном и практическом. А также следование системе нижеперечисленных принципов построения и развертывания оздоровительно-воспитательной работы и выведение из этих принципов конкретики многообразных условий оздоровления и развития ослабленных детей:

- развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений;
- формирование навыков рационального дыхания и правильной осанки;
- использование системы эффективного закаливания;
- организация оздоровительных режимов с учетом состояния здоровья ребенка;
- обеспечение полноценного питания;
- применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств.

К перспективным направлениям исследований следует отнести: а) выявление возможностей перенесения этой модели на другие типы детских садов и в начальную школу (пилотажные попытки ее апробации в начальных классах уже дали положительные результаты); б) теоретическое переосмысление

общей «парадигмы» оздоровления и развития детей дошкольного возраста исходя из сформулированных в ходе экспериментальной работы положений. Эти положения позволяют хорошо подготовиться к реализации следующих этапов эксперимента.

В представленных методических рекомендациях обобщен практический опыт работы инновационных детских садов. За короткий период работы инновационной площадки и в условиях ограничений по проведению мероприятий не удалось реализовать в полной мере поставленные задачи. Поэтому в своих статьях педагоги рассказали о своем уже реализованном опыте работы по оздоровлению детей дошкольного возраста. Не со всеми предложениями педагогов-практиков можно согласиться, что-то необходимо обсуждать и дорабатывать, но самое ценное — это то, что вам представлен опыт работы неравнодушных и ищущих людей! Надеемся, что продолжение работы по теме «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» позволит реализовать все принципы предложенные Ю.Ф. Змановским.

Основные принципы организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду

НИИ дошкольного образования
«Воспитатели России», Москва
Егоров Б.Б., научный руководитель ИП

Термин «оздоровительно-воспитательная работа» был введён доктором медицинских наук, профессором Юрием Филипповичем Змановским (1928–1995) – выдающимся специалистом по возрастной физиологии, педиатром, психологом и педагогом. Большое количество статей Ю.Ф. Змановского в журнале «Дошкольное воспитание» и Программа «Здоровый дошкольник» помогли не одному поколению воспитателей детских садов приобрести теоретические и практические знания по проблеме оздоровления детей дошкольного возраста.

В этой статье вы можете познакомиться с основными принципами организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду сформулированными Юрием Филипповичем и дополненными его учениками и последователями.

Более подробную информацию вы можете найти в книге «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» на сайте здоровыйдошкольник.рф.

Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений

Залогом успешного физического развития детей является полноценная двигательная активность. Она невозможна без систематического использования циклических упражнений в ходьбе, беге и др. Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения являются наиболее важным

компонентом двигательного режима ребёнка. Они на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают умственную и физическую работоспособность, создают и закрепляют позитивный эмоциональный фон. Циклические двигательные упражнения являются основным средством развития общей выносливости.

По мнению специалистов, между выносливостью и уровнем сформированности двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста существует прямая связь. Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают эмоциональное состояние, способствуют полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Исследования показали, что наибольшей оздоровительной эффективностью обладают циклические упражнения при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок. Большую оздоровительную ценность имеют циклические упражнения на открытом воздухе.

Особое место среди циклически организованных движений принадлежит ходьбе. Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребёнок после умения ползать. В ней участвует весь его опорно-двигательный аппарат, в работу одновременно включается до 50% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. В процессе ходьбы имеет место постоянное чередование и расслабление мышц, что обеспечивает

длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне.

Быстрая ходьба, оздоровительный бег не случайно являются наиболее значимыми средствами для укрепления здоровья детей. Ходьба должна широко применяться в физическом воспитании детей разных возрастов. Нагрузка при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но темп движения увеличивается, если включить в маршрут преодоление спусков и подъёмов, передвижение по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым). Предельная нагрузка на стопы ребенка равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

В детских садах используются различные виды оздоровительной ходьбы. Приступая к занятиям, рекомендуется сразу же выработать у детей навыки правильного дыхания. Оно должно быть ритмичным: на 2–4 шага – вдох, на 3–6 шагов – выдох. Оздоровительная ходьба не должна превышать 3–4 часов с остановками после 50–60 минут ходьбы. При появлении признаков начинающегося утомления необходимо сразу же дать возможность детям отдохнуть.

Исходя из этого можно предположить, что существует зависимость между умением управлять своим дыханием и уровнем сформированности двигательных умений и навыков, развитие и закрепление которых протекает в ходе выполнения циклических упражнений.

К циклическим видам движений также относится оздоровительный бег. Многочисленные исследования, проведённые в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, является не только эффективным средством повышения общей физической подготовленности, но и фактором укрепления здоровья детей. В отличие от спортивного бега, имеющего множество противопоказаний и требующего высокой физической подготовки, оздоровительный бег является эффективным

оздоровительным средством, он благоприятно воздействует на все физиологические системы и психические функции.

Систематическое занятие бегом улучшает работу лёгких, сердца, головного мозга и мышц, помогает восстановлению организма после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движения рук и ног, правильная осанка, целесообразная, в зависимости от бега, постановка ноги на опору. Многократное повторение разных циклов (толчка, полёта и приземления) позволяет совершать бег в течение длительного времени, не испытывая при этом перенапряжения. Чтобы бег сохранял лёгкость, нужно добиться его ритмичности. Старшие дошкольники уже владеют рациональной техникой бега, могут изменять её в зависимости от конкретных условий.

Оздоровительный бег завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития, укрепления выносливости, функциональных возможностей организма. В таком беге важно выдержать невысокий темп (скорость 1,0–1,2 м/сек), не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично перекладывается с пятки на носок. Руки, согнутые в локтях, выполняют движения спокойно, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает ежедневно получать ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег, являются неотъемлемой частью двигательной деятельности ребёнка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки выполняют толчком упругих ног, при этом ноги незначительно сгибают в коленях, а затем отталкиваются ими, активно разгибая стопы. Прыжки со скакалкой относятся к циклическим упражнениям. Они занимают значительное место в работе с

детьми дошкольного возраста, способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу многократно и равномерно повторяют одно и то же движение. Наряду с беговыми упражнениями, прыжки повышают выносливость. Чем активнее ребёнок выполняет целенаправленные движения, чем больше у него двигательный опыт, тем более высокого уровня он достигает при выполнении прыжковых упражнений. На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывает двигательный режим в группах детского сада.

Следующим видом циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, является плавание. Оно отличается от всех других спортивных упражнений тем, что им можно заниматься в любом возрасте. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательные системы: оно улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание – эффективное средство профилактики и даже лечения нарушения осанки, сутулости. При плавании позвоночник выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, что благотворно влияет на гибкость позвоночника. Наибольшая эффективность в использовании циклических упражнений достигается при выполнении их в сочетании с воздействием естественных сил природы – воздуха, солнца. Циклические упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, различных видов факультативных занятий, прогулок, физкультурных и других форм организации физического воспитания.

Как известно из практики детского сада, обязательным условием при включении в занятия циклических упражнений служит их частая смена при многократной (до 12 раз) повторяемости одного упражнения. Даже самое простейшее движение, допустим взмах рукой, доведённое до автоматизма,

всегда неповторимо. Движение никогда не осуществляется одинаково, его нельзя воспроизвести в точности, оно каждый раз строится заново. В самих циклических упражнениях должна быть заложена возможность их творчески переомыслить. Так, дети старшей группы, выполняя групповую ходьбу, могут изобразить, как перемещаются стрелки часов, как течёт река, как накатывается на берег морская волна. Упражняясь в прыжках с прыгалками, они могут изобразить, как прыгают лягушата или зайчата, как вращается колесо обозрения. Прыжки могут чередоваться с бегом, другими движениями. В таком случае циклические движения приобретают различный смысл и, тем самым, видоизменяются.

Использование циклических упражнений в оздоровительно-воспитательной работе предполагает соблюдение ряда общих гигиенических требований: а) нагрузка должна возрастать постепенно; б) упражнения выполняются при условии сформированности навыков рационального дыхания; в) налагается запрет на любую физическую и психическую перегрузку; г) выполнение упражнений должно сопровождаться у детей положительным эмоциональным настроем.

Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки

Формирование правильного дыхания у детей способствует развитию и укреплению грудной клетки. Средствами, формирующими полноценное дыхание, являются: упражнения в беге, гимнастика дыхательных мышц, обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох), постановка певческих навыков. Все эти направления должны быть представлены в рамках оздоровительно-воспитательной работы в детском саду.

Перечисленных выше средств достаточно для работы воспитателя, работающего на группе. Если вы заинтересованы в

этой проблеме и готовы углублять свои знания, то можно познакомиться с направлениями работы, приведёнными ниже.

Педагог обучает детей правильному дыханию путем терпеливого показа, неоднократных повторов. Такой тренинг лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бег, продолжительная маршировка, прыжки). Особое внимание следует обращать на выдох: он должен быть медленным, продолжительным. Одно дыхательное упражнение не стоит проводить более двух-трёх раз.

С помощью каких приёмов можно формировать у детей навыки рационального дыхания? Приведём пример использования статических дыхательных упражнений, использованных в работах П. Болдурчиди. В первый день взрослый начинает с рассказа о космонавтах, которым перед полётом нужно освоить технику правильного дыхания. Дети рассаживаются на стульчики. Им предлагают «понюхать, как пахнут цветочки» – сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» – сделать выдох. Каждый вдох длится 2–3 секунды, та же продолжительность и у выдоха. Взрослый обращает внимание детей на то, что вдох и выдох выполняются медленно, бесшумно. Упражнение повторяют 2–3 раза, сопровождают его зрительным и тактильным контролем за движением грудной клетки. Дети могут по очереди рассказать, что они наблюдали во время вдоха и выдоха. Педагог поясняет детям, что они осуществляли грудной тип дыхания.

Во второй день можно переходить к обучению брюшному дыханию. Показывая, как происходит брюшное дыхание, педагог обращает внимание детей на то, что «когда вы нюхаете цветочки», то есть делаете вдох, то выпячивается живот, «надувается мячик», а «когда сдуваете пух с одуванчика», то есть производите выдох, вы втягиваете живот и делаете в нём «ямочку». Это упражнение повторяется три раза. Детям поясняют, что так выполняется брюшное дыхание. Через день, на следующем занятии дети упражняются в выполнении грудного и брюшного дыхания.

На третий день педагог переходит к более сложному заданию – обучению полному (смешанному типу) дыхания. Ребёнок в положении лёжа на спине направляет свои усилия на последовательное включение в акт вдоха диафрагмы и грудной клетки путем выпячивания передней брюшной стенки и расширения грудной клетки. При этом он учится сопровождать опускание грудной клетки с подтягиванием брюшной стенки. Воспитатель кладёт одну руку на грудь ребёнка, другую – на переднюю брюшную стенку, предлагает совершить глубокий вдох, а затем продолжительный выдох. Так у ребёнка формируется представление о последовательности движения брюшной стенки и грудной стенки во время вдоха и выдоха.

Этот навык закрепляется практическим показом, который осуществляет взрослый. Затем несколько детей выполняют упражнение под руководством воспитателя. Чтобы закрепить этот навык, педагог даёт указания детям: «При вдохе выпячивайте животик, расширяйте грудь, во время выдоха сужайте грудную клетку, подтяните животик». Дальнейшее закрепление осуществляется с использованием специального методического приема. Дети разучивают слова: «Воздух набиваю, мячик надуваю, воздух выдуваю, ямочку получаю». Этими стихотворными строчками сопровождаются упражнения по статическому дыханию. У детей, которые только начинают знакомиться со статическими дыхательными упражнениями, продолжительность как вдоха, так и выдоха составляет 2–3 секунды. По мере развития и совершенствования навыков полного дыхания выдох становится продолжительней вдоха (например, вдох длится 3 секунды, выдох – 4 секунды и т. д.).

Для полноценного обучения рациональному дыханию необходимо добиваться оптимального сочетания вдоха и выдоха с одной или несколькими фазами движений. Этого можно достичь при выполнении динамических дыхательных упражнений. Физические упражнения, в которых вдох и выдох сочетаются с биомеханическими фазами движения, общеизвестны, например, поднять руки вверх – вдох; опустить руки вниз – выдох.

Чтобы дети дошкольного возраста успешно справились с этой задачей, предложите им после выполнения статических дыхательных упражнений перейти к сочетанию дыхания с простейшими упражнениями. Это может происходить в форме имитационно-игровых упражнений.

«Пловец». Движения «пловца» выполняют в исходном положении лёжа на животе, ладони сложены под подбородком. Дети выпрямляют руки вверх и разводят их в сторону, затем поднимают голову и прогибаются – делают вдох. Затем разводят руки в стороны и сгибают их, переводят в исходное положение – делают выдох. На каждые вдох и выход отводится 2–3 секунды. Движения сопровождаются словами взрослого «Поплыли, поплыли».

«Тяжелоатлет». Исходное положение – лёжа на спине. Палка хватом на уровне чуть шире плеч лежит на теле ребёнка. В течение 3–4 секунд удерживать палку в воздухе – совершить вдох, в течение 3–4 секунд – удерживать палку в исходном положении, совершить выдох.

«Птицы летят». Исходное положение – сидя. Поднять руки в стороны, голову поднять – посмотреть вверх – совершить вдох, опустить руки в исходное положение – выдох.

«Комочек». Исходное положение – сидя на стульчике нагнуться, обхватить ноги и прижать их к груди. За 2–3 секунды встать на ноги, выпрямиться, развернуть плечи – сделать вдох, за то же время вернуться в исходное положение – опустить голову на колени («комочек») – сделать выдох.

«Подросли». Исходное положение – стоя. За 2–3 секунды поднять руки перед собой вверх – развести их в стороны – совершить вдох. В течение такого же времени опустить руки через стороны в исходное положение – совершить выдох. «Подрасти» можно поднимая руки, потягиваясь на носках или ставя правую (левую) ногу назад на носок.

«Насос». Повороты туловища, чередующиеся на вдох и выдох.

Освоение навыков рационального дыхания тесно сопряжено с осмысленной моторикой, работой детского воображения. В

связи с этим особую ценность приобретают дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения, например, «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский лайнер»), имитация явлений через дыхание (ураган, лёгкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, надувание шариков).

Освоение навыков рационального дыхания происходит также в следующих упражнениях: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); «змейка» («змейка» вползает в нос, выползает через рот, и наоборот, в быстром и медленном темпе); очистительное дыхание (вдох носом – выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз); вдох через левую ноздрю – выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; вдох и выдох при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Дыхательную гимнастику можно сочетать со звуковой гимнастикой. Для старшей группы она может включать следующие упражнения:

– поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе;

– вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;

– вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа;

– при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звуки «г-м-м-м»;

– энергично произносить звуки «п-б», «п-б», «п-б» (для укрепления мышц губ), «т-д», «т-д», «т-д» (для укрепления мышц языка), «к-г», «к-г», «к-г» (для укрепления мышц полости глотки);

– слитно произносить с постепенным ускорением звуки «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к» (для укрепления мышц языка и полости гортани);

– пропевать гласные звуки с придыханием, имитируя движения грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у»).

Для детей подготовительной к школе группе детского сада можно использовать следующие игровые упражнения:

«Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, снижая и увеличивая темп повтора (20–30 с).

«Ворона». Воспитатель: «Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно». Дети произносят протяжно «ка-а-а-р». Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом. Повторить 5–6 раз.

«Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевать. Повторить 5–6 раз.

«Смех». Воспитатель. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на «хохотальную» точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

«Покорители космоса». Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полёту: полёт на Луну – на выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно опускают; полёт на Солнце – также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся. Полёт к инопланетянам – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

Освоение полноценного дыхания тесно связано с развитием правильной осанки. Поскольку прямая вертикальная поза не

является у человека биогенетически (наследственно) фиксированной, возникает задача её формирования через особую систему складывающихся на протяжении жизни движений и действий. В педагогической практике организация моторики, обеспечивающей осанку, обычно сводится к шаблонному указанию принять известную статичную позу («Выпрямись!», «Не сутулься!» и т. п.). Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо – значит сидеть красиво, но почему это так для детей остается далеко неочевидным, если не сказать бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепится, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую, сутуловатую и т. д.).

Чтобы воспитать здоровую осанку, необходимо сформировать у ребёнка ориентировку на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. В старшей группе это можно сделать при помощи специальных игровых упражнений.

«Стоп-кадр». Дети изображают лошадку перед прыжком, тяжелоатлета в рывке так, чтобы получились выразительные «фотографии».

«Скульптор и глина». Один ребёнок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», другой ребёнок изображает сам материал, глину, из которой выйдет скульптура.

«Изобрази движения разных животных (медведь, слон, бабочка, зайчик)». Упражнение предполагает чередование напряжения и расслабления мышц спины.

Имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз – «перевертыши» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке»).

Использование системы эффективного закаливания

Закаливание имеет большое значение как для здорового, так и ослабленного ребёнка. Закаливание с ослабленными детьми

должно вестись более осмотрительно, чем со здоровыми, под контролем врача. Меры закаливания должны быть подобраны индивидуально.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

– осуществлять закаливание следует только со здоровыми детьми, при недомогании, болезнях закаливающие мероприятия не проводятся;

– интенсивность закаливающих процедур увеличивают постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;

– закаливание требует систематичности, последовательности.

Традиционные методы закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) имеют достаточно ограниченную применимость. Они эффективны, в первую очередь, в качестве начальных процедур. Наибольший эффект приносят нетрадиционные методы закаливания, к которым относится создание пульсирующего микроклимата, когда при чередовании воздушных и водных ванн создаётся контраст температур. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Известно, что чаще всего причиной простудных заболеваний является внезапное охлаждение после перегревания.

В методике Ю.Ф. Змановского контрастное закаливание представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов, путем тренировки механизмов терморегуляции.

Контрастное воздушное закаливание проводится следующим образом. К окончанию дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальни, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до +16–18°. Дети просыпаются под звуки

музыки, которая создаёт радостный эмоциональный фон. Лёжа в постели поверх одеяла, они выполняют в течение 2–3 минут три-четыре физических упражнения, охватывающие все группы мышц. Например, подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лёжа на боку и на животе, сидя. Затем по команде взрослого дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1–1,5 минут циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения). Затем они перебегают из холодного в тёплое помещение, то есть принимают воздушные контрастные ванны. Первоначально температура в тёплом помещении составляет +23–26 °, в прохладном – на 3–5 градусов ниже. Контраст температур увеличивается в течение 1,5–2 месяцев до 12–15 градусов за счет снижения температуры в прохладной комнате. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью обогревателей, в прохладном – понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Во время пребывания в теплом помещении с детьми проводят подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми; подвижные игры с включением заданий на развитие воображения и творческих элементов; разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие, прежде всего, координационных возможностей; физические упражнения, выполняемые в более спокойном темпе, чем в холодной комнате; различные виды ходьбы, маршировку, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. Всё это имеет большое значение для поддержания интереса детей к закаливающим процедурам.

Мы рекомендуем также оборудовать специальную комнату со спортивными снарядами и инвентарем, применяемым для развития и укрепления свода стоп. Инвентарь в ней располагается так, чтобы все дети группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в тёплом помещении отличается от пребывания в прохладном, более спокойным темпом выполнения упражнений, иначе дети будут перегреваться. Каждое закаливающее занятие длится 12–15 минут. За это время дети не менее шести раз перебегают из комнаты в комнату, задерживаясь в каждой не дольше 1–1,5 минут. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из прохладной комнаты в тёплую в ходе игр типа «Самолетики», «Перелётные птицы», «Спутники планет».

При проведении контрастного воздушного закаливания доза холодового воздействия увеличивается постепенно. В начале проведения процедур минимальный контраст температур составляет 3–4 градуса, спустя два-три месяца он достигает 10 градусов. Эти показатели рассчитаны для детей 3–4 лет. Для детей старшего дошкольного возраста разница температур может составлять 10–15 градусов. Такой контраст температур поддерживается и далее, в течение всего периода закаливания.

Ритмичная мажорная музыка из детского репертуара, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на эмоциональное состояние детей. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и забавные физические упражнения, которые сменяют друг друга по мере овладения ими.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она активизирует физиологические системы, способствует совершенствованию терморегуляторной функции. Качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количество повторов, их продолжительность, активность ребёнка. После перенесённого острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (майка, на ногах – гольфы

или чешки). Продолжительность процедуры в первые 5–7 дней после болезни нужно сократить вдвое.

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания. Оно является хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18°. Вначале, в течение 4–5 дней дети ходят в носках, затем пробуют ходить босиком в течение 3–4 минут. Ежедневно продолжительность увеличивается на 1 минуту и постепенно доходит до 15–20 минут. Хождение босиком рекомендуется проводить во всех возрастных группах. Дети старших групп могут босиком выполнять утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры в помещениях.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп под влиянием пониженной температуры пола, земли. Мы предлагаем сочетать данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, Так, в старшей группе применяются следующие игры и упражнения: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперёд-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъём пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Более интенсивными нетрадиционными закаливающими средствами выступают контрастные водные воздействия, так как теплопроводность воды в восемь раз выше, чем воздуха.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания детей в домашних условиях. При отсутствии бассейна в детском саду контрастный душ можно проводить в летнее время в уличных плескательницах. Кстати, методика

контрастного душа сходна с методикой закаливающих процедур в условиях бассейна. После непродолжительной утренней зарядки ребёнок встает под душ, обливается водой, температура которой составляет +36–38°, в течение 30–40 секунд, затем температуру воды снижают на 2–3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через одну-полторы недели разница температуры возрастает до 4–5 градусов. И так постепенно, в течение двух-трех месяцев, доводится до 19–20 градусов. Эти рекомендации касаются детей 5–6 лет. Каждая процедура, если она проводится перед сном, заканчивается холодным обливанием.

В детских садах, имеющих закрытые бассейны, контрастное водное закаливание детей проводится два раза в неделю. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха +26–27° и температуре воды в бассейне +27–28°. Приняв тёплый душ, дети заходят в бассейн, ванну. После непродолжительной игры в воде они поднимаются на площадку (ступеньку на уровне воды), где педагог или медсестра, проводящие закаливающую процедуру, обливают их из шланга водой, температура которой может быть на 2–4 градуса выше или ниже температуры воды в бассейне. Продолжительность процедуры составляет 5–6 минут при её трёхкратной повторяемости. Общее пребывание детей в бассейне составляет 10–15 минут.

При проведении первых процедур контраст температур равен 2–3°, за 2,5–3 месяца он увеличивается до 10–12°. Занятия в бассейне проводятся обычно два раза в неделю. Способы увеличения контраста температур могут быть разными: за счет повышения или понижения температуры воды при обливании или температуры воды в бассейне. После плавания дети принимают контрастный душ, растираются полотенцем.

При наличии в детском саду четырёх и более душевых установок можно применять другой метод контрастного водного закаливания в бассейне. После плавания в бассейне при температуре воды 28–30° дети разделяются на подгруппы и принимают контрастный душ в двух рядом расположенных

кабинах. Температура воды в первой кабине составляет +38–36°, во второй – +33–32°. Каждый ребёнок поочередно переходит из одной кабины в другую, пребывая в каждой по 25–30 секунд. Через 7–10 дней разница температур увеличивается на 2–3° и так постепенно, в течение 2–3 месяцев, она доводится до 15–16° для детей 3–4 лет и до 19–20° для детей 5–6 лет.

Следующий вид контрастных процедур – это водные ножные ванны. Ноги (нижняя треть голени) опускают в ёмкость с водой температурой +32° (летом) и +33° (зимой). Продолжительность приёма ванны составляет от 2–3 до 4–5 минут. Каждую неделю температура воды снижается и, наконец, её доводят до +18° и ниже. Контрастные ножные ванны можно проводить путем попеременного, трёх-четырехкратного обливания ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру +37–38° и +30–31°. Через месяц после ежедневного закаливания смену воды можно производить пять-шесть раз. Ещё через месяц контраст температур можно довести до 15–18 градусов, смену воды производить шесть-восемь раз. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1–2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

Полоскание горла прохладной водой является методом профилактики заболеваний носоглотки. После рекомендации врача и санации носоглотки данный вид закаливания можно проводить и с ослабленными детьми. Дети старшего дошкольного возраста уже умеют полоскать горло. Эту процедуру следует начинать при температуре воды +36–37°. Каждые два-три дня температура воды снижается на 1° и постепенно доводится до комнатной температуры.

Процедура может включать в себя игровые составляющие, в результате этого процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели можно использовать полифункциональную развивающую игру с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (авторы – В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестрюк). Дети садятся на ковре в позе

факира, перед ними ставится бокалы с водой, температура которой составляет 36–38°. Каждому ребёнку предлагается представить, что он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова: «Я хороший, добрый ребёнок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми». Дети совершают спонтанные движения над бокалом с водой. Дети полощут рот, затем со звуком «а...а...а» полощут горло и проглатывают воду. Им предлагают определить на вкус, какой стала «заряженная добротой» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? С целью достижения закаливающегося эффекта температура воды постепенно снижается до 18–20°.

Перерыв в закаливании на две-три недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. При проведении закаливающих мероприятий необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его возраст. Если ребёнок испытывает страх, беспокойство, закаливание необходимо прекратить. В перерывах между закаливающими процедурами рекомендуется использовать одежду, которая не будет перегревать детский организм.

В процедуры закаливания могут быть органично включены и другие элементы оздоровительно-воспитательной работы.

Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ребёнка

Правильное построение режима является одним из центральных звеньев оздоровительно-воспитательной работы с детьми. Оптимальный режим развивает жизнедеятельность ребёнка, устанавливает в ней необходимую цикличность, обеспечивает его нормальное физическое и умственное развитие, повышает работоспособность, общую сопротивляемость организма.

В результате соблюдения режима дня формируется сложный динамический стереотип, в котором каждый режимный момент становится условным раздражителем для последующей деятельности ребёнка. Благодаря режиму последовательно распределяются во времени основные физиологические потребности дошкольника (сон, приём пищи, бодрствование) и оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры).

Выполнение режима служит одним из обязательных условий эффективной реализации программы воспитания в дошкольном учреждении.

Неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных мероприятий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Правильная организация режима важна и для ослабленных детей. Особое требование заключается в обеспечении для них разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой стороны, дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Решением этой проблемы может быть удлинение времени сна на полчаса-час. В исключительных случаях, при истощении, целесообразно к обычному дневному сну присоединить еще лежание в течение 30–40 минут после завтрака. Перерывы для отдыха во время занятий, прогулок, подвижных игр должны быть чаще, чем в обычном детском саду. Надо иметь в виду, что даже самые короткие промежутки отдыха (3–5 минут) имеют для ребёнка благотворное значение благодаря быстрой восстанавливаемости его сил.

Вместе с тем, как показывают современные исследования, режим и его организация зависят от многих факторов.

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья, биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния и других внутренних и внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка. Оздоровительный режим дня необходимо планировать в соответствии с индивидуальным биоритмологическим профилем ребёнка, основными компонентами которого являются физическая и умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в первой и во второй половине дня.

Биоритмологический профиль складывается, главным образом, из индивидуальных проявлений околосуточных ритмов. Таким образом, режим необходимо рассматривать как приурочивание, налаживание, настройку биоритмов растущего организма применительно к конкретным условиям окружающей среды.

В соответствии с биоритмологическим профилем, различают представителей «утреннего» («голуби») или «вечернего» («совы») типов, а также аритмиков. При этом особо значима приспособительная реакция организма к смене дня и ночи. В дневное время функциональное состояние значительно улучшается, но не остается постоянно на одном уровне. В течение суток у большинства детей отмечается два выраженных подъёма работоспособности в течение суток: первый – с 8 до 11–12 часов, второй – в 16–17 часов.

Особого внимания в детском саду требуют дети-аритмики и так называемые «голуби», отличающиеся низкой работоспособностью в дневное время. Эту группу составляют, как правило, часто болеющие дети. И это не случайно. Причиной частой заболеваемости являются нарушения режима дня. Правильное распределение по времени сна, отдыха, приема пищи способствует нормальному функционированию всех органов. Нарушение режима – это нарушение естественных биологических ритмов жизнедеятельности организма. Не

случайно утверждают, что режим и биоритмы в деятельности организма ребёнка идут «рука об руку».

Наряду с околосуточными ритмами важное влияние на здоровье детей оказывают сезонные ритмы. Так, рост респираторных заболеваний осенью и весной объясняется нарушениями слаженности ритмов и, как следствие этого, снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов человека, так как резко ускоряется ход внешних астрологических часов: увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, напряжение магнитного поля Земли. Как следствие, повышается возбудимость нервной системы, сокращается количество гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта. Из-за резкой эндокринной перестройки работа организма разлаживается, ребёнок становится менее устойчивым к различного рода неблагоприятным воздействиям, в том числе и перепадам погоды. Всё это, в конечном итоге, ведет к снижению иммунитета. Вот почему весной наблюдается рост различного рода воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, лёгких, желудочно-кишечного тракта, а также обострение аллергии у детей. Ослабленные дети особо чувствительны к смене сезонов, вот почему в практике детского сада оправдано использование четырёх типов сезонных оздоровительных режимов дня (осенний, зимний, весенний и летний). Эти режимы отличаются, главным образом, продолжительностью прогулок. Так, самые длительные прогулки проводятся в летний период. В осенний период двигательная активность заметно снижается. Это объясняется уменьшением длительности дня, увеличением числа ненастных дней, уменьшением времени пребывания детей на воздухе.

Наиболее низкие показатели двигательной активности отмечаются в зимний период. Это объясняется сокращением продолжительности дня, времени пребывания детей на открытом воздухе. Воспитатели, опасаясь простудить детей, не всегда

выводят их на прогулку, сокращают время пребывания детей на открытом воздухе. Объем двигательной активности весной, по сравнению с зимним периодом, заметно повышается в связи с увеличением продолжительности дня, количества тёплых дней, продолжительности пребывания детей на открытом воздухе.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности ребёнка особое место занимают бодрствование и сон. В детских учреждениях принято поднимать детей после дневного сна одновременно несмотря на то, что некоторые из них ещё находятся в стадии глубокого физиологического сна. Частое повторение таких неправильных воспитательных приёмов может вредно отразиться на их здоровье детей.

К соблюдению такой важной составной части режима, как сон, необходим индивидуальный подход. Длительный, но поверхностный сон не обеспечивает необходимый детскому организму отдых. Сон может считаться полноценным только в том случае, если он достаточно длительный, глубокий и спокойный. Поскольку индивидуальные различия в продолжительности сна у детей очень велики, для каждого ребёнка необходимо определить индивидуальную продолжительность дневного и ночного сна. Взрослый может управлять сном ребёнка, постепенно добиваясь того, чтобы малыш ежедневно, и днём, и вечером, засыпал в одно и то же время. Продолжительность дневного сна можно регулировать с помощью цикличных двигательных упражнений, оздоровительно-закаливающих мероприятий.

Одним из важных компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе.

Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий функциональные ресурсы организма, в первую очередь, его работоспособность. Пребывание на воздухе в любую погоду способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных дней. При небольшом

дожде её можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом защищённом от резкого ветра и осадков месте.

Чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим нормам, утренний приём детей можно проводить на участке в течение всего года; утреннюю гимнастику и часть физкультурных занятий также проводить на воздухе; четко выполнять все режимные процессы в течение дня. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе, необходимо переключать их на разные виды деятельности, менять место игры. На протяжении всей прогулки ребёнок должен находиться в состоянии теплового комфорта. Для этого одежда и обувь должны соответствовать погоде, гигиеническим требованиям.

Для правильной организации режима дня время приёма пищи, укладывания на дневной сон, пребывания на открытом воздухе и в помещениях должно быть фиксированным. Тем не менее, остальные компоненты оздоровительного режима должны носить динамический характер, режим должен быть вариативным. Эффективность оздоровительно-воспитательной работы обеспечивается не только (и не столько) последовательностью и повторяемостью этих моментов, но их содержанием. Содержание может и должно носить развивающий характер. Так, в структуру нефизкультурных занятий (изобразительная деятельность, конструирование, подготовка к чтению и письму и др.) можно включать особые двигательно-оздоровительные моменты, например, творческие задания на развитие мелких мышц руки, мимики и артикуляции, а также элементы психогимнастики (авторы В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк). Например, вместо привычного «Мы писали, мы писали...» детям на занятиях продуктивной деятельностью можно предложить в качестве разрядки изобразить мытьё рук под струей воды с разным напором. На занятиях музыкально-театрального цикла, при ознакомлении с художественной литературой, на прогулках, при подготовке к утренникам, праздникам, в свободной деятельности можно использовать

целый комплекс заданий на развитие мимики и артикуляции в сочетании с элементами дыхательной гимнастики. Так, дыханием можно «рисовать» в воздухе, на стекле.

Примерные оздоровительные режимы в детском саду (С.П. Громова)

В зависимости от погоды

Благоприятная погода

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия проводятся на открытом воздухе.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры. Дыхательная гимнастика, массаж, упражнения на тренажерах.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игры, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

Неблагоприятная погода

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10-8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00–10.30 – Занятия.

10.30 – Кратковременная прогулка. Игровая деятельность, индивидуальная работа.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры /дыхательная гимнастика, массаж, упражнения на тренажерах/.

15.30 – Полдник. Прогулка удлиненная, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игры, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

В зависимости от сезона

Осень

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10-8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия, игры, индивидуальная работа. Прогулка (по погоде).

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъем. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

Зима

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия, игры, индивидуальная работа. Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

Весна

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия (по возможности на улице). Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

Лето

7.30 – Приём, осмотр детей на свежем воздухе. Игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка на воздухе, оздоровительный бег.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Музыкальное, физкультурное занятие на воздухе. Игровая деятельность на воздухе.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры на воздухе (гимнастика дыхательная, массаж, упражнения на тренажерах).

15.30 – Полдник. Прогулка, игровая деятельность, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа на воздухе.

19.00 – Уход детей домой.

Во время зимних, осенних, весенних каникул

7.30 – Приём. Осмотр детей. Игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Развлечения. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Развлечения.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

В период адаптации

7.30 – Приём детей, осмотр, игровая деятельность. Утренняя зарядка (по желанию).

8.30 – Завтрак (по желанию). Занятия укорочены по времени. Прогулка (длительность по желанию детей).

12.35 – Обед (по желанию детей). Сон.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность.

18.20 – Ужин (по желанию детей). Игры-развлечения. Уход детей домой.

Обеспечение полноценного питания детей дошкольного возраста

Организация питания в дошкольных учреждениях имеет свои особенности. Из-за того, что среди воспитанников детских садов много ослабленных детей, нормы питания должны быть увеличены, в меню должны быть включены продукты, богатые белками, минеральными веществами, витаминами. Так, нормы питания увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых белками, минеральными веществами, витаминами. Физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии должны быть полностью удовлетворены. Задачами питания являются: полноценное обеспечение организма; повышение защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации; нормализация обмена веществ; восстановление тканей, пораженных инфекцией.

Набор продуктов для детских садов весьма разнообразен. В него входят хлеб белый и отрубной, печенье (несдобное), сухари, бисквит. Первые блюда – это протертые супы на мясном бульоне. В меню включены мясо (говядина, телятина, индейка, курица в виде котлет, паштеты, суфле), рыба (используют свежую, главным образом речную, отварную); молоко и молочные продукты (сметана, кефир, ацидофилин, сыр, творог в натуральном виде и в виде запеканок, сырников и т. д.); яйца и изделия из них (омлеты, яичница). Из круп используют овсяную, рисовую крупу, из них готовят каши и супы. Сладкие блюда – это

компоты, кисели, желе, муссы, отвар шиповника. Жиры представлены маслом сливочным и растительным.

Подбирая рацион питания, необходимо также знать, какими целебными свойствами обладают различные продукты. Лечебные свойства мяса обусловлены наличием в нём биологически активных веществ. Мясная пища (если нет соответствующих противопоказаний) назначается при анемии, гнойных (особенно хронических) процессах в лёгких, костях, при туберкулезе легких, в период выздоровления, после изнуряющих заболеваний и в некоторых других случаях. Лечебными свойствами обладают пищевые и другие растения. В истории человечества они были первым фармакологическим средством. Не случайно в практике традиционной («народной») и научной медицины сложилось особое направление – фитотерапия.

Однако больным с хроническими болезнями системы дыхания в той или иной степени свойственны аллергические реакции на лекарственные препараты. Это обстоятельство требует их тщательного отбора, индивидуального подбора, отказа от использования универсальных аптечных фитосборов. Лекарственные растения, применяемые для лечения заболеваний бронхов и легких, в том числе туберкулеза лёгких, должны обладать следующими свойствами: фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, муколитическим (секретолитическим), обволакивающим (мягчительным), бронхорасширяющим (бронхолитическим), антигипоксантным, иммуномодулирующим, седативным (успокаивающим). Монотерапия, как правило, недостаточно эффективна, в фитосборах, составленных из нескольких растений, действие отдельных его компонентов суммируется. При необходимости общее лечение следует сочетать с местным (ингаляциями).

В фитотерапии применяют следующие растения: сок алоэ истинного, корень алтея лекарственного, плоды аниса обыкновенного, побеги багульника болотного, листья березы (майские), траву будры плющевидной, буквицы лекарственной, надземную часть вахты трехлистной, побеги вереска обыкновенного, траву вероники лекарственной, корневище

девясила высокого, траву донника лекарственного, кору дуба обыкновенного, траву душицы обыкновенной, дымянки лекарственной, корневища дягиля лекарственного и гравилата городского, траву зверобоя продырявленного, побеги с листьями иссопа лекарственного, корни истода тонколистого, цветы календулы лекарственной и клевера лугового и ползучего, плоды, цветы, листья, кору ветвей и корни калины обыкновенной, траву кипрея узколистного, листья и корневище копытня европейского, цветы коровяка скипетровидного, траву крапивы двудомной и лабазника вязолистного, семена льна посевного, цветы липы, лук репчатый, плоды, листья и корни малины обыкновенной, листья манжетки, цветы и листья мать-и-мачехи, траву мяты перечной, солому овса посевного, цветы, листья и корень одуванчика лекарственного, исландский мох (полностью всё растение) и многие другие.

Таким образом, к условиям полноценного лечебного питания ослабленных детей – воспитанников детского сада относится: а) включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и D, минеральными солями (кальций, фосфор, железо, магний, медь), а также белком – строительным материалом для регенерации эпителия в бронхолегочной системе; б) разнообразие рациона питания; в) использование дифференцированных диет в зависимости от особенностей течения болезни и восстановительного периода; г) сочетание лечебного питания и фитотерапии.

Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе

Детей с ослабленным здоровьем становится всё больше, потому и возникает необходимость разработки специфической системы психогигиенической и психопрофилактической работы, встроенной в общую систему оздоровительно-воспитательной работы детского сада. В традиционной практике работы детских

садов психогигиенические и психопрофилактические средства и методы представлены узко, фрагментарно; специалисты чаще всего обращаются к ним стихийно и далеко не всегда квалифицированно.

Прежде всего, необходимо пристальное изучение детской индивидуальности, поскольку индивидуальные различия среди ослабленных детей выражены резче, чем среди здоровых. Кроме того, необходимо выявить факторы возникновения и развития предневротических и невротических состояний у ребёнка, наполнить его распорядок дня положительными эмоциями. Известно, что неблагоприятный психологический климат усиливает негативное влияние болезни на детскую психику. В практике детского сада необходимо использовать психолого-педагогические средства, направленные на купирование и предупреждение негативных аффективных проявлений у детей. К таким средствам относятся индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, соответствующим образом организованные продуктивные виды деятельности, а также отдельные приёмы рациональной психотерапии, техника мышечной релаксации как базовый компонент аутогенной тренировки.

В оздоровительной работе необходимо использовать различные психогимнастические упражнения. Мы рекомендуем включить в систему оздоровительно-воспитательной работы с детьми элементы психогимнастики, имеющие полифункциональное предназначение. Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных не только на коррекцию, но и на развитие различных сторон психики ребёнка (её познавательной, эмоциональной, волевой сферы). В настоящее время на практике широко применяются различные варианты психогимнастических комплексов для детей и подростков (Дж. Морено, Д. Джекобсон, А. Вернон, Г. Юнова, А.И. Захаров, М.И. Чистякова). Одни комплексы преследуют цель развивать и корректировать эмоциональную сферу, другие используют мышечную

релаксацию и продуктивную деятельность с тем, чтобы формировать способы построения межличностных взаимодействий. Отбирая те или иные психогимнастические упражнения и игры, нужно исходить из присущих соматически ослабленным детям индивидуальных особенностей: неуверенности, фрустрированности, замкнутости, заторможенности, быстрой утомляемости, повышенной тревожности и др. Для коррекции этих особенностей мы особенно рекомендуем разработки М.И. Чистяковой, И.П. Воропаевой, Т.В. Нестерюк. Такова, в частности, игра «Скульптор» из авторского комплекса Т.В. Нестерюк «Гимнастика маленьких волшебников». В ходе игры дети овладевают простейшими навыками коррекции собственного физического и психического состояния. Эта игра включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Для того чтобы дети выполняли самомассаж не механически, а осознанно, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Разглаживая, разминая определённые участки тела, ребёнок использует опыт работы с глиной или пластилином. Выполняя упражнение, дети не просто «работают», они «лепят», разглаживают свое тело, проявляют к нему заботу, высказываются нём с теплотой. При этом ребёнок уверен, что творит что-то новое, чудесное, прекрасное. Таким образом, у него формируется позитивное отношение к самому себе, вера в собственные возможности.

Приведем ещё один пример психогимнастического игрового задания – «Кто знает больше добрых слов?» (В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк). Его можно использовать как в комплексе с другими заданиями, так и отдельно, например, на занятиях по развитию речи. При его выполнении у детей складывается доброжелательное отношение друг к другу. В начале игры выбирается ребёнок, пользующийся авторитетом в группе. Остальным детям предлагается дать ему положительные характеристики («добрый», «прекрасный», «замечательный» и др.). Далее выбирается ребёнок, не пользующийся авторитетом у детей (разумеется, это делается с необходимой деликатностью и

тактичностью). Воспитатель предлагает детям помечтать, каким хорошим вырастет их товарищ. Под влиянием положительных эмоций, возникших в ходе игры, дети позитивно оценивают и второго ребёнка. В результате у него возникает стремление соответствовать этим оценкам, а у других детей закрепляется позитивная оценка его личности.

Таким образом, приоритет должен быть отдан развивающим психотерапевтическим техникам, ориентированным на формирование творческих способностей и, прежде всего, воображения ребёнка. Например, на занятиях по изобразительной деятельности персонажем психотерапевтической игры становится рука ребёнка. Выполняя дыхательные упражнения, дети могут представить себя альпинистом, поднимающимся в гору и спускающимся с неё.

Реализация основных принципов оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

Использование системы эффективного закаливания

Мелкова А. В., Сотникова А. В., Васильева Ю.В.

МБДОУ «Детский сад № 118» г. Чебоксары

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Именно по данной причине специалисты ДОУ считают, что необходимо использовать систему эффективного закаливания на всем периоде пребывания ребенка в детском саду.

Система оздоровления детей в нашем дошкольном учреждении осуществляется не медикаментозными средствами, а естественными силами природы, что обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное развитие детей. Физкультурно-оздоровительное направление осуществляется комплексно, несёт в себе и воспитательную нагрузку – формирование у ребёнка потребности здорового образа жизни. Реализация технологии носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер, имеет физиологическое обоснование каждого раздела, учитываются закономерности возрастной психофизиологии, педагогической психологии и спортивной медицины. Используемые нами средства и методы просты и не требуют необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, специальной переподготовки педагогов ДОУ. Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 118» г. Чебоксары в течение многих лет целенаправленно работает над проблемой воспитания здорового ребенка.

Начиная работу по определению исходных показателей, мы пользовались рекомендациями Егорова Б.Б. Были изучены

антропометрические показатели, включены определение длины и массы тела, а также индексов отношения длины тела к возрасту и массы тела к длине. Эти показатели отражают гармоничность развития ребенка.

Используемые в течение учебного года традиционные методы закаливания (воздушные ванны, контрастное мытье ног, полоскание горла) помогали нам пройти адаптацию к смене температурного режима безболезненно.

Также в группах ДОУ оборудованы уголки со спортивными снарядами и инвентарем для укрепления свода стопы и профилактики плоскостопия у воспитанников.

Обязательным условием эффективного закаливания является:

наличие не перегревающей одежды на открытом воздухе и в помещениях;

поддерживание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18 +20 градусов Цельсия, так как при более высокой температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний;

хождение босиком при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности;

контрастные воздушные ванны с постепенно увеличивающейся разницей температур воздуха в двух помещениях, когда дети перебегают из одной комнаты в другую;

контрастный душ.

Хождения босиком проходят во всех возрастных группах. Дети старшего дошкольного возраста на утреннюю гимнастику и физкультурные занятия ходят в тоненьких носочках. На занятиях данный вид закаливания сочетается с играми и упражнениями по профилактике плоскостопия. Данный вид закаливания продолжается и в летний период на улице. Хождение по «дорожке здоровья» предусматривает следующий порядок ее элементов: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, круглые камни, травяной

покров. Хождение 2-3 кратное с топтанием по мокрому покрытию (мешковине) от 3 до 10 секунд,

Контрастное обливание ног: ребенок сначала погружает ножки в горячую воду (36-38° С) на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем "перескакивает" в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-15 градусов. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают тазом с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной. Чтобы ребенку было не скучно, следует проводить контрастные процедуры в виде игры.

С целью оздоровления детей используем полоскание горла водой комнатной температуры, витаминотерапию, после физкультурных занятий в зале дети переходят в кабинет «Здоровейка» для аэроионотерапии (люстра Чижевского), фитотерапии, также проводим точечный массаж, в осеннее - зимний период используем оздоровление фитонцидами.

Для профилактики заболевания органов зрения воспитатели проводят комплекс упражнений, направленный на снижение зрительного переутомления.

Гимнастика после сна строится на основе корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

В целях поддержания психологического здоровья, профилактики нарушений эмоционального состояния используется музыкотерапия, ароматерапия, арттерапия, специальные психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия.

Эффективность использования данной технологии позволяет дошкольному учреждению

увеличить посещаемость детьми детского сада:

2018 г - 71,2% (по городу 65,1%;

2019 г.- 72,3 % (по городу- 66,9%),

2020 г. - 47,2% (по городу- 41,3%) в связи с закрытием ДОУ на карантин по Ковид;

2021 г. - 71,5%

уменьшить число пропусков на одного ребенка (2018 г.- 7,7; 2019 г.– 6,3; 2020 г. – 6,1; 9 мес. 2021 г.- 5,9)

уменьшить количество случаев инфекционных заболеваний детьми

выработать единую систему оздоровления детей

диссеминировать опыт работы образовательного учреждения среди родителей, педагогов города Чебоксары и Чувашской республики.

Педагогическим коллективом создана модель двигательного режима, модель взаимодействия с семьей и с социумом, имеется программа оздоровления «Здоровый малыш», согласно которым каждая минута пребывания ребенка в ДОУ работает на укрепление здоровья детей. Использование разнообразных форм работ с детьми и с родителями позволят нам сохранить и укрепить здоровье наших воспитанников.

Способы повышения двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера

Коллектив педагогов

МБДОУ «Мыскаменский детский сад»
с. Мыс Каменный, Ямальский район, ЯНАО

«В движении ребёнок находит источник живой радости»
Ефим Аронович Аркин

На сегодняшний день серьёзным недостатком воспитания является малоподвижность детей, проживающих в сельской местности в северных регионах. Это связано с отсутствием детских спортивных сооружений в поселке и особенностями климатических условий. Дети много времени проводят в закрытых помещениях, мало двигаются и мало играют на улице.

В детском саду прогулки и оздоровительные мероприятия на свежем воздухе часто ограничены по метеоусловиям.

Еще одна причина малоподвижности дошкольников заключается в том, что многие родители мало уделяют внимания физической культуре своего ребенка. Начинают раньше времени готовить его к школе, чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

Все это негативно сказывается не только на физическом, но и на духовном развитии дошкольников, снижает тонус нервной системы, угнетает психическую активность.

В нашем детском саду на каждую возрастную группу разработан двигательный режим, в котором подробно описаны различные виды деятельности и особенности их организации.

Предлагаем модель двигательного режима для использования педагогами, которые работают в детских садах сельской местности в северных регионах.

Пример модели двигательного режима

	Содержание	Воз-раст детей	Особенности организации режима	Ответст-венные	Срок испол-нения
ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА					
Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
1	Утренняя гимнастика *(традиционная и нетради-ционная)*	3-7 лет	Ежедневно в хорошо проветренном физкультурном зале или группе, босиком или в носочках (в зависимости от погодных условий). Длительность от 3 до 12 минут	Воспита-тель, инструк-тор по ФК	В течение года
2	Оздоровитель ный бег, прыжки *(циклические упражнения)*	3-7 лет	Ежедневно на утренней гимнастике в хорошо проветренном физкультурном зале, босиком или в носочках	Воспита-тель, инструк-тор по ФК	В течение года

			(в зависимости от погодных условий). Длительность бега от 50 сек. до 3 мин.		
3	Двигательно-оздоровительные разминки *(физкультурные минутки, динамические паузы, двигательные разрядки)*	3-7 лет	Ежедневно: во время 10 минутных перерывов между ООД; по мере необходимости; в зависимости от вида и содержания ООД. Длительность от 1 до 10 мин.	Воспитатель	В течение года
4	Подвижные игры различной динамической активности *(не менее двух - четырёх раз в день)*	3-7 лет	Ежедневно, преимущественно во время прогулки, а также в физкультурном зале и групповой комнате. Длительность от 8 до 20 мин.	Воспитатель, инструктор по ФК	В течение года
5	Спортивные упражнения и игры	3-7 лет	Целенаправленное обучение с педагогом не реже 1 раза в неделю. Длительность от 5 до 15 мин.	Инструктор по ФК	В течение года
6	Физкультурные упражнения на прогулке	3-7 лет	Ежедневно, разбившись на подгруппы. Длительность 10 – 12 мин.	Воспитатель, инструктор по ФК	В течение года
7	Оздоровительная гимнастика пробуждения	3-7 лет	Ежедневно в спальне после дневного сна. Длительность от 2 до 5 мин	Воспитатель	В течение года
8	Разминка после дневного сна с использованием	3-7 лет	Ежедневно в группе. Длительность от 5 - 10 мин.	Воспитатель	В течение года

	различных упражнений *(в сочетании с закаливающими и оздоровительными мероприятиями)*				
9	Динамические «часы»	3-7 лет	По расписанию в физкультурной и тренажерной зонах, подгруппами. Длительность от 10 до 30 мин.	Помощник и воспитателей	В течение года
10	«Часы» двигательного творчества	3-7 лет	Во второй половине дня в физкультурном зале. Длительность от 15 до 30 мин.	Воспитатель	В течение года
11	Игры - забавы	3-4 года	На прогулках или в физкультурном зале. Длительность 3 - 5 мин.	Воспитатель, помощник воспитателя	В течение года
12	Индивидуальная работа по развитию движений в режиме дня	3-7 лет	Устанавливается индивидуально в свободное от ООД время. Ежедневно на прогулке. Длительность от 3 до 15 мин.	Воспита--тель	В течение года
13	Логоритмическая гимнастика	3-5 лет 5-7 лет	Два раза в неделю в ООД по музыке. Длительность от 5 до 10 мин. По расписанию, по подгруппам. Длительность 5 - 10 мин.	Музыкальный руководитель Учитель-логопед	В течение года
14	Перемещение детей по зданию	3-7 лет	Примерно от 8 до 20 минут в день.	Воспитатель	В течение года
Непрерывная образовательная деятельность					

15	По физической культуре	3-7 лет	Три раза в неделю по расписанию (2 - в физкультурном зале, одно – на прогулке). Длительность от 10 до 30 мин	Инструктор по ФК, воспитатель	В течение года
16	По музыке	3-7 лет	Два раза в неделю по расписанию, в музыкальном зале. Длительность от 10 до 30 мин.	Музыкальный руководитель, воспитатель	В течение года
Самостоятельная деятельность детей					
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей	3-7 лет	Ежедневно в коридоре детского сада, группе и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. Для младшей группы не более 30 – 45 мин.	Воспитатель, помощник воспитателя	В течение года
Физкультурно-массовые мероприятия					
18	Физкультурно-спортивные праздники	4-7 лет	Два раза в год. Длительность от 30 до 60 мин.	Инструктор по ФК, воспитатель, помощник воспитателя, родители	В течение года
19	Физкультурный досуг	3-7 лет	Один - два раза в месяц. Длительность от 15 до 40 мин.	Инструктор по ФК	В течение года
20	День Здоровья *(день отдыха, игр и развлечений)*	3-7 лет	Один раз в год. Длительность от 40 до 90 мин.	Администрация воспитатели, помощники воспитателей,	В течение года

				Медперсонал	
21	Игры-соревнования со школьниками начальных классов	6-7 лет	Один раз в год. Длительность не более 60 мин.	Инструктор по ФК, воспитатель, учитель начальных классов	В течение года
Домашние задания					
22	Повторение и закрепление полученных навыков	3-7 лет	В случае необходимости	Инструктор по ФК, родители	В течение года
Дополнительные образовательные услуги					
23	Стретчинг	5-7 лет	По расписанию	ПДО	В течение года
24	Степ-аэробика	4-7 лет	Используется на утренней гимнастике, ООД по физической культуре, в самостоятельной двигательной активности детей, подвижных играх, эстафетах, степ-развлечениях и т. д.)	Инструктор по ФК	В течение года
25	Ритмика	4-7 лет	Два раза в неделю по расписанию, в физкультурном зале. Длительность от 20 до 30 мин.	ПДО (преподаватель ритмики), воспитатель	В течение года
26	Танцевальный кружок	5-7 лет	При подготовке сольных номеров к физкультурным и музыкальным праздникам	ПДО (преподаватель ритмики)	В течение года

Использование психогигиенических и психопрофилактических методов работы с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) в условиях ДОУ

Алпатова Е.В., Норкина Е.Ф., Кожевникова Т.В., Гейн Т.А., Молошникова О.А., Яичникова М.П., Митюкова Т.Е., Чумерина О.А., Щукина У.В., Солонина А.В.

МБДОУ «Детский сад п. Аэропорт»
Томский район, Томская область

В рамках реализации инновационной площадки «Здоровый дошкольник» коллективом педагогов детского сада п. Аэропорт разработана система психогигиенической и психопрофилактической работы с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Для реализации указанных направлений в детском саду используются:

- **Песочная терапия** – это один из методов психотерапии, который снимает внутреннее напряжение детей, сохраняет их психическое здоровье посредством работы с песком. Песок – любимое занятие ребенка любого возраста и это прежде всего положительные эмоции. Игры с песком помогают избавиться от страхов и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Занятия с детьми осуществляются в рамках программ по песочной терапии «Чудесный песочек» и «Песочные чудеса», разработанных нашими педагогами. Программы ориентированы на детей разных возрастных групп. Для осуществления песочной терапии в детском саду имеются все условия. Каждая группа оснащена специальными столами с подсветкой, наполненными песком. Дополнив их различными фигурками животных, людей, природным материалом, есть возможность проводить занятия с детьми по песочной терапии. Большим плюсом является то, что для занятий не требуется отдельного помещения, их можно проводить в групповом помещении как индивидуально, так и с

небольшой группой детей. Благодаря играм с песком и рисованию пальчиками на песке, мы помогаем детям снять эмоциональное напряжение, негативное настроение, развиваем воображение и мелкую моторику рук.

Психогимнастика – это комплекс упражнений, которые направлены на коррекцию и развитие различных сторон психики ребёнка. Работа с детьми в данном направлении представлена программой «Волшебные пальчики», разработанной педагогами подготовительной группы. В рамках данной программы дети от 3 до 7 лет развивают мелкую и крупную моторику, память, внимание, логическое мышление, пространственные представления.

В программу входят: дыхательные упражнения, массаж и самомассаж (шарик су-Джок), пальчиковые игры, кинезиологические упражнения, упражнения для развития двигательных и графомоторных навыков. Занятия проходят 1 раз в неделю с детьми в возрасте от 3 до 5 лет и 2 раза в неделю с детьми 5-7 лет. Формы занятий – индивидуальная, подгрупповая и фронтальная. Каждое занятие заканчивается релаксацией.

Работая по программе, педагоги заметили, что у детей снизились тревожность, необоснованное беспокойство. Ребята стали доброжелательными и открытыми в отношениях со сверстниками и взрослыми. Психогимнастика — это уникальная гимнастика, которая воздействует на кору головного мозга, предохраняет от переутомления, вызывает приятные ощущения, успокаивает гиперактивных детей, развивает мелкую моторику и способствует общему укреплению организма.

Сенсорная комната или по-другому комната психологической разгрузки – это помещение, где ребёнок, пребывая в комфортной обстановке, расширяет свой чувственный мир и кругозор, а также нормализует своё психическое состояние.

Сенсорная комната в нашем детском саду оборудована и используется для проведения психопрофилактических занятий с детьми дошкольного возраста, а также для коррекционно-развивающих занятий с детьми ОВЗ. Для этого была разработана

специальная программа сенсорных занятий для воспитанников ДОУ. Одной из задач данной программы является снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия, а также создание положительного эмоционального фона и повышение мотивации к другим видам деятельности. Оборудование в сенсорной комнате разнообразное и направлено на сочетание разных стимулов: света, музыки, цвета, запахов, тактильных ощущений, что оказывает различное воздействие на психическое и эмоциональное состояние ребенка: успокаивающее, расслабляющее, восстанавливающее. Занятия проводятся как индивидуально, так и с подгруппой детей два раза в неделю по 15-20 минут.

Комната с искусственным льдом так же входит в систему оздоровительно-воспитательной работы ДОУ. Для занятий были приобретены специальные коньки для искусственного льда, защита на руки и ноги, шлем на голову. Под руководством физинструктора дети первый раз в жизни испытывают радость от возможности примерить на себя коньки и встать на лёд. Уникальностью синтетического льда является то, что он безопасный и теплый и дети получают огромное наслаждение, катаясь по такому льду. Они имеют возможность снять эмоциональное напряжение и поднять себе настроение. Занятия с детьми в комнате с искусственным льдом помогают привить детям любовь к спорту и здоровому образу жизни.

В нашем детском саду организована и реализуется система по здоровьесбережению воспитанников ДОУ в рамках программы «Неболейка», разработанной нашими педагогами. Целью данной программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей, родителей и педагогов представлений о здоровом образе жизни.

С нашим опытом реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, а также с фото и видео материалами вы можете ознакомиться на сайте нашего детского сада tom-dsair.dou.tomsk.ru в разделе «Инновационная площадка».

Игра – средство немедикаментозного оздоровления

Коллектив педагогов

МБДОУ № 23 «Буратино»
г. Мыски, Кемеровская область

«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоционально отзывчивыми – задача каждого дошкольного работника. В связи с этим каждый родитель и каждый педагог должен знать и понимать логические взаимосвязи различных средств и методов работы с детьми. А ведь всем известно, что игра – основной вид деятельности дошкольника, в ней ребенок растет, развивается как личность. Игра – естественный спутник жизни ребенка.

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и праздников, соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов, а дома без шумных дворовых игр. Одни игры развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – движения и взаимовыручку. Но объединяет их все общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр.

Как показывают наблюдения, дети в силу своих относительно низких двигательных возможностей сами отдают предпочтение малоподвижным играм, связанным с однообразной позой (игра за компьютером и начинается она теперь очень рано, чуть ли не с пеленок), не умеют без помощи взрослого организовать свою деятельность (старшие, а малышам и вовсе необходим опыт), проявляют нежелание участвовать в коллективных играх. С другой стороны, взрослые ограничивают потребности в движении. Вместе с тем, по результатам диагностики в группах есть дети и с первой, и со второй

(преимущественно), и третьей группой здоровья. Наряду с этими показателями отмечен рост детей с нервными расстройствами и негативными формами поведения: агрессия, плаксивость. Это свидетельствует о том, что дети, имеющие даже незначительную патологию со стороны отдельных органов и систем, нуждаются в полноценном физическом воспитании, но с разной нагрузкой. Игра же, являясь важным средством физического воспитания, одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье и др. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Классификация игр оздоровительной направленности

Формой оздоровительной работы с дошкольниками выбрана игра. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы ребенка.

Оптимальный общий режим дошкольного учреждения имеет первостепенное значение и является сам по себе оздоравливающим и воспитывающим фактором, правильно сочетающим основные компоненты здоровья. Злоупотребление режимом покоя, как и необоснованная перегрузка детей движениями, может привести к отрицательному результату.

Детские игры чрезвычайно многообразны по содержанию, характеру, организации, поэтому следует учитывать правильное педагогическое оформление с учетом возрастных особенностей и методических принципов (имитационные движения, применение дидактических принципов, недопустимости нервно-психологической перегрузки).

Особое внимание хочется обратить на игры с учетом групп здоровья, которые группируются не только по группе здоровья, но и по степени активности болезненного процесса (продолжительность ремиссии заболевания), возраста детей,

психического развития, нагрузка соответствует в данных играх двигательному режиму, который назначается ребенку с учетом степени его активности. Также с целью оздоровления детей предлагается проводить дыхательную гимнастику.

Таким образом, нижеприведенная классификация, используемых в ДОУ игр по оздоровлению детей, предусматривает рациональное использование их в образовательном процессе.

Виды игр	Цель
Подвижные: - сюжетные; - бессюжетные	- развитие основных видов движений; - развитие двигательной активности; - координация движений
Подвижные игры по величине психофизической нагрузки: I II III IV группы	Использование игр адекватных состоянию здоровья
Хороводные	- создание эмоционального настроя; - воспитание дружеских взаимоотношений; - развитие чувства ритма
Пальчиковые	- развитие мелкой моторики; - сочетание слов с движениями
Игровые имитационные упражнения	- коррекция осанки и плоскостопия; - ощущение своего тела

Двигательная сказка - как средство физического и эмоционального развития ребенка до 3-х лет

Интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, происходящее в дошкольном возрасте, ориентирует нас на то, чтобы оптимально в это время

заложить детям определенную базу знаний и практических навыков ЗОЖ, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Следовательно, работа в данном направлении должна вестись с 2х сторон: семья и образовательное учреждение.

Чем она хороша двигательная сказка? Прежде всего, это комплекс физических упражнений, объединенных одной сюжетной линией, направленных на совершенствование двигательных умений и навыков. А помимо прочего — это движение (физическая культура в соответствии с возрастом) и положительные эмоции, которые эффективнее всего проявляются и развиваются в играх, что очень важно для раннего возраста.

Используя двигательные сказки в процессе физкультурно-оздоровительной работы малышей, мы преследуем решение следующих задач:

Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Развивать их физические качества и становление двигательных возможностей.

Корректировать двигательные нарушения в зависимости от группы здоровья.

Развивать познавательную активность малышей.

Расширять опыт игровой деятельности.

Ни для кого не секрет, что действовать надо от простого к сложному. А фольклор наиболее доступный жанр для малышей, здесь можно легко весь текст показать в движениях. В дальнейшем по нарастающей, выбирая стихи, которые заинтересуют малышей и, конечно же к ним необходимо придумать движения.

А сюжетные сказки. Каково усложнение здесь? Здесь малышам вслед за воспитателем необходимо не только выполнить упражнение, слыша его название, но и перевоплотиться в изображаемого героя и попытаться показать не только его действия, но и возможное настроение, характер.

Главный принцип наших педагогов: «Не надо обучать, а надо жить с детьми интересной общей жизнью». С опытом работы

нашего детского сада по физическому развитию, можно познакомиться на нашем сайте:
(https://msk_buratino.tvoysadik.ru/?section_id=5).

Развитие координационных способностей у старших дошкольников по средствам подвижных игр

***Масалыкина А. В**., старший воспитатель,*
***Реброва Н. А**., инструктор по физической культуре*

МБДОУ детский сад № 49 комбинированного вида
п. Старый городок, г. о. Одинцовский, Московская область

В нашей инновационной работе была затронута проблема развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на основе подвижных игр. В работе по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста были использованы элементы новизны в подвижных играх с разнообразными движениями и спортивным оборудованием с акцентированным развитием координационных способностей. Нами составлена картотека подвижных игр игровых упражнений по данной теме. Эти игры и задания нашли своё применение в ООД, досуговой деятельности, режимных моментах, самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.

Подвижные игры с «Парашютом» на развитие координационных способностей, согласованности движений, ловкости

«Перебежки»

Дети стоят по кругу парашюта, держась за ручки. Воспитатель называет имена детей, которые должны поменяться местами. По команде дети поднимают парашют вверх и названные дети перебегают под парашютом в быстром темпе за время взмаха, меняясь метами.

«Яблочко на тарелочке».

Дети стоят по кругу парашюта, держась за ручки. Воспитатель кладёт мяч на парашют, по команде дети прокатывают мяч по краю парашюта, управляя им.

«Подбрось – поймай».

Дети стоят по кругу парашюта, держась за ручки. Воспитатель кладёт мяч на парашют, по сигналу: «Салют!», дети поднимают парашют вверх, подбрасывая мяч вверх. Затем опускают парашют вниз, стараясь поймать мяч парашютом.

«Займи сектор».

Парашют лежит на полу, дети стоят вокруг него. По команде дети бегут друг за другом вокруг парашюта. По сигналу: «Займи сектор, кроме синего и зелёного…или других цветов!» дети встают на нужный сектор парашюта.

«Качели».

Игра проводится из исходного положения сидя. Дети тянут парашют вперед-назад спокойными неторопливыми движениями, как будто качаются на качелях.

«Будь внимательным!».

Дети стоят по кругу друг за другом, держась одной рукой за ручку парашюта. Начинается движение, а по сигналу зрительному или слуховому меняется направление движения, перехватывается ручка.

«Беги – возьми!».

Дети стоят по кругу, держа «парашют» в руках. Под ним лежат «Блоки Дьенеша», или картинки с сюжетами сказок, или цифры, или буквы. Дети одновременно поднимают «парашют» вверх, а один ребёнок, запомнив, что ему надо достать под «парашютом» подлезает на высоких четвереньках, берёт свой предмет, возвращаясь на место, называет то, что он взял.

«Твистер».

Дети выполняют задания воспитателя: поставь правую ногу на жёлтый сегмент парашюта, левую руку на красный сегмент, левую ногу на синий, а правую руку – на зелёный.

«Черепашка».

Дети все вместе размещаются под парашютом на четвереньках. Парашют, как бы большой цветной панцирь. По сигналу воспитателя дети пробуют двигаться одновременно в одном направлении для того, чтобы «черепашка» тоже двигалась.

«Карусель».

Дети стоят по кругу друг за другом, держась одной рукой за парашют. Карусель начинает двигаться медленно, а затем темп движения увеличивается и уменьшается. Движение согласно тексту: «Еле, еле, еле, еле завертелись карусели, а потом, потом, всё кругом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра».

Подвижные игры на развитие координационных способностей

«Слепой – поводырь».

1.На полу расположены различные препятствия. Один участник с завязанными глазами походит препятствия, слушая «поводыря». Поводырь даёт чёткие команды: два шага вправо, перешагни, три шага вперёд, присядь – ползи и т. д.

2.На ковре выложена дорожка, которую должен пройти игрок с завязанными глазами. Его направляет другой игрок. Касается рукой правого плеча – команда «Шаг в право», левого – команда «Шаг влево», головы – команда «Шаг вперёд».

«Тень».

Воспитанники выполняют упражнения или изображают фигуры по тени, силуэту за ширмой.

«Мозговой штурм».

Дети выполняют асимметричные и асинхронные упражнения: кулак – ладонь; покажи на одной руке один палец, а на другой два; покажи на одной руке большой палец, а на другой мизинец; одна рука догоняет другую при выполнении упражнения (рука на пояс, к плечу, вверх и обратно) и т. д.

«Ладошки».

Двое играющих становятся лицом к лицу. Дети одновременно хлопают в ладошки, а затем соединяют их пред

собой (правую с левой, левую с правой). Далее ладони соединяются накрест – правую с правой, левую с левой, затем снова вместе. Сперва эти движения проделываются медленно, а потом быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

«Круг добра».

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Через руки одето несколько обручей. Дети пролезают в обруч, не расцепляя рук, передают обруч следующему стоящему по кругу игроку.

«Ручеёк».

Прокатывание шарика по жёлобу, который собран из маленьких частей. У каждого игрока часть жёлоба. Игроки составляют ручеёк, прокатывают по нему мячик, как только мячик прокатился мимо игрока, он должен быстро встать в конец ручейка, продлить его.

«Прыжки с заданием».

Воспитанники прыгают по следам или обручам, разделённым пополам, с различным поворотом. Также выполняются прыжки по следам с касанием ладошек. Прыжки должны выполняться согласно схемам (например: правая нога, две ладошки, левая ладошка, две стопы и т. д.).

Идеи некоторых игр взяты из источников:

https://vk.com/video-88790008_456242893

https://vk.com/video-88790008_456242346

https://vk.com/video-88790008_456241927

Оздоровительная работа с детьми: бассейн, фитобар

Боровкова Г.Н.

МДОБУ ДС № 8
г. Волхов, Ленинградская область

Плавание – один из любимых видов детской активности. В нашем детском саду дети регулярно занимаются плаванием, начиная с группы раннего возраста.

Занятия в бассейне организуются два раза в неделю для каждой возрастной группы. Привыкание к воде происходит постепенно. Для малышей (группы раннего возраста) тренер по плаванию организует игры с водой, где дети привыкают к взаимодействию с водой: играют с игрушками, выполняют простые задания тренера (плескаются с водой, садятся в воду, собирают камешки со дна и др.). Начиная с младшего дошкольного возраста у детей начинаются тренировочные занятия, где воспитанники выполняют упражнения по плаванию.

С каждым годом эти упражнения усложняются. Итог – дети умеют плавать, правильно дышать. Помимо выполняемых упражнений детям предоставляется возможность играть на воде в игры, которые организует тренер.

Традиционно в детском саду проходят соревнования для старших дошкольников, где ребята могут показать свои умения и навыки. Это незабываемые праздники для воспитанников детского сада, ведь, они организуются в качестве олимпиад или спортивных состязаний, приуроченных к какому-либо мероприятию с обязательным присутствием родителей.

Перед посещением бассейна дети принимают контрастный душ, после которого отправляются плавать. После занятия в бассейне дети пьют фиточай на основе трав, с лимоном, шиповником без сахара. Дети, освобождённые от физкультуры, также пьют полезный чай. Родители очень положительно отзываются о таких мероприятиях. По статистике дети, которые

регулярно посещают бассейн, пьют фиточай, меньше болеют, более крепкие.

Дыхательная гимнастика в работе учителя-логопеда

Лавриенко Виолетта Викторовна, учитель-логопед

МДОУ детский сад № 16 «Самолётик»
г. о. Люберцы, Московская область

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений направленный на развитие и физиологического и речевого дыхания. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы.

Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Формирование речевого дыхания – это один из первых этапов коррекционной работы с ребёнком, имеющим какие-либо речевые нарушения.

Критерии правильного речевого дыхания:

- Короткий вдох через нос;
- Плавный выдох, воздух выходит через рот;
- Выдох осуществляется до конца;
- После каждого выдоха должна быть небольшая пауза (2-3 секунды).

При проведении дыхательной гимнастики важно соблюдать гигиенические требования:

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.

2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.

3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.

4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:

- учим дышать с закрытым ртом: тренируем носовой выдох.

- затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.

5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.

6. Учим направленной воздушной струе.

7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут).

8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.

9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.

10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.

11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

Игры и упражнения ля развития силы воздушной струи:

Игры со свистульками.

«Буря в стакане»: Задача ребёнка - дуть через трубочку в мыльный раствор.

«Лети, перышко»: кладём перо на ладошку, делаем носом вдох и сдуваем его, наблюдаем как красиво оно летит.

«Сдуй листочки с дорожки»: в этой игре нам понадобится сюжетная картинка с дорогой и много нарезанных листочков. Задача ребёнка: подуть на листочки, чтобы освободить дорогу. Можно также использовать снежинки или капельки, а также машинки изменяя инструкцию.

«Сдуй одуванчики с поля»: вырезанные из бумаги одуванчики раскладываем на ровную поверхность (предпочтительно зеленый фон-«луг»), также сдуваем их с поля.

«Карандаши-спортсмены»: кладём карандаш на стол перпендикулярно ребёнку. Сначала используем круглый профиль карандаша, далее можно использовать шестигранные. Задача ребёнка: подуть на карандаш так, чтобы он покатился по столу. Если с круглым профилем проблем возникнуть не должно, то с шестигранными карандашами нужно предпринять усилие.

«Метель»: для данной игры необходимо изготовить пособие. Нам понадобится: нижняя часть от пластиковой бутылки, пенопластовые шарики, игрушка (напр: фигурка из «киндер сюрприза»), сетка (напр: фатин), суперклей. Приклеиваем на дно бутылки фигурку, засыпаем туда горсть шариков, сверху приклеиваем сеточку. Просим ребёнка подуть так, чтобы устроить нашему герою метель. Ребёнок дует через сетку на пенопластовые шарики, наблюдая за их полётом по всей поверхности нашей поделки, при этом шарики остаются внутри.

Игры и упражнения для развития длительности воздушной струи:

«Вертушка»: подуй на вертушку.

Мыльные пузыри: чем дольше дуть, тем больше пузырей. Силу тут надо контролировать, так как, если сильно дуть, то пузыри лопаются и не отлетают.

Духовые музыкальные инструменты: дудочки, свистульки, губные гармошки и их аналоги.

«Сыщики»: кладём картинки под прозрачную миску (др. ёмкость), в которую насыпана манная крупа. Задача ребёнка: подуть через трубочку на манку, чтобы найти картинку и увидеть, что на ней изображено. Отлично адаптировать эту игру под лексические темы.

Игры и упражнения на развитие целенаправленности воздушной струи:

Игра «Воздушный футбол», которая развивает и силу воздушной струи. Игра имеет соревновательных характер, что может особенно заинтересовать старших дошкольником. Необходимо два игрока, стол, игрушечные ворота, мяч от пинг-понга или любой легкий шарик, трубочки каждому игроку. Цель

игры: задуть («забить») в ворота соперника «гол», используя трубочку.

«Буратино»: клеим на нос ребёнка закладку-стикер. Задача ребёнка: высунув язык изо рта, подуть на стикер на носу, чтобы он колыхался.

Сюжетные картинки с персонажами на ниточках, на которые ребёнок дует. Например, сдуй бабочку с цветка, лягушку с кувшинки и т. д.

Здоровьесберегающие технологии в работе влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому дыхательная гимнастика является необходимым аспектом (компонентом) комплексного развития дошкольника.

Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений

Бельчикова Екатерина Алексеевна,
инструктор по физической культуре

МБДОУ № 6 «Светлячок»,
г. Гаджиево, Мурманская область

Залогом успешного физического развития детей является полноценная двигательная активность. Она должна быть цикличной, иметь систему – в первую очередь работе с детьми я учитываю именно эти важные принципы.

Двигательный режим включает организованную и самостоятельную двигательную активность детей: ежедневную утреннюю гимнастику с использованием разных атрибутов, занятия по физической культуре в спортивном зале и на свежем воздухе, спортивные мероприятия и досуги, упражнения с использованием координационной лестницы, двигательную активность в ходе режимных моментов (в групповых помещениях и в свободном пространстве ДОУ).

Формы проведения (особенности)	Двигательная деятельность	
	Организованная	Самостоятельная
Утренняя гимнастика: 1.Комплекс общеразвивающих упражнений 2. Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря. (Пензулаева Л.И. «Картотека комплексов утренней гимнастики»)	Ежедневно в спортивном и музыкальном залах, в теплое время года – на свежем воздухе, продолжительность зависит от возрастной группы	Проводится воспитателями в отсутствие инструктора по физической культуре
Физкультурные занятия (рабочая программа по физическому развитию) http://svetlya4ok.ucoz.net/DOKUMENTY_21_22/PROGRAMMY/rabochaja_programma_po_fizicheskomu_vospitaniju_na.pdf	Ежедневно	
В спортивном зале: -без использования спортивного инвентаря по стандартной структуре занятия; - с использованием стандартного оборудования (мячи, обручи, маты, кегли и т.д.) и нетрадиционного – координационной лестницы	Отрабатываются основные движения по бегу, ходьбе, по прыжкам	Проводится инструктором по физической культуре
Рекомендации: Обязательна разминка, соблюдение дистанции, постоянная коррекция осанки, не заступать на планки лестницы, правильная техника (постепенное ускорение)	Для поддержания двигательной активности	

На свежем воздухе: – скандинавская ходьба; – подвижные игры разных народов России («Перетягивание каната», «Рыбалка», «Ловля оленей», «Серый волк», «Водяной»); – командные подвижные игры-футбол, хоккей, бадминтон эстафеты	Дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, футбол, хоккей)	Обучение правилам игр
Спортивные мероприятия и досуги преимущественно на свежем воздухе: – «Игры нашего двора» – «4 Д игра» (по прилагаемому плану) – «Вот какие мы большие» - игры с Петрушкой – «Легкоатлетический кросс»: 1) Проводится разминка (общеразвивающие упражнения) 2) Участникам прикрепляются номера 3) Объявляется «Старт». Забег проходит – сначала девочки, потом отдельно мальчики на расстоянии 300 м 4) Награждение участников сопровождается грамотами за места и участие на пьедестале – «Народные игры России» – «Забавы с весёлым Снеговиком» – «Зимняя Спартакиада» – Лыжные гонки – «Старты надежд» (спортивные соревнования на городском стадионе)	Составляется сценарий, привлекаются герои, подбираются игры в соответствии тематикой	Дети могут самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные сюжеты и правила игры, комбинировать известные движения, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей, проявляют интерес к спортивным играм

Использование интерактивного пола (напольная разметка) http://svetlya4ok.ucoz.net/index/sportivnye_razvlechenija/0-1436	Напольная разметка для упражнений сделана во всем свободном пространстве ДОУ, в том числе и в групповых помещениях
Работа с педагогами: – совместная подготовка к организации и проведению спортивных досугов и мероприятий – консультации по развитию и поддержанию двигательной активности – еженедельная оздоровительная гимнастика для сотрудников http://svetlya4ok.ucoz.net/index/sportivnye_razvlechenija/0-1436	
Работа с родителями: – организация и проведение ежегодного осеннего и весеннего кросса для родителей – туристические походы – «Лыжня России» (семейное участие)	

Различные формы оздоровительно-воспитательной работы с детьми

Реализация здоровьесберегающих методик в детском саду

Оносова Т.Ю., *заведующий,*
Шибакова Л.В., *заместитель по ВМР,*
Савиных Л.Ю., *старший воспитатель,*
Завалишина А.В., *педагог-психолог,*
Ерещенко Д.В., *инструктор по физическому воспитанию.*

МБДОУ «Детский сад «Ёлочка»
г. Тарко-Сале Пуровского района, ЯНАО

Условия проживания ребенка на территории Крайнего Севера особо сказываются на его здоровье и развитии, «северные» дети нуждаются в специально подобранных оздоровительных мероприятиях, адаптированных к условиям Севера.

На первом этапе работы коллективом детского сада была изучена научно-методическая литература по внедрению методик и технологий физического развития и оздоровления детей. Изучен опыт работы коллег из других детских садов, проведен сравнительный анализ заболеваемости.

Педагогов заинтересовал Рижский метод закаливания, работа с офтальмотренажерами по методике В. Базарного, дыхательная гимнастика и точечный массаж по методике К.К. Утробиной. и было принято решение ввести их в практику детского сада. Творческой группой был составлен план работы по теме «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Для применения методик создали условия в группах и кабинетах специалистов: изготовлены и размещены офтальмотренажеры, составлена картотека гимнастики для глаз, изготовлены «дорожки здоровья».

На втором, основном этапе работы педагогам была оказана консультативная помощь по освоению и применению в работе здоровьесберегающих методик, проведены мастер-класс, семинар-практикум, разработаны памятки: «Рижский метод закаливания. Методика проведения», «Здоровьесберегающая технология В.Ф. Базарного. Гимнастика для глаз.», «Точечный массаж по методике К.К. Утробиной».

Информировали родителей по работе в данном направлении на родительских собраниях, воспитатели групп познакомили с методиками, раскрыли подробно каждый метод. Разместили информацию на сайте ДОУ, группы ВКонтакте, INSTAGRAM. Разработали рекомендации для родителей, убедили о необходимости продолжать работу по закаливанию ребенка в домашних условиях в выходные дни, для этого подготовили видеоуроки для родителей.

Как известно, утро в детском саду начинается с утренней гимнастики. В комплекс утренней гимнастики в нашем детском саду включены специально разработанные упражнения точечного массажа и дыхательной гимнастики по методике К.К. Утробиной. Ежедневно перед утренней гимнастикой со 2 младшей группы проводится определенный комплекс упражнений продолжительностью 2 минуты. Также комплекс упражнений проводится на физкультурном занятии инструктором по физической культуре.

После дневного сна каждая возрастная группа применяет Рижский метод закаливания. Для облегченного перехода от сна к бодрствованию воспитатели проводят гимнастику в постелях. Основным правилом гимнастики служит исключение резких движений. После этого переходят к солевым дорожкам. В период закаливающих процедур обязательно учитываются индивидуальные особенности ребенка. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

«Рижский» метод закаливания очень эффективен при сочетании с «дорожкой здоровья». В целом данная методика направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и дает положительный результат.

Ежегодный профилактический осмотр воспитанников детского сада показал ухудшение зрения у детей. Поэтому гимнастика для глаз с использованием офтальмотренажёра В.Ф. Базарного показалась нашим педагогам наиболее действенной в условиях детского сада. Каждая группа составила сказку для работы с тренажером. Благодаря фантазии и творчеству педагогов гимнастика превратилась в увлекательное путешествие карандашей, космическое исследование планеты Земля кораблем НЛО, поход трех медведей и т.д. Итогом работы стало создание книги сказок. Кроме офтальмотренажера в течение дня педагоги используют в работе зрительную гимнастику, составлены картотеки для каждой возрастной группы. Говорить о результатах пока рано, но зрительная гимнастика очень нравится детям, и они с удовольствием включаются в работу.

Для эффективной работы по применению здоровьесберегающих методик на практике был организован круглый стол «Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра», где педагоги поделились своими впечатлениями, первыми успехами. По итогу работы четко определились с основным направлением работы, выработали совместные действия по укреплению здоровья воспитанников, внесли корректировки в разработанную ранее циклограмму на день.

По итогам работы можно сделать вывод, что, используя каждый здоровьесберегающий метод в работе с дошкольниками приводит к положительным результатам. Дети в группах стали реже болеть, повысилась посещаемость. У детей всегда хорошее настроение и положительный настрой на весь день. Работа проходит в тесном сотрудничестве с семьёй, родители стали активно применять методику Рижского метода закаливания и

методику К.У. Утробиной не только для укрепления здоровья своих детей, но и укрепления своего здоровья.

Таким образом, ежедневное использование здоровьесберегающих методик позволяет снизить уровень заболеваемости, укрепить здоровье детей, выстроить эффективное взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам сохранения здоровья детей.

Внедрение здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста посредством использования методики «Пробуждающий стретчинг» (по методу Назаровой А.Г. «Игровой стретчинг»)

Коллектив педагогов

МБДОУ «Детский сад №1 «Семицветик»
г. Гаджиево, Мурманская область

В этом учебном году мы начали внедрять методику по здоровьесбережению детского организма – «пробуждающий стретчинг». Наша методика представляет собой комплекс упражнений, направленных на спокойно-динамичную, статистическую растяжку мышц тела после пробуждения от дневного сна.

Обучение детей упражнениям стретчинга проходит в игровой форме. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. Дети превращаются в различных зверей и насекомых.

С помощью упражнений мы также закрепляем материал, изученный на занятиях. Поэтому мы совместно с инструктором по ФК разрабатываем комплексы упражнений, совпадающие по тематике с проводимой организационно-образовательной деятельностью.

В связи с тем, что мы находимся в районе Крайнего Севера, пробуждение после сна в период полярной ночи вызывает негативные реакции: дети хотят долго спать, капризничают от недосыпа, тяжело поднимаются с кроватей. Мы решили использовать комплексы упражнений, применяемых после пробуждения, непосредственно в кроватях. При выполнении упражнений используется специально подобранная нами аудиотека.

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, восстановление функций мышц, укрепление связочного аппарата. Совершенствуются физические способности: развивается мышечная подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, силовые способности). Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. Развиваются и совершенствуются органы дыхания, пищеварения, нервной системы организма. Создаются условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяет за короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки.

Каждый комплекс состоит из 3 упражнений, направленных на укрепление детского организма (упражнение для мышц живота/спины, упражнение для развития плечевого пояса, упражнение на развитие органов дыхания)

Мы стараемся приобщить детей к самосовершенствованию своего тела, совершенствованию таких психологических процессов как внимание, память, воображение, а также способствует формированию привычки здорового образа жизни. Это позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе.

Уже сейчас мы можем с уверенностью заявить, что применение данной методики приносит положительные

результаты. Спустя 2 месяца дети стали просыпаться в хорошем настроении, ждут, лёжа в кроватях, очередное «пробуждающее упражнение».

Особенности организации оздоровительно – воспитательной работы с детьми дошкольного возраста (2-7лет) в форме оздоровительно-воспитательного, оздоровительно – познавательного геокешинга

Харитонова Е.М., Портнова Т.А.

МБДОУ детский сад № 16 «Радуга»
г. Петровск, Саратовская область

Инновационным направлением в реализации технологии «Здоровый дошкольник» Егорова Б.Б. стала интеграция данной технологии с технологией оздоровительно-познавательного геокешинга. Задача, которую решают игроки в геокэшинг – это разыскивание тайников, сделанных другими участниками игры. Мы в детском саду используем адаптированную версию игры геокешинг для дошкольников с использование макетов, карт, схем, маршрутов.

Оздоровительно-образовательный геокэшинг является педагогическим инструментом в процессе воспитания и развития дошкольников. Он обладает характерными особенностями интерактивных методик, так как включает в себя:

- Наличие участников, интересы которых в значительной степени пересекаются или совпадают.
- Наличие чётко оговариваемых правил.
- Наличие ясной, конкретной цели.
- Взаимодействие участников в том объёме и тем способом, который они сами определяют.
- Групповую рефлексию.
- Подведение итогов.

Задачи игры Геокэшинг

- ✓ Создание тайников, хороших и разных, интересных и загадочных.
- ✓ Приобщение к активному, здоровому образу жизни.

Технология привлекательна еще и тем, что в ходе игры дети не только активно двигаются, совершенствуют свои физические навыки и умения, но и развиваются умственно. Участвуя в игре, дети самовыражаются, узнают новые сведения, обогащающие их представление о мире людей, о важности своего здоровья и здоровья окружающих, учатся правилам безопасного поведения. Вводить игру необходимо поэтапно:

1 этап - предварительная работа. Здесь изготавливается макет группы, детского сада, участка ДОУ или другого объекта, находящегося на территории за территорией учреждения. Также на этом этапе с детьми проводятся игры-занятия по ориентированию, умение работать с макетом, картой-схемой, умение определять на них местоположение различных объектов.

2 этап - подготовительный. На этом этапе педагог создает сценарий, подбирает задачи для каждого задания, и готовит все необходимое для проведения самой игры, целью которой является найти тайник.

3 этап - проведение игры. На данном этапе с детьми рассматривается карта-схема маршрута к тайнику, дети дают ответы на вопросы, связанные с предметом или местом, где спрятан тайник, делаются фотоснимки обнаруженного места.

4 этап - презентация результатов. На этом этапе дети представляют результат, обобщают полученные знания, оформляют их в конечный продукт.

Технология позволяет проводить обучение детей в виде игры, делает обучение интересным, творческим и значимым для участников.

Правила игры довольно просты, но их нужно выполнять:

Разделиться на команды (детей, родителей и педагогов*)*;

Придумать названия команд;

Выдать каждой команде карты с развивающими заданиями на каждом этапе; Маршрутный лист (на нем могут быть просто

написаны последовательно станции и где они расположены; а могут быть загадки, ребусы, зашифрованное слово, ответ на которые и будет то место, куда надо последовать); Карта, схема (схематическое изображение маршрута);

Первая команда покидает место игры, для нее можно придумать какое-нибудь спортивное развлечение на это время, или флешмоб;

Вторая команда получает контейнеры, закладывает тайники и делает пометки на карте. Одной теме может быть приурочен только один тайник.

Команды меняются;

После посещения найденный тайник должен быть помещен на прежнее место и хорошо замаскирован; Поиск клада осуществляется, руководствуясь подсказками взрослого: воспитателя или родителя, по маршруту, схеме или карте. Карта состоит из всех опорных пунктов(этапов), для детей младшего дошкольного возраста карта должна состоять из 3-4 этапов; для детей старшего дошкольного возраста 3-7 этапов. На каждом этапе припрятан кусочек пазла, однако добыть его можно, если решить какую - нибудь задачку, головоломку, выполнить физическое упражнение, элемент спортивной игры и т.д. Так как мы ищем кусочки пазлов, нам не важна последовательность, в которой дети будут находить элементы

Этапы игры:

Найти тайник

Забрать из тайника клад, или положить предмет взамен взятого.

Рассказать о своей находке

Для игры важна карта местонахождения. На карте нужно отметить, где спрятали клад.

Для того чтобы дети хорошо ориентировались, на макете подобраны игровые обучающие ситуации для воспитанников: «Учусь составлять план», «Учусь искать клад по плану», «Учусь обозначать на плане место клада», «Учу играть другого».

Способ поиска клада — это поиск по загадкам, по приметам, по схеме. В ходе игры дети не только активно двигаются,

совершенствуют свои физические навыки и умения, но и развиваются умственно.

Нами апробированы задания и подсказки, для проведения геокешинга:

Младшая группа – описание коробочки по цвету, размеру или расположению, например,

-подсказка: во второй коробочке справа,

-используем 2 оранжевые коробочки 1 синюю,1 зеленую. Подсказка: в оранжевой и зеленой коробочке кусочка нет.

Средняя группа усложняем задание – описание: коробочка с кусочком пазла оранжевая, но в правой и в левой коробочке куска пазла нет или кусочек пазла в красной, но не самой большой коробке.

Старшая и подготовительная группы еще усложняем задание - дается условие: на коробочках написана ложь

-на зеленой коробочке - пазл в зеленой коробочке

-на синей коробочке – пазл лежит подо мной (под коробкой)

-на красной коробочке - здесь ничего нет. Дети должны догадаться, где лежит пазл. (пазл лежит в оранжевой коробке, на которой ничего не написано).

Игра может проходить по двум вариантам маршрутов: линейном или кольцевом. Чаще всего используем в своей работе линейные маршруты, где участники идут от одной точки по определенному маршруту и встречаются в другой точке, на конечной станции в определенной последовательности. Кольцевые маршруты, очень похожи на линейные, только они начинаются и заканчиваются в одной и той же точке, а вот прохождение станций может идти в разном порядке, не как в линейном, только в определенной последовательности.

Использование технологии позволяет изменить формат летней оздоровительной работы в детском саду. Целью этого формата является: пропаганда здорового образа жизни через спортивно-познавательную игру, воспитание полезных привычек по сохранению своего здоровья и мотивация дошкольников к занятиям физической культуры и спортом, элементам спортивной игры бадминтон. Важнейший компонент игры геокешинг в летний

оздоровительный период - радость от участия, дух приключения, найденный клад, общение со сверстниками и взрослыми, сказочными персонажами, которые принимают активное участие в игре, удовольствие от совместной деятельности.

Взаимодействие с родителями воспитанников для установления позитивного взаимодействия и сотрудничества в рамках приобщения к здоровому образу жизни можно использовать технологию «Маршрут выходного дня». «Маршрут выходного дня» может разрабатываться для родителей с детьми всех возрастов. Возраст ребенка определяет специфику маршрута. Задачи маршрутов выходного дня: приобщение воспитанников к здоровому образу жизни. «Маршрут выходного дня» проводится 1 раз в квартал. Родителям предлагаются буклеты с маршрутом, в котором дана информация о месте, которое можно посетить с ребенком (ФОК, тропа здоровья в Лесопарке, городской парк и т.д.). Алгоритм разработки маршрута выходного дня:

1.Сборинформации о месте посещения, предстоящем культурном событии в жизни города через сеть интернет, телефонную связь, личное посещение.

2.Сбор информации о необходимом снаряжении, условиях посещения.

3.Разработка маршрута следования с указанием основных достопримечательностей, на которых стоит акцентировать внимание ребенка.

4.Составление буклета для родителей.

Каждый поход по «маршруту выходного дня» должен иметь обратную связь. И эту связь проводить в форме утреннего сбора по следующему алгоритму:

Организация утреннего сбора в понедельник, в группе.

Обмен впечатлениями, показ детьми программок, фотографий, сувениров, магнитов, буклетов с места посещения.

Выслушивание мини-сообщений с опорой на модель (мнемотехника).

Оформление результатов посещения в «Книгу странствий»

Опыт работы МБДУ д/с комбинированного вида №16 «Радуга» вы можете найти по ссылке https://vk.com/public203989464, https://vk.com/club202090517

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»: раннее плавание и оздоровительный бег

С.В. Одинцова, *инструктор по физической культуре,*
Е.В. Федорова*, инструктор по физической культуре*

МАДОУ «Детский сад № 201», г. Чебоксары

В МАДОУ «Детский сад № 201» г. Чебоксары реализацию оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» осуществляют два инструктора по физической культуре, каждый использует свою программу оздоровления.

Самыми маленькими участниками инновационной площадки являются юные пловцы от 2 месяцев до 3 лет, посещающие вместе с родителями группу «Кроха, плыви!». Совместное обучение раннему плаванию проводится по уникальным методикам Франсуазы Фридман и Захария Фирсова, которые позволяют научить малыша держаться на воде, получить положительные эмоции от общения с водой и родителями. Взаимодействие мам и малышей в бассейне в дружественном кругу помогает формировать новые для них отношения и связи с другими людьми.

В нашем бассейне используются техники, позволяющие создать прочную основу для плавания детей и родителей путем их постоянного взаимодействия, основанного на доверии, любви и играх. Учеными доказано, что развитие детей в первые 18 месяцев жизни улучшается за счет игрового взаимодействия с «близким» взрослым. Таким образом, раннее плавание в нашем детском саду представляет собой целостный подход к развитию ребенка через взаимодействие с его родителем.

Оздоровительный бег – это доступное, простое в применении, но очень эффективное средство сохранения и укрепления детского здоровья, поэтому именно оно было выбрано для реализации задач инновационной площадки. Оздоровительный бег проводится в трех группах старшего дошкольного возраста ежедневно во время прогулки. Беговая дорожка в нашем детском саду располагается вокруг групповых площадок и имеет длину 200 метров. Продолжительность бега с 1,5 минут постепенно увеличивается до 7-8 минут.

Перед началом бега проводится небольшая разминка, которая включает в себя упражнения на все группы мышц, различные виды ходьбы и прыжков. После разминки дети начинают бег стайкой, и постепенно выстраиваются в цепочку друг за другом, так как темп бега у каждого ребенка индивидуален. Во время бега воспитатель находится то впереди, то сзади, то сбоку детей, чтобы контролировать состояние каждого воспитанника, при необходимости предлагает ребенку сойти с дистанции или перейти на ходьбу. Бег заканчивается замедлением темпа, упражнениями на дыхание и расслабление мышц.

Перед началом реализации программы в тех группах, где планировалось внедрение оздоровительного бега, инструктор по физической культуре выступил на родительских собраниях, где рассказал о преимуществах оздоровительного бега и провел анонимное анкетирование родителей, которое выявило, что сто процентов родителей согласны, чтобы их ребенок участвовал в программе оздоровления.

Для привлечения родителей к вопросам оздоровления своих детей и повышения степени удовлетворенности организацией оздоровительных мероприятий в детском саду для родителей один раз в квартал проводятся традиционные праздники спорта – Осенний, Зимний, Весенний и Летний кроссы, где воспитанники вместе со своими мамами и папами занимаются бегом на свежем воздухе. Совместные спортивные мероприятия сближают детей и родителей, способствуют приобщению к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

Оздоровительный бег – самый простой и действенный способ развить выносливость, укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Легкий бег на свежем воздухе, ежедневный ритуал занятия спортом со своими товарищами доставляют детям радость, способствуют эмоциональной разгрузке, дарят заряд бодрости и хорошего настроения.

Особенности организации оздоровительно - воспитательной работы с детьми седьмого года жизни в направлении «Степ – аэробика с элементами логоритмики»

Овчинникова Н.С., *заведующий,*
Шалина С.В., *заместитель заведующего по ВМР,*
Чепига Д.В., *инструктор по физической культуре*

МДОУ детский сад № 8 «Теремок»
МО ГО Люберцы Московской области

Родители, а как следствие и дети, отдают предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов и т.д. Для ребёнка — это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Задача взрослых - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И мы предполагаем, что внедрение данной инновационной технологии является эффективным способом физического, речевого, ритмического и музыкального развития детей старшего дошкольного возраста.

Степ-аэробика - ритмичные движения вниз и вверх по особой степ-платформе, возвышение которой изменяется в зависимости от уровня сложности упражнений. Мы использовали платформы высотой 10 см шириной 30 см, длиной 40 см. Степ-платформа формирует подвижность в суставах, развивает свод стопы, упражняет равновесие.

Новизна данного опыта заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ - аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

В течение учебного года с детьми группы № 15 проводилась работа по физическому воспитанию по основной образовательной программе, реализуемой в МДОУ, и наряду с традиционной программой и физкультурно-оздоровительными методами, началась работа с использованием инновационной технологии - степ - аэробики с элементами логоритмики.

Мы разработали перспективное планирование и конспекты физкультурных занятий с использованием степ - платформ для детей шестого года; комплексы упражнений по логоритмике. В работе участвовали дети (25 человек), воспитатели, специалисты, родители.

Занятия степ-аэробикой с детьми мы проводим в форме полных занятий 2 раза в неделю в спортивном зале (от 25 до 30 минут); как часть другого занятия (10-15 минут); как утренняя гимнастика с использованием степ - платформ с целью усиления ее эмоционального и оздоровительного эффекта.

Для занятий степ - аэробикой нами используются гантели, небольшие мячи, игровые атрибуты, вербальный материал (стихи, загадки, скороговорки, потешки, песни, аудиоматериалы).

Занятие строится по принципу – от простого к сложному, происходит внедрение элементов во время утренней гимнастики, они же включаются в занятия по физической культуре. Само занятие разделено на три части: вводную, основную и заключительную. На занятиях дети под наблюдением инструктора по физической культуре выполняют комплекс упражнений с одновременным произношением звуков и четверостиший, такие упражнения развивают координацию и речь ребенка. По нашим наблюдениям детям проще овладевать основными упражнениями комплекса под музыкальное

сопровождение. Простые упражнения выполняются совместно с инструктором по подражанию, сложные - разбиваются на несколько этапов и разучиваются по частям, а затем сводятся воедино. На заключительной части в ходе этих занятий дети выполняют комплекс самостоятельно, совершенствуя под контролем инструктора движения с учетом темпа, ритма музыки, отрабатывая выразительность.

Также в основной части, мы вводили оригинальные игровые приемы, такие как упражнения с предметами (веревочки, мячи, веера и др.).

Мы включили в занятие возможность каждому ребенку пробовать себя в роли инструктора по физической культуре. Опыт оказался очень интересным! У детей данного возраста достаточно развиты воображение и фантазия, поэтому используемые движения с элементами игры нравились детям не меньше, чем используемые инструктором. Конечно, соблюдая меры безопасности, чтобы исключить случай травматизма.

Перед началом внедрения новой для нас инновационной технологии мы привели работу с родителями. Воспитатели и инструктор по физической культуре провели индивидуальные и групповые беседы, выступали на родительском собрании. Была проведена консультация с целью объяснения принципов и оздоровительного эффекта степ - аэробики, ознакомления со структурой занятий, рекомендациями по подбору правильной обуви для занятий и формы одежды. Родители приняли участие в анкетировании, касающегося физического развития детей с использованием интерактивных методов с использованием информационно-коммуникативных средств. Для родителей периодически разрабатывается наглядная информация.

Проведенная нами работа позволяет говорить, что двигательная активность, одним из средств повышения которой является степ - аэробика, помогает ребенку осознать возможности и моторику собственного тела, стимулирует творческий подход к выполнению различных заданий. Также можно отметить, что степ-аэробика с элементами логоритмики способствует укреплению нервной и дыхательной системы

ребенка, формированию правильной осанки, поддержке положительного эмоционального фона. Способствует повышению выносливости, работоспособности, двигательной активности, речевой активности, которые стимулируют психическое, интеллектуальное и нравственное развитие ребенка.

Практика использования данного метода показала, что в процессе занятия по степ-аэробике у детей наметились положительные изменения в физическом развитии:

- возрос интерес к физкультурным занятиям;
- дети стали более сильными и выносливыми;
- появилось чувство ритма;
- улучшилась координация движений;
- улучшилось звукопроизношение.

Все это говорит о целесообразности использования данного опыта в работе.

Таким образом, наше предположение об эффективности использования степ-аэробики в сочетании с логоритмикой и традиционными методами физического воспитания детей старшего дошкольного возраста получило свое подтверждение.

Мы планируем продолжить свою работу в данном направлении в течение следующего учебного года, используя в своей работе новое игровое оборудование.

Дыхательная и пальчиковая гимнастика для дошкольников

Волкова Римма Борисовна,
заместитель заведующего по ВМР

МДОУ детский сад № 16 «Самолётик»
МО городской округ Люберцы Московской области

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени - дошкольного образования. Для достижения

этой задачи в МДОУ д/с №16 «Самолётик» используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания в нашем детском саду заслуживает дыхательная гимнастика.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Дыхательные упражнения ежедневно включаются педагогами в комплексы утреней гимнастики, оздоровительной гимнастики после сна, в занятия по физическому развитию, плаванию и физкультминутках во время проведения организованной образовательной деятельности; на прогулке.

Педагогами работа проводится поэтапно:

- на первом этапе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстановляющему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).
- работа на втором этапе направлена на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.
- работа на третьем этапе направлена на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Работа на каждом этапе усложняется и проводится 2-3 дня. (При разучивании упражнений на каждом этапе количество дней можно увеличить).

Регулярные занятия дыхательными упражнениями и плаванием благоприятно воздействуют на состояние функциональной системы дыхания и здоровье дошкольников. Очень важно, что при этом одновременно происходит и

закаливание организма. В нашем исследовании в качестве разминки использовались разнообразные сочетания дыхательных упражнений и активных движений на воде в бассейне. На основе результатов нашего исследования педагогами и инструкторами выявлено, что выполнение дыхательных упражнений в воде способствует более быстрому освоению навыка правильного дыхания, что является немаловажным фактором при обучении плаванию.

В нашем ДОУ воспитателями активно практикуется не только дыхательная гимнастика, также мы используем пальчиковые игры. Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны для детей.

Начиная с новорожденного возраста родители непроизвольно проводят некоторые виды пальчиковых игр: вкладывают свои пальцы в зажатые кулачки малыша, делают массаж кистей и пальчиков, малыш копирует движения родителей.

Перед внедрением новой пальчиковой игры наши педагоги всегда обсуждают ее с детьми, стараются вводить только тематические стишки, потешки, не отходя от планирования, так детям легче запоминать слова игры.

Педагоги выполняют движения вместе с детьми следят за правильной постановкой рук. Рекомендуем повторять занятие в течении дня по два-три раза, причем каждое упражнение делать сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе.

Воспитателями нашего сада был разработан и осуществлен проект по составлению спортивного генеалогического дерева, который направлен на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в соответствии с ФГОС в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностях детей дошкольного возраста. Работа осуществлялась в двух направлениях:

✓ совместная и индивидуальная работа с семьями воспитанников по достижению результатов о спортивных достижениях;

✓ работа с воспитанниками группы в процессе воспитательно-образовательной работы.

Родители приобрели базовые знания о поддержании и укреплении здоровья детей посредством приобщения детей к спортивным видам спорта.

Положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников детского сада при взаимодействии с семьями воспитанников.

Педагоги нашего сада не останавливаются на достигнутом, постоянно проходят дополнительные курсы, участвуют в вебинарах по формированию здорового образа жизни дошкольников. В перспективе коллектив МДОУ д/с №16 «Самолётик» планирует разработку методического пособия для воспитателей, педагогов и родителей в виде сборника, методической литературы, консультаций по направлению «Здоровый дошкольник».

День здоровья в группе «Божьи коровки». Особенности организации оздоровительно-воспитательной работы с детьми седьмого года жизни

***Коноваленко Татьяна Николаевна**, воспитатель,*
***Анишина Анна Павловна**, воспитатель*

МБДОУ № 6 «Светлячок»,
г. Гаджиево, Мурманская область

День здоровья – это комплекс интересных мероприятий на день, целью которого является поддержание положительной мотивации к здоровому образу жизни у дошкольников и их родителей. Такая форма работы создает возможности для улучшения физического и психического состояния детей, воспитывает в них желание активно жить, правильно питаться, отдыхать с пользой.

День здоровья – это праздник спорта, движения, радости. Организовать этот день необходимо так, чтобы дети впитали максимум полезной информации и зарядились позитивным настроем на долгое время. В нашей группе этот день проводится каждую пятницу, в тесном сотрудничестве с инструктором по физической культуре.

Организация режима проводится в соответствии с сезонными, особенностями региона. Компоненты режима дня остаются неизменными: утренняя зарядка, прогулка, физкультурные занятия, приёмы пищи и тихий час наступают в определенное время.

Каждый день здоровья посвящается отдельной теме, например, «Правильное питание», «Не заводи вредных привычек», «Свежий воздух и вода - наши верные друзья», «Движение — это жизнь!» и т.д. В зависимости от выбора темы, определяем содержание. Например, внутри темы «Здоровым быть здорово!» мы предлагаем расширить знания детей о зимних видах спорта, спортивном инвентаре.

Планируя воспитательно-образовательный процесс, мы стремимся сочетать разнообразные виды детской активности. Так, в первой половине дня проводим занятия с повышенной физической активностью, викторины, интеллектуальные квесты (в зависимости от темы дня). После тихого часа - спокойные мероприятия, на которых дети могут изготовить поделку, нарисовать рисунок, или аппликацию на тему здорового образа жизни (каждый по отдельности или все вместе), прослушать и разучить песни и стихотворения о здоровье и спорте, познакомиться с художественной литературой, посмотреть мультипликационные фильмы, презентации.

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика — все это органично включается в режимные моменты. Виды активности разнообразны не только своим содержанием, но и пространством для их проявления (благодаря длинным коридорам детского сада): дети могут выйти в коридор, попрыгать на скакалке, покрутить обруч, поиграть в «Твистер», пройти по лабиринту, поиграть в кегли, мячи, классики и т.д.).

Во взаимодействии с родителями используются как традиционные консультации (с применением технологий Zoom, Skype, Miro), так и приглашение к участию в спортивных мероприятиях, мастер-классах. Вместе с детьми родители принимают участие в творческой деятельности – изготовлении поделок, стенгазет на темы ЗОЖ.

Примерный план мероприятий

Время	Название мероприятий	Ответственные
7.15 – 8.30	Прием детей, свободная игра, свободная активность Утренняя гимнастика «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	Воспитатель, инструктор по физической культуре
8.30 – 8.50	«Завтрак Чемпиона» Беседа «Каша - здоровье наше». «Вкусная загадка» А у нас есть ложки, Волшебные немножко. Вот - тарелка, вот - еда, Не осталось и следа!	Воспитатель
8.50 – 9.00	Утренний круг Игра с мячом «Назови спортсмена» (с мячом)	
9.00 – 11.00	Тематическая беседа «В здоровом теле – здоровый дух» Физкультура в помещении «Мы здоровью скажем - «ДА!» Знакомство с видами спорта и спортивным инвентарем	Воспитатель, инструктор по физической культуре
11.00 – 12.35	Прогулка Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель» Свободная двигательная активность	Воспитатель, родители

12.40 – 13.10	«Обед Чемпиона» Беседа о витамине «Е». Чтение С. Михалков «Про мимозу»	Воспитатель
15.00 - 15.25	Гимнастика пробуждения «Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!» Хождение по массажным коврикам Нужно мыться непременно Утром, вечером и днем- Перед каждою едой После сна и перед сном	Воспитатель
15.25- 15.40	Полдник Вот и полдник подошел, Сели дети все за стол. Чтобы не было беды, Вспомним правила еды: Наши ноги не стучат, Наши язычки молчат. «Раз, два, три – подкрепись, дальше спортом ты займись»	Воспитатель
15.40 -16.30	Совместная деятельность Аппликация «Виды спорта и спортивный инвентарь» Свободная активность в пространстве группы и коридора детского сада	Воспитатель, родители
16.30 - 17.50	Прогулка На площадке есть качели. Покататься захотели? Прибежали, быстро сели И, как бабочки, взлетели.	Воспитатель, родители
17.50 – 18.00	Вечерний круг Игра «Узнай вид спорта по описанию» «Мы научились…», «Мы узнали…», «Нам понравилось…».	Воспитатель, родители
18.00 – 18.30	Чтение и заучивание стихов о спорте по желанию детей/просмотр мультфильма	Воспитатель

18.30 – 18.50	Ужин Чемпиона» «Рассуждалки» на тему: в какое время лучше всего ужинать, какие продукты необходимо употреблять на ужин, какие блюда можно приготовить на ужин	
18.50– 19.15	Игры малой подвижности по желанию детей	

Методические рекомендации по оздоровлению детей третьего года жизни

Межидова Кристина Александровна, *воспитатель*

МБДОУ № 6 «Светлячок»,
г. Гаджиево, Мурманская область

Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма, поэтому для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний мы в первую очередь стали повышать уровень двигательной активности, а также включать и систематически проводить закаливающие мероприятия. По нашему мнению, есть несколько факторов, которые играют ключевую роль в оздоровлении дошкольника в условиях ДОУ:

- активная двигательная деятельность, заключающаяся в подвижных играх и специальных профилактических упражнениях;
- традиционные и нетрадиционные закаливающие процедуры;
- создание доброжелательного пространства, где дети являются субъектами, преобразующими группу под свои нужды;
- повышение компетентности родителей в области оздоровления детей.

Педагоги проводят мероприятия по укреплению здоровья детей третьего года жизни:

Создание условий для развития двигательной активности

В течении дня увеличивалась плотность двигательной активности детей за счет проведения различных подвижных игр. В зависимости от поставленной задачи были организованы: игры с бегом и прыжками; игры с подлезанием; малоподвижные игры; игры с бросанием и ловлей; игры на ориентировку в пространстве.

Начиная с первой младшей группы, в утреннюю и бодрящую гимнастику были включены специальные профилактические упражнения (Галанов А.С «Игры, которые лечат»):

- дыхательная гимнастика при заболеваниях дыхательной системы;
- подвижные игры после перенесенных инфекционных заболеваний;
- подвижные игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников;
- упражнения и игры для профилактики плоскостопия.

Ежедневное проведение упражнений на нервно-мышечную релаксацию

Не секрет, что физическое здоровье детей неотделимо от эмоционального состояния. Огромный вред здоровью ребенка наносят негативные состояния - страх, тоска по родителям, тревога, уныние. Поэтому мы обратились к методике, которая помогает ребенку преодолевать стресс - релаксация по Э. Джекобсону. Данный метод основан на чередовании двух состояний – нервно-мышечного напряжения и расслабления. Гимнастика подходит детям с повышенной тревожностью, склонным к беспокойствам и волнениям.

Процедура проведения таких игр представляет собой выполнение монотонных и однообразных движений на расслабление и напряжение определенных групп мышц, особое внимание нужно уделять дыханию: упражнение на напряжение мышц делается на глубоком носовом вдохе, упражнение на расслаблении на ротовом выдохе. Данные игры можно проводить

индивидуально с одним-двумя детьми или с подгруппой, можно включать в утреннюю и бодрящую гимнастику, проводить как физминутку перед и во время занятий. Игры на основе нервно-мышечной релаксации проводятся под спокойную тихую музыку.

Ежедневное проведение дыхательной гимнастики по методике А. Стрельниковой

В нашей группе наблюдался высокий процент заболеваний бронхов и легких у детей, поэтому мы стали включать в бодрящую гимнастику комплексы дыхательной гимнастики по методике А. Стрельниковой.

Методика А. Стрельниковой заключается в применении приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, ребенок производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка расширяется, — пассивный выдох. Данная методика используется нами с целью профилактики заболеваний дыхательной системы. Упражнения по методике мы проводили ежедневно, включали в бодрящую гимнастику.

Постепенное введение закаливающих процедур во время бодрящей гимнастики

Мы использовали закаливание контрастными температурными воздействиями: воздушные ванны и водные процедуры. Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции.

1. Контрастное воздушное закаливание.

К концу дневного сна в игровой комнате температура понижалась до + 18°С. В 15 часов дети просыпались и выполняли в течение 3 минут следующие физических упражнения: подтягивали ноги, согнутые в колене, к груди и выпрямляли их; перекрестное и параллельное движение рук и ног; упражнение «велосипед»; в положении лежа на животе одновременно приподнимали грудь и ноги; проводилась дыхательная гимнастика по методике А. Стрельниковой, сидя на кроватях, стопы касались пола. После дети вставали с постели и в течение

2 минут делали следующие упражнения: ходьба на месте, прыжки, упражнения на нервно-мышечную релаксацию, затем переходили в «холодную» игровую.

Разница температуры в двух помещениях составляла 3°С. Температура в игровой комнате снижалась за счет проветривания. Пребывание в спальне отличалась от пребывания в «холодной» игровой спокойным темпом движений, чтобы дети не перегревались во время выполнения физических упражнений. В «холодной» игровой использовались следующие упражнения: бег, упражнения с предметами, активные подвижные игры, упражнения на профилактику плоскостопия.

2. Хождение босиком.

Это действенный нетрадиционный метод закаливания, направленный на активизацию иммунных процессов, укрепление сводов стопы. Начиная с первой младшей группы, мы проводили подвижные игры: дети снимали сандалии и в течении 3-4 минут играли в носках, через неделю мы проводили подвижные игры уже босиком. Время босохождения мы увеличивали постепенно и довели до 15 минут в день. Практиковали хождение по каменной дорожке и по влажным солевым полотенцам во время бодрящей гимнастики.

3. Контрастное водное закаливание стоп

После того, как дети привыкли к контрастному воздушному закаливанию и к босохождению, мы постепенно стали вводить контрастное водное закаливание стоп. Дети поочередно опускали ноги (нижнюю треть голени) в небольшой таз с водой при температуре +36°С, затем опускали ноги в таз с водой 30-31°С. Каждую неделю температура воды во втором тазу понижалась и доводилась до +18°С. Вначале ноги погружали в теплую воду, затем — сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивалось до 15—20 секунд.

4. Полоскание горла настоями трав и содовым растворами

Фитотерапия - перспективный методом профилактики респираторных заболеваний. Он рациональный, простой и доступный для оздоровления детей. В условиях ДОУ самый подходящий вариант — это полоскания. Проводится только при

отсутствии аллергических реакций на компоненты фиторастворов. Мы использовали следующие растворы и травяные отвары:

- раствор соды – отличное противовоспалительное и антимикробное средство для терапии горла, которое не вызывает аллергических реакций у взрослых и детей. Для проведения процедуры вам потребуется растворить чайную ложку белого измельченного порошка в 250 мл теплой кипяченой воды и проводить манипуляции через каждые два часа;
- настой цветков ромашки – целебное средство, которым проводят не только полоскание, спринцевание, но и употребляют внутрь. Оно эффективно снимает воспалительный процесс и уничтожает патогенную микрофлору в горле. стакане кипящей воды, остудить настой и провести манипуляции;

Полоскание горла проводилось после обеденного приема пищи. Длительность процедуры составляла 1/2 минуты. Для достижения максимального эффекта научили детей запрокидывать голову назад при выполнении манипуляций с лечебным раствором.

Организация работы с родителями

На первом родительском собрании мы познакомили родителей с методами оздоровления детей и с запланированными мероприятиями на год. Провели анкетирование с целью выяснения знаний родителей о способах сохранения здоровья детей. По результатам анкетирования подготовили памятки: «Психологическая безопасность ребенка», «Методы сохранения здоровья ребенка»; консультации: «Упражнения нервно-мышечной релаксации»; «Дыхательная гимнастика: профилактика заболеваний дыхательной системы», «Подвижные игры на укрепление опорно-двигательного аппарата», «Игры и упражнения по профилактике плоскостопия».

Совместно с родителями проводятся физкультурные занятия: «Играем и отдыхаем» (знакомство родителей с упражнениями нервно-мышечной релаксации); «Дыхательная гимнастика и подвижные игры» (знакомство родителей с

комплексом дыхательной гимнастики А. Стрельниковой), «Укрепление опорно-двигательного аппарата».

Более подробно с материалами можно ознакомиться на личной странице педагога на официальном сайте МБДОУ № 6 «Светлячок» в рубрике «Педагогическая копилка» по ссылке: http://svetlya4ok.ucoz.net/index/pedagogicheskaja_kopilka_vospitatelja_mezhidovoj_k_a/0-1217

«Малыши-крепыши»

***Лапа Елена Анатольевна**, воспитатель*

МБДОУ «Иланский детский сад № 7»
г. Иланский, Красноярский край

Реализация технологии «Здоровый дошкольник» в рамках инновационной площадки в нашей разновозрастной группе стало традицией проведение различных форм оздоровительно-воспитательной работы.

Так, например проводятся тщательно подобранные и увлекательные утренние зарядки с «Кукутиками» и «Часиками». При проведении зарядки формируются и совершенствуются двигательные навыки, и, как следствие укрепляется здоровье ребенка.

Воспитанники получают заряд положительной энергии на весь день. При этом повышается эмоциональный тонус, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями.

Желание воспитанников играть вместе с воспитателем в совместные игры «Боулинг», «Гольф» с простыми движениями, развивают умения, в ходе которых совершаются основные движения (катание и бросание). Игра не только «дарит» ребенку настоящий праздник и веселье, но и способствует физическому и психологическому развитию ребенка. Детский боулинг способствует развитию у ребенка четкой координации движений, глазомера, меткости.

Выполнение упражнения «Перешагивание с предмета на предмет (мешочки с песком, шишки). создает своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Ежедневное, постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур «Хождение босиком по полу» стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.

В результате овладения основными движениями, общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, закаливающими процедурами снизился процент заболеваемости детей в группе.

К здоровью через традиции

Едрец Олеся Владимировна, *воспитатель*

МБДОУ «Иланский детский сад № 7»
г. Иланский, Красноярский край

В нашей жизни вряд ли встретишь двух абсолютно одинаковых людей. С одинаковыми интересами, внутренним миром, целями в жизни. Каждый человек неповторимый, уникальный, особенный. Каждая группа в детском саду – это своего рода «дом для детей». Как и в любом доме, семье такие разные и непохожие люди должны объединиться вокруг чего-то значимого для каждого. Вот таким образом в нашей группе появились ритуалы и традиции, которые играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую помощь в воспитании детей, помогают ребенку освоить ценности коллектива, прогнозировать дальнейшие действия и события.

Традиции нашей группы направлены на сохранение и укрепление здоровья детей.

Хорошей традицией нашей группы стало выполнять каждое утро гимнастику. Ребята выполняют под музыку и в увлекательной форме упражнения. Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Утренняя гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

Есть традиция проводить гимнастику после сна для поднятия тонуса мышц, улучшения настроения. В процессе выполнения упражнений у ребят повышается уровень самостоятельности. Благодаря закаливающим процедурам снижена заболеваемость в группе.

Еще одной замечательной традицией стало регулярное выполнение упражнений с массажными ковриками и дорожками. Это создает положительный настрой, повышает настроение, дает заряд бодрости и энергии. Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование опорно-двигательного аппарата ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Для детей нашей группы является традицией выполнение гимнастических упражнений и спортивных игр на свежем воздухе. На чистом и свежем воздухе, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Активный отдых детей на свежем воздухе – необходимое условие для успешного развития ребёнка, важнейший элемент в режиме его дня, средство закаливания и укрепления иммунитета.

Традицией, которую ребята полюбили больше всех, является пробежка вокруг центральной клумбы по территории детского сада. Ежедневно в любое время года при выходе на прогулку ребята совершают пробежку, что дает им положительные эмоции и бодрость.

И, конечно же, для детей стало традицией участвовать во всех спортивных мероприятиях детского сад и района.

Воспитанники нашей группы являются победителями семейного районного квеста «В поисках волшебных витамин». Квест помог детям в занимательной форме узнать о пользе витаминов.

Следование этим традициям привело к формированию у детей группы потребности вести ЗОЖ, к снижению уровня заболеваемости детей дошкольного возраста, укреплению и физического психического здоровья.

Пройдут годы, и мои воспитанники вспомнят, какой была жизнь в их детском саду, по каким обычаям и на каких традициях строилась жизнь группы.

Работа с детьми с особыми потребностями

От ограниченных возможностей здоровья к безграничным

М. И. Помогайбо, Е. Г. Негодаева, С. Б. Грачева, М. Э. Александрова, М. М. Таишева, И. И. Хлыбова

ГБДОУ детский сад № 30
Калининский район, Санкт-Петербург

Как отметил в своей монографии «Здоровый дошкольник» Баатр Борисович Егоров все больше становится детей с ослабленным здоровьем. Особенно отчётливо прослеживается эта тревожная тенденция при анализе контингента детского сада компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. В последние годы наблюдается значительное увеличение детей с недостаточным физическим развитием, поэтому и возникает необходимость разработки специфической системы психогигиенической и психопрофилактической работы, встроенной в общую систему оздоровительно-воспитательной работы детского сада.

Наш детский сад посещают дети с ограниченными возможностями здоровья (тяжелые нарушения речи). Главной целью работы коллектива является полная коррекция нарушений и подготовка дошкольников к поступлению в общеобразовательную школу, поэтому нас вдохновил проект Егорова Б.Б. и в ходе работы над проектом мы создали девиз и название нашей работы «От ограниченных возможностей здоровья к безграничным».

В сентябре педагоги и специалисты детского сада проводят обследование детей и сбор анамнестических данных. Специалисты отмечают следующие негативные факторы в анамнезе воспитанников: речевые нарушения у родителей; токсикоз, хронические заболевания, инфекции в период

беременности матери; роды досрочные, быстрые, обезвоженные; гипоксия в родах; недостаточный вес и рост при рождении; задержка раннего психомоторного развития; перенесенные тяжелые соматические заболевания, инфекции в возрасте от 0 до 5 лет; задержка раннего речевого развития.

При обследовании состояния общей моторики детей старшего дошкольного возраста выявлены нарушения силы, точности, темпа и координации движений. Ручная моторика недостаточно развита: дети старшего дошкольного возраста не могут шнуровать, раскрашивать, вырезать, выполнить упражнения для пальцев рук.

Медицинские работники и учителя-логопеды в начале учебного года анализируют состояние здоровья детей на основе медицинских карт и логопедических заключений и составляют листы здоровья с учетом индивидуальных особенностей ребёнка. В каждой группе есть режимы дня: щадящий, гибкий, на холодный и теплый периоды года.

Образовательная программа ГБДОУ адаптирована для обучающихся с ограниченным возможностями здоровья (для детей с тяжелыми нарушениями речи). Образовательная деятельность проходит с учетом еженедельных лексических тем.

1.Утренняя гимнастика включает в себя элементы, отражающие данную лексическую тему. Например, при знакомстве с лексической темой «Дикие животные» взрослый предлагает детям в среднем и старшем дошкольном возрасте передать образ животного, имитируя его движения, повадки; в подготовительной группе дети импровизируют.

2.Во время организации и проведения культурно-гигиенических мероприятий детям в средней и старшей группе предлагается прослушать, проговорить и выучить, а в подготовительной группе вспомнить и проговорить потешки, стихотворения.

3.Во время занятий могут проводиться следующие виды двигательной активности: динамические паузы, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию, психогимнастические этюды (эмоции).

Вид двигательной активности проводится в зависимости от данной лексической темы и вида занятия.

4.Во время прогулки организуется ходьба парами вокруг детского сада в начале и в конце прогулки. Также на прогулке организуем игры малой подвижности, подвижные игры, народно-хороводные игры.

По возможности при планировании и проведении учитывается лексическая тема.

5.После дневного сна с детьми проводится бодрящая гимнастика с элементами корригирующих упражнений (ходьба по ребристой поверхности, общеразвивающие упражнения, игры малой подвижности, хороводные игры). Данная гимнастика проводится в облегченной одежде.

Воспитатели группы по рекомендациям специалистов, учителей-логопедов, инструктора по физической культуре проводят упражнения на формирование правильного дыхания.

Все перечисленные выше виды двигательной активности способствуют формированию осанки у детей.

Для развития общей моторики детей и стимулирования их двигательной активности во время логопедических занятий используем игровые панели «Лев и охотник», «Мишень-колокольчик», «Сырный ломтик», «Вышивание» и другие «умные» панели, которые стимулируют двигательную активность, дают возможность проводить релаксацию, организовывать полезные обучающие, корректирующие и развивающие игры для детей с ОВЗ. В условиях игры, веселья, азарта, эмоционального подъема панели способствуют тренировке и развитию мышц и суставов, развивают общую и ручную моторику, ловкость, точность, сосредоточенность, внимательность, глазомер, координацию движений и действий.

Используем игровой тренажер «Черепаха», который способствует физическому развитию, коррекции моторной неловкости, совершенствованию координации движений ребенка, осознанию им схемы собственного тела, формированию навыков удержания равновесия, а также позволяет раскрепостить скованных детей, снять мышечное напряжение,

снизить излишнюю возбудимость и агрессивность, массажные кочки-полусферы для профилактики и коррекции плоскостопия. Учитель-логопед Негодаева Е.Г. участвовала в разработке новаторских игр с использованием современного оборудования для коррекции и развития речи детей в ситуации двигательной активности. («Умные» панели. Методические рекомендации по использованию игровых панелей в образовательной деятельности. Авторы Т.Т. Воробей, Д.Ш. Глеб, Е.Г. Негодаева, О.Л. Сорокина, Е.П. Ходина/под ред. Н.С. Соляниковой, О.В. Силиной https://www.obrtech.ru/catalog/metod/umnie-paneli/).

Благодаря созданию современной развивающей среды, достигнут высокий результат коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети стали активно участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях, так как игры с использованием современного оборудования деятельностного типа способствует развитию моторики у детей и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Педагоги-психологи в своей работе активно применяют систему психогимнастических занятий, предложенную М.И. Чистяковой. При работе с детьми ОВЗ коррекционным эффектом обладают этюды и игры для психомышечной тренировки с фиксацией на дыхании, они помогают детям учиться понимать и осознавать свое состояние. Так же используются в работе упражнения, имеющие своей целью развитие внимания, памяти, автоматизированной и выразительной моторики, этюды для достижения расслабления; этюды и игры для выражения различных эмоциональных состояний; этюды и игры с отображением различных черт характера. Упражнения используются на индивидуальных занятиях для коррекции эмоционально-волевой сферы ребёнка. Они способствуют развитию осознанности своих чувств ребенком и развивают его эмоциональный интеллект.

Работа с детьми по физическому развитию заключается в приобретении детьми разнообразного двигательного опыта на занятиях через целенаправленную многоуровневую «активизацию восприятия» по Л.П. Матвееву. Многоуровневая

«активизация восприятия» происходит посредством систематизации упражнений, спортинвентаря и оборудования, что позволяет избирательно воздействовать на усвоение двигательных действий: упражнения для коррекции осанки, простые и сложно-координированные упражнения. Для развития психомоторных способностей инструктор по физической культуре дает детям зрительные, вестибулярные, тактильные, слуховые ориентиры, которые создают комплексные представления о движениях. Для осмысления структуры движений используем плоскостные изображения, пиктограммы, проговаривание выполняемых действий, названий упражнений, спортинвентаря и оборудования, использование схем в играх и заданиях. Это даёт высокий прирост средних показателях детей 6-7 лет в таких физических качествах как выносливость (бег 300м) - 16,5; сила мышц спины - 64,2; сила мышц живота - 18,8; сила правой кисти - 35,6; сила левой кисти - 26,7; быстрота - 5,1; координационные способности (бросок мяча об стенку с расстояния 1 м) - 94,9; динамическое равновесие (ходьба по скамейке на время) - 5,5; статическое равновесие (удержание равновесия на правой ноге, руки на поясе) - 11,2.

Детский сад уделяет значительное внимание работе с родителями воспитанников. Коллектив детского сада принял решение провести анкетирование родителей по материалам книги Егорова Баатра Борисовича «Оздоровительная - воспитательная технология «Здоровый дошкольник». В сентябре-октябре месяце 2021 года было проведено анонимное анкетирование 136 родителей (законных представителей) старших и подготовительных групп.

По результатам анкетирования родителей мы выявили, что в семье уделяется достаточное внимание физическому развитию ребёнка. Родители заинтересованы в физическом развитии своего ребёнка.

- *По результатам выявлено*

2 детей имеют 67 семей (50%)

1 ребёнка - 34 семьи (25,4%)

3 детей - 22 семьи (16,4%)

4 детей - 10 семей (7,5%)
5 детей - 1 семья (0,7%)

- *Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня?*

Установлен – 110 (80,9%)
Нет, ребёнку тяжело придерживаться режима дня – 26 (19,1%)

- *Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?*

Не делают - 101 (74,3%)
Делают – 43 (26,7%).

- *Спит ли ребёнок днём в воскресные и праздничные дни?*

Иногда - ответили 97 (71,3%)
1-2 часа – 29 (21,4%)

- *Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребёнком?*

Мама - 85 (53,4%)
Папа - 41 (30,6%)
Все вместе - 63(47%)
Бабушки, дедушки - 23 (17,2%)
Старшие братья и сестры - 9 (6,7%)

- *Чем занимается ребёнок после прихода из детского сада и в выходные дни?*

Играют в конструктор - 98 человек 100 (73,5%)
Просматривают ТВ - 96 человек (70,6%)
Играют в подвижные и спортивные игры - 65 (48,5%)

- Как часто болел ребёнок в текущем году?

2 раза в году - 82 (60,3%)
Не болел ни разу – 11 (8,1%)

- *Чистишь ли ты по утрам зубы?*

Да (92,5%)
Нет – (7,5%)

- *Чтобы воспитать ребенка здоровой, гармонично развитой личностью, нужно ли его родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую он посещает?*

Большинство родителей об этом не задумывались.
Участие имеет решающее значение – 49 (36,6%)
Участие не имеет значения, если правильно налажено воспитание в семье – 29 (21,6%)

- *Какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?*

Систематическое проветривание помещений без детей - 110 (82,1%)
Умывание лица, рук, шеи водой комнатной температуры – 76 (56,7%)
Прогулки в любую погоду – 69 (51,5%)
Облегченная форма одежды в помещении – 66 (49,3%)
Босохождение – 43 (32,1 %)

- *Какие формы работы детского сада с родителями Вы считаете эффективными и перспективными в деле воспитания здорового ребёнка?*

Групповые (индивидуальные) консультации и беседы с педагогами – 107 (79,9%)
Совместные праздники (спортивные досуги, «Дни Здоровья» и др.) – 93 (69,4%)
Открытые занятия детей – 72 (53,7%).

Анкетирование размещено на сайте ДОУ http://dou30spb.petersburgedu.ru/innovacionnaja-ploschadka-nii-doshkolnogo-obrazovanija-vospitateli-1/

Здоровьесберегающая деятельность с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

Жаринова Е.Е., Бугрова Н.А., Еремина О.И., Докукина Н.Е.

ГБДОУ «Детский сад №67» компенсирующего вида г. Дзержинск, Нижегородская область

ГБДОУ «Детский сад № 67» компенсирующего вида много лет работает с детьми с ОВЗ. Все наши воспитанники имеют двигательные нарушения различной степени тяжести.

Основной целью программы коррекционной работы выступает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

В связи с чем, в учреждении разработан и апробирован индивидуальный образовательный маршрут дошкольника с ОВЗ, учитывающий не только возраст ребенка, но и уровень его психического развития, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка и особые образовательные потребности.

Содержание коррекционной работы по физической культуре определяется в соответствии с порядком прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утвержденном приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012г. №134н.

В основе подбора упражнений лежит учет медицинских групп для занятий с детьми дошкольного возраста физической культурой с учетом состояния их здоровья (основная, подготовительная и специальная). В нашем дошкольном учреждении дети с основной медицинской группой отсутствуют.

Воспитанников с подготовительной медицинской группой в учреждении - 55%, со специальной медицинской группой – 45%.

В работе по физическому воспитанию принимаются во внимание рекомендации врача-ортопеда, врача ЛФК в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями детей, противопоказаниями к тем или иным видам движений.

Вариативные задачи в сфере двигательного развития детей с НОДА решаются в зависимости от тяжести двигательной патологии. Для детей с тяжелыми двигательными нарушениями, которые не передвигаются самостоятельно и имеют грубые нарушения двигательных функций, мы проводим работу по формированию навыков сидения, обучению вставанию на колени, на ноги, удержанию вертикальной позы. Большое внимание уделяется обучению захвату и удержанию предметов.

Для детей с двигательными нарушениями средней и легкой степени тяжести важна стимуляция самостоятельной ходьбы, коррекция нарушений равновесия, развитие координации движений, кроме того, особое внимание уделяется развитию тонкой моторики, обучению точным движениям.

В зависимости от диагноза двигательных нарушений, предусмотрены следующие замены:

При плосковальгусной установке стопы, а также плоскостопии разной степени полностью исключаем ходьбу на внутренней поверхности стоп (по-медвежьи) и заменяем на любые другие разные виды ходьбы, упражнения в захватывании и переносе различных предметов, катание подошвами ног массажных валиков, круговые движения стоп.

При дисплазии тазобедренного сустава исключаем бег, прыжки и приседания и заменяем на упражнения в положении разгрузки сидя и лежа на спине, животе, на боку.

При установочной кривошее избегаем длительных упражнений в положении лежа на больном боку, делаем упор на дыхательные упражнения лежа и сидя; повороты головы в разные стороны; наклоны с удержанием плеч (с сопротивлением).

При деформации грудной клетки избегаем упражнений лежа на груди на гимнастическом мяче, а заменяем на любые виды дыхательных упражнений; упражнения для мышц грудной клетки, для рук с большой амплитудой движений; упражнения для рук с отягощением.

При врожденном вывихе (подвывихе) бедер исключаем бег, прыжки, акробатику, ограничиваем нагрузки при положениях, способствующих подвывиху (на корточках и четвереньках), не допускаем прыжки на батуте, спрыгивание и соскок, а также лежа на спине поднимание предметов ногами. А вместо этого предлагаем упражнения в сгибании бедер, перекаты из положения сидя в положение лежа.

При сутулой и кругловогнутой спине не даем детям упражнение «качалочка на спине», а заменяем на упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади.

При сколиозах убираем любые ассиметричные упражнения, сотрясения туловища (бег, прыжки, соскоки, подскоки), также упражнения, скручивающие туловище (повороты, повороты с наклоном) и упражнения с большой амплитудой движений туловища. Кроме того, исключаем упражнения в положении сидя (наклоны и повороты), а также любые висы. При подборе упражнений используем только симметричные упражнения, а также упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе).

Кроме того, все больше приходит детей с диагнозом пирамидная недостаточность. При подборе упражнений мы исключаем ходьбу на носках, соскоки, прыжки, бег, выполнение упражнений при длительной статической нагрузке. Метод лечебной физкультуры применяется для создания дополнительной нагрузки на стопу и мышцы нижних конечностей, которые задействованы в процессе ходьбы. Ставится задача на формирование и закрепление навыка правильной ходьбы. Вместе с тренером ребенок выполняет упражнения по сгибанию и разгибанию ног, приседает, занимается на специальном велотренажере.

При слабости связочно-мышечного аппарата мы убираем упражнения на чрезмерную растяжку мышц, увеличивающие

мобильность тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставов. Упражнения инструктором подбираются, направленные на укрепление паравертебральных мышц спины, укрепление мышц, стабилизирующих суставы.

С первых дней пребывания ребенка в детском саду педагоги особое внимание уделяют развитию движений руки для формирования двигательной основы манипулятивной деятельности (опорная, указывающая, отталкивающая, хватательная). Усложнение заданий, увеличение амплитуды действий и длительности занятий происходит постепенно. Движения выполняются ребенком не только в положении сидя за столом, но и лежа или стоя.

Для детей старшего дошкольного возраста для выработки координации одновременно выполняемых движений в разных суставах, используются упражнения со спортивным инвентарем (мячами, гантелями, гимнастическими палками, ракетками).

Выполняя спортивные упражнения, дети видят и ощущают взаимосвязь различных физических действий. Например, сильнее кинешь — дальше полетит; чем тяжелее предмет, тем больше усилий нужно приложить, чтобы он долетел до цели. Детям предлагается бросать какой- либо предмет разными способами и пробовать свои силы в «выразительном бросании», обмениваться при этом своеобразными «посланиями»: полет мяча должен выражать определённое внутреннее состояние (радость и грусть, усталость и бодрость, серьезный настрой).

Для ребенка с НОДА важно сформировать различные способы удержания предметов (в соответствии с их размером, формой, качеством). Воспитатели в группе обучают и закрепляют у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата правильные способы захвата, начиная с игрушек и двигательных действий с ними. Например, совком можно взять и пересыпать песок, помешивать его, приглаживать.

Таким образом, инновационные подходы к проблеме реализации здоровьесберегающей деятельности в нашем дошкольном учреждении позволяют максимально учитывать специфические особенности и двигательные возможности

воспитанников с НОДА в коррекционно-развивающей работе. Индивидуализация образовательного процесса и вариативность образования каждого конкретного ребенка с НОДА определяет конкретные шаги педагогов и родителей в организации поддержки ребенка с ОВЗ в освоении АООП ДО, развитии и социальной адаптации.

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами

Зырянова Юлия Анатольевна, *старший воспитатель*

МКДОУ «Детский сад № 78» , г. Новокузнецк

В МКДОУ «Детский сад № 78» г. Новокузнецка воспитываются дошкольники с ограниченными возможностями здоровья: дети с умственной отсталостью, дети с задержкой психического развития, дети с расстройствами аутистического спектра, дети с тяжелыми множественными нарушениями развития (сложный дефект). На сегодняшний день из 81 воспитанника 77 имеют инвалидность (95%). Поэтому использование любых технологий в работе с данной категорией детей будет иметь свои особенности.

При планировании и организации оздоровительной работы с дошкольниками педагоги групп ориентируются на их индивидуальные особенности и общие типичные черты: быстрая утомляемость, слабый интерес к выполнению заданий, частая смена настроения, повышенная возбудимость и раздражительность, апатичность, нарушение общей моторики, присутствие большого количества лишних движений, стереотипичные движения, сложности в пространственной ориентировке, неумение слушать и контролировать выполнение заданий, низкий уровень восприятия. Педагогическому

коллективу каждой группы было предложено выбрать одно из направлений работы исходя из особенностей и возможностей воспитанников. Группы в детском саду сформированы по разновозрастному принципу с учетом уровня развития детей.

Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки

В группах детей самого старшего возраста от 5 до 8 лет (группы 1,2,3) большинство воспитанников уже не первый год посещают детский сад, многие готовятся в школу, поэтому более организованы, способны выполнять несложные задания педагога по показу и словесной инструкции. Одно из направлений оздоровительной работы в этих группах - формирование правильного дыхания путем обучения технике дыхания, сочетание дыхания со звуком (дыхательно-звуковая гимнастика). Особое внимание педагоги уделяют формированию продолжительного выдоха. Сочетание выдоха и звука является основой для развития координаторных взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией. Происходит постепенное наращивание количества гласных звуков на выдохе от 1 до 3.

Педагоги групп подобрали простые в выполнении комплексы упражнений и распределили их в режиме дня:

Пример распределения дыхательных упражнений в режиме дня

Режимные моменты	Организация дыхательных упражнений
Утренняя гимнастика	После бега - упражнение «**Аромат цветов» - 2 повтора** После прыжков- упражнение **«Дерево»,** вдох 2-3 секунды, выдох 4 секунды, 2-3 повтора **«Березка»**, вдох 2-3 секунды, на выдох 4 секунды– сказать: «Ау», 3 повтора.
Физкультурные занятия - 3 раза в неделю	После бега - упражнение «**Аромат цветов»,** вдох 2-3 секунды, выдох 4 секунды, 2-3 повтора

	После прыжков - «**Заблудились»**, вдох 2-3 секунды, на выдох 4 секунды – сказать: «Ау». 3 повтора. После подвижной игры **- «Отдых» (в зале), «Дерево» (на прогулке)**
Оздоровительные мероприятия после сна	После хождения по дорожкам - **«Заблудились»** Встать, поднести руки рупором к губам, вдох 2-3 секунды, на выдох 4 секунды – сказать: «Ау». 3 повтора. **«Березка»**, вдох 2-3 секунды, на выдох 4 секунды. 3 повтора.

Особенности реализации технологии – цикличность упражнений, формирование более продолжительного выдоха, повторяемость в течение дня.

Знакомство с упражнениями проводилось индивидуально с каждым ребенком до выработки правильности выполнения упражнений. С помощью дидактических игрушек и иллюстраций привлекали внимание детей активизировали их на деятельность. Но были и такие воспитанники, например, Слава Б. и Юра Н., которые в силу своих особенностей первые две недели испытывали трудности в выполнении, не проявляли эмоциональный отклик, отказывались от действий. Нужно отметить, что не все дети могли действовать по показу и выполнять инструкцию педагога. Приходилось неоднократно повторять показ. У Славы Б. из-за гормональных нарушений диагностировано ожирение, поэтому после повторения упражнений у него наблюдалось учащенное дыхание, и это вызывало тревогу, приходилось индивидуально уменьшать количество повторов или совсем прекращать выполнение упражнений. Типичные затруднения, с которыми столкнулись в процессе выполнения дыхательных упражнений – дети не контролируют продолжительность вдоха и выдоха, не могут отличить грудное и брюшное дыхание, испытывают сложности в координации движений и положения тела при выполнении дыхательных упражнений. Из-за особенностей дошкольников воспитателю сложно оценить качество выполнения.

Для отслеживания результатов работы педагогами групп были разработаны критерии и показатели:

1. Продолжительность вдоха (2-3 секунды) и выдоха (4 секунды).

0 – не выполняет,

1 – выполняет, но не контролирует продолжительность вдоха и выдоха,

2 – контролирует продолжительность вдоха и выдоха

2. Положение туловища во время выполнения упражнения – стоять прямо, плечи опущены, подбородок приподнят.

0 – не контролирует положение тела,

1 – принимает необходимое положение тела с помощью педагога,

2 – контролирует положение тела: стоять прямо, плечи опущены, подбородок приподнят.

3. Желание выполнять упражнения.

0 – не выполняет,

1 – выполняет не всегда (по настроению),

2 – с желанием участвует в выполнении упражнений.

4. Выполнение движения в полном объеме.

0 – не выполняет,

1 – выполняет не все упражнения, произвольность очень низкая,

2 – выполняет упражнения в полном объеме.

5. Принимает правильный артикуляционный уклад при выполнении дыхательно-звуковой гимнастики (плечи не поднимать, складывать губы трубочкой, щёки не надувать).

0 – при выполнении поднимает плечи, не складывает губы трубочкой, раздувает щёки,

1 – частично выполняет,

2 – принимает правильный артикуляционный уклад при выполнении дыхательно-звуковой гимнастики.

6. Произносит на одном выдохе 1-3 гласных звука.

0 – не произносит звуки,

1 – произносит звуки не продолжительно,

2 – произносит на одном выдохе 1-3 гласных звука.

Предварительные итоги работы (4 месяца) показывают, что многие дети проявляют эмоциональный интерес и выполняют упражнения (23% в начале работы – 67% через 4 месяца). Техника выполнения упражнений стала понятна для тех детей, которые посещали детский сад без пропусков. Воспитанники обращают внимание на положение туловища в момент выполнения упражнений. 25% детей с помощью педагогов, а затем и самостоятельно научились принимать правильную позу тела, правильный артикуляционный уклад во время проведения дыхательно-звуковой гимнастики, у них увеличилась продолжительность произнесения одного гласного звука на одном выдохе. 37% детей принимают правильную позу тела с помощью педагога, не всегда делают вдох носом и плавный выдох ртом, испытывают трудности в выполнении правильного артикуляционного уклада и произнесении звуков на одном выдохе. 26% воспитанников имеют незначительные успехи. Они не всегда выполняют упражнения, хотя в общую деятельность включаются. В индивидуальной работе могут выполнить непродолжительный вдох и более продолжительный выдох (подуть). У 12% детей результата нет (не принимают правильную позу тела, не понимают, как делать вдох носом, не принимают правильный артикуляционный уклад). В основном это дошкольники с тяжелыми аутистическими расстройствами, с множественными нарушениями развития. Они часто проявляют негативизм, раздражительность и протест, кроме того, почти все они неговорящие, не выполняют инструкцию педагога, не могут действовать по показу.

Использование системы эффективного закаливания

В учреждении функционирует группа (группа № 5) для детей, у которых отклонения развития сопровождаются негативным поведением, а также для детей с более тяжелыми диагнозами (сочетанные заболевания). В этой группе меньшее количество воспитанников. Ориентируясь на особенности дошкольников, воспитатели группы используют наиболее простой способ закаливания – босохождение. Педагоги

подобрали самые элементарные упражнения и распределили их в течение дня. На прогулочном участке с помощью родителей сделали «Дорожку здоровья» с различными поверхностями (используют в летний период). Все упражнения сопроводили простыми четверостишьями с повторяющимися словами для более легкого восприятия, а также игрушечными персонажами для повышения мотивации деятельности.

Пример распределения упражнений в течение дня (первый месяц):

Режимные моменты	Организация процедуры закаливания «Босохождения»
1 неделя	
После второго завтрака Прогулка	Хождение по ковру босиком 2-3 минуты Хождение в носках по «Дорожке здоровья» (один раз)
2 неделя	
После второго завтрака Прогулка	Ходьба босиком по полу, начиная с одной минуты увеличивая до 10 минут (используя комплекс №1 «Наши ножки») Ходьба босиком по «Дорожке здоровья» (один раз)
3 неделя	
После второго завтрака Прогулка	Ходьба босиком по полу 10 минут (используя комплекс №1 «Наши ножки») Ходьба босиком по дорожке, траве, дорожке.
4 неделя	
После второго завтрака Прогулка Перед сном Гимнастика после сна	Ходьба босиком по полу 10 минут Ходьба босиком по дорожке, траве, дорожке (2 раза). Ходьба до кроваток босиком по полу и ребристым дорожкам Ходьба по ребристым и гладким дорожкам босиком

Одной из первоочередных задач воспитателей было приучить детей снимать обувь вне привычного расписания, например, после второго завтрака. Для многих детей характерно стереотипичное поведение, поэтому приучение к новому стереотипу потребовало больших усилий и времени, чем первоначально предполагалось. Некоторые воспитанники часто снимают обувь или одежду, но не делают это по желанию взрослого. Для детей с аутистическими расстройствами новые действия и тем более новые ощущения (ребристая поверхность, прохладная поверхность) вызывают тревогу и отторжение. У большинства дошкольников группы помимо основного дефекта отмечаются нарушения зрения или опорно-двигательного аппарата, что затрудняет выполнение упражнений. Поэтому педагоги и младшие воспитатели осуществляют в основном индивидуальную оздоровительную работу с детьми, дифференцируя задания и степень своего участия в соответствии с возможностями каждого ребенка.

Но, несмотря на все сложности, у детей наблюдаются успехи. Критериями оценки послужили: степень участия ребенка, правильность выполнения, желание выполнять упражнения, степень самостоятельности. На начало работы 57% детей совсем отказывались от выполнения упражнений, на сегодняшний момент все воспитанники выполняют упражнения с помощью взрослого, а 2 ребенка могут выполнить упражнения по показу без непосредственной помощи педагога. Варя Т. (синдром Дауна) и Максим Н. (аутизм) отказывались ходить по ребристым дорожкам, сейчас пытаются ходить в носочках. Сережа Л. (умственная отсталость в сочетании с гормональными нарушениями и ожирением) стал проявлять заинтересованность и желание, научился перешагивать низкое препятствие. Ему нравится ходить босиком, хотя самостоятельно снять носки и обувь ему очень сложно. Педагогов радуют успехи воспитанников и не страшат трудности, поэтому это направление оздоровительной работы будет продолжено.

Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе

Воспитанники группы № 4 (4-6 лет) в большинстве своем гиперактивны, подвижны, многие проявляют агрессию по отношению к другим детям, у них наблюдается частая смена настроения, плаксивость, они не умеют взаимодействовать друг с другом. Поэтому воспитатели группы совместно с педагогом-психологом подобрали для воспитанников комплексы психогимнастики (на основе рекомендаций Чистяковой М.И.) и проводят подгрупповые занятия с детьми (не более 6 человек) два раза в неделю по 15-20 минут. Психогимнастические комплексы включают в себя этюды и игры, психомышечные тренировки «минутки шалости».

При организации работы с детьми педагоги столкнулись с рядом трудностей: очень сложно организовать продуктивное взаимодействие даже в малой подгруппе; быстрая утомляемость, непроизвольность и частая переключаемость внимания у детей; проявления упрямства и отказ от взаимодействия; неумение копировать эмоции по показу взрослого; непонимание словесных инструкций педагога. В связи с этим пришлось корректировать работу. Каждое упражнение или этюд разучивали сначала индивидуально с каждым ребенком. Упростили комплексы, начали работу с одного этюда или игры, постепенно увеличивая их количество, соответственно уменьшили продолжительность (начали с 5 минут). Давали упражнения, начиная от самых простых, тактильных и эмоционально окрашенных. Упростили все инструкции, сопроводили их демонстрацией движений. Задействовали игровых персонажей, подобрали яркий демонстрационный материал. Организовали «цветные» игры с полупрозрачными полотнами ткани, цветными стекляшками и разноцветным тактильным дождем. Включили этюды и игры из комплекса в режимные моменты (утренняя гимнастика, время перед обедом, после сна). У Сережи К. и Миши К. в течение дня наблюдаются частые смены настроения, поэтому с этими детьми

проводим индивидуальные этюды на снятие напряжения «Вкусная конфета», «Я-хороший», «Зеркало», «Тучка-солнце».

Хочется отметить первые успехи, многие дети стали узнавать упражнения и с удовольствием их выполняют. Они эмоционально реагируют на знакомые этюды, на героев, любят «цветные» игры. После упражнений на выплеск эмоций становятся более спокойными и доброжелательными.

Организация профилактических и оздоровительных мероприятий с часто болеющими детьми

***Аралова Елена Алексеевна**, старший воспитатель*
***Шикарева Светлана Егоровна**, инструктор по физической культуре*

МОУ «СОШ № 17» (дошкольное отделение)
Городской округ Подольск, Московская область

Проблемы воспитания здоровых детей всегда были и остаются наиболее актуальными в практике дошкольного воспитания. Они вызывают необходимость для поиска эффективных средств по реализации оздоровительных мероприятий. В данной статье мы делимся опытом работы нашего коллектива в части организации оздоровительного режима с учетом состояния здоровья воспитанников.

В нашем дошкольном отделении реализуется дополнительная программа оздоровительного образования по физической культуре с часто болеющими детьми «Неболейка».

Программа акцентирует внимание не только на удовлетворении от правильно сделанных движений, но и на радость и эмоциональный подъем, соответствующий потребностям растущего организма. В результате использования оздоровительных игр мы не только укрепляем здоровье и повышаем иммунитет часто болеющих детей, но и формируем необходимые двигательные навыки, координацию движений, ловкость и меткость.

В нашем учреждении работа с часто болеющими детьми ведется на основании медицинских показаний и под контролем медицинских специалистов: проводятся мероприятия по неспецифической профилактике, прежде всего, закаливание, некоторые физиотерапевтические методы профилактики, медикаментозные курсы профилактики, а также активное санитарное просвещение родителей.

Вся оздоровительная работа вышеперечисленными методами неспецифической профилактики используется в отношении всего контингента детей в определенные сезоны года (бодрящая остеопатическая гимнастика, общее УФО, поливитаминизация, физкультурно-оздоровительные мероприятия с элементами закаливания и т.д.).

В определенные периоды сезонной заболеваемости (осень, весна) часто болеющим детям проводится санация очагов инфекции, общеукрепляющие процедуры (массаж, дыхательная гимнастика и др.), использование фитонцидосодержащих овощей – чеснок, лук.

Разработанная в дошкольном отделении система физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными, часто и длительно болеющими детьми осуществляется по следующим направлениям:

- Организация щадящего оздоровительного режима;
- Соблюдение режима двигательной активности;
- Организация лечебно-профилактической работы;
- Проведение закаливающих мероприятий;
- Организация взаимодействия с родителями и социальным окружением.

Для работы по программе комплектуется группа часто болеющих детей. При комплектовании группы учитывается группа здоровья ребенка (вторая-третья), наличие хронических заболеваний. При выделении групп часто болеющих детей учитываются и все обострения хронических заболеваний в течение предыдущего года от момента осмотра ребенка за календарный год, а не только первичные обострения или заболевания. Учитываются также обращения родителей по

поводу хронических заболеваний, протекающих без обострения или вне фазы обострения. На учет берутся только заболевания, возникновение которых связано со снижением иммунитета организма.

Анализ состояния здоровья детей, посещающих наше дошкольное учреждение, позволяет выявить группу воспитанников, относящихся к категории часто болеющих. Для организации дальнейшей работы педагогическому коллективу требуется скорректировать и доработать планы образовательной деятельности по физическому развитию, дополнить их здоровьесберегающими технологиями, а также оптимально использовать материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы дошкольного учреждения.

Целью работы является комплексная реабилитация часто болеющих детей, сохранение и укрепление их здоровья с помощью использования нетрадиционных методов оздоровления.

В ходе осуществления работы по программе «Неболейка» в дошкольном учреждении созданы необходимые условия для реализации потребности детей в двигательной активности. В ДОУ имеются:

- отдельный физкультурный зал, оснащенный в необходимом количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, реабилитационными мячами, с сухим бассейном;
- стационарный бассейн;
- медицинский кабинет;
- оборудованная уличная физкультурная площадка.

Для того, чтобы реализовать программу в полном объеме и с оптимальным применением необходимого оборудования в расписание образовательной деятельности и в график работы инструктора по физической культуры внесены соответствующие изменения.

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагогов и детей, направленной на решение оздоровительной задачи. Педагог должен не столько научить детей оздоровительным

мероприятиям, сколько пробудить двигательную активность, интерес к процессу и получению результата.

При организации деятельности воспитанников предусматривается следующая форма занятия – групповая (20 человек) и подгрупповая (8-12 человек). Занятия проводятся согласно расписанию, с учетом загруженности детей.

Непосредственно занятия с группой часто болеющих детей проходят в форме «мини-игр», каждая со своим сюжетом.

«Мини-игра» состоит из следующих частей:

1.Подготовительная часть включает оздоровительную гимнастику для горла, носовое дыхание, точечный массаж и дыхательную гимнастику. Оздоровительные виды ходьбы и бега. Упражнения на восстановления дыхания.

2. Основная часть включает в себя комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения (релаксация, корригирующие упражнения, игровой - самомассаж). Оздоровительные игры.

3. Заключительная часть – это организация малоподвижных игр.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей его организма, но и от условий жизни в семье. Поэтому взаимодействие с родителями часто болеющих воспитанников по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям: просветительское (наглядная агитация - стенды, памятки, папки – передвижки, сайт детского сада); собеседование, анкетирование, тесты, опросы, беседы; индивидуальные консультации по возникшим вопросам; круглые столы для совместного обсуждения актуальных проблем; знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья), культурно-досуговое (дни открытых дверей; совместные праздники и развлечения, открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми).

В ходе реализации программы с родителями воспитанников были проведены анкетирование «Здоровый образ жизни», круглые столы «Организация закаливающих мероприятий», «О пользе занятий по плаванию», индивидуальные консультации и открытые мероприятия по занятиям группы в бассейне и физкультурном зале. Никого не оставили равнодушными и физкультурно-досуговые развлечения, организованные в течение учебного года.

В результате работы по программе в течение одного учебного года были достигнуты хорошие результаты:

- ✓ снижение уровня заболеваемости;
- ✓ положительная и соответствующая возрасту динамика антропометрических показателей;
- ✓ устойчивая нормализация показателей функционального состояния организма;
- ✓ отсутствие осложненного течения острых заболеваний;
- ✓ уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребенком за год.

Приобщение часто болеющих детей к физической культуре является одним из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки. Важно проводить эту работу системно, целенаправленно и регулярно.

Организация взаимодействия с семьей

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников через взаимодействие детского сада и родителей воспитанников

Шарипова Гульнара Алмазовна,
старший воспитатель

ГБДОУ детский сад № 70
Фрунзенский район, г. Санкт-Петербург

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 70 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга является инновационной площадкой федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России».

Проблема, на решение которой направлена инновационная деятельность площадки - взаимодействие детского сада и родителей обучающихся в вопросах формирования здорового образа жизни.

В процессе работы над развитием навыков здорового образа жизни в дошкольном возрасте необходимо решать ряд задач, одна из которых - воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Однако взаимоотношения сотрудников детского сада и родителей на современном этапе одна из самых сложных проблем.

Начиная работу над темой инновационной деятельности, педагогический коллектив детского сада ставил следующие задачи:

- улучшение показателей здоровья воспитанников детского сада;
- формирование у детей основ и потребности в здоровом образе жизни;

- развитие интереса у детей и родителей к занятиям физической культурой;
- повышение активности родителей в вопросах физического воспитания детей;
- повышение у родителей теоретических знаний в вопросах здорового образа жизни.

Свою работу коллектив детского сада начал с анкетирования родителей обучающихся по вопросам здорового образа жизни в семье. Для анкетирования выбрали четыре группы детского сада: одна группа общеобразовательной направленности старшего дошкольного возраста, три группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи среднего и старшего дошкольного возраста.

Вопросы анкеты были составлены таким образом, чтобы можно было получить данные о состоянии здоровья детей, о соблюдении элементарных правил, которые ведут к здоровому образу жизни в семье, о требованиях, которые предъявляют родители к педагогам детского сада в вопросах физкультурно-оздоровительной работы и о желании родителей взаимодействовать с педагогами детского сада по формированию у детей основ здорового образа жизни.

Как показало анкетирование, у большей части семей воспитанников детского сада не сформирована привычка ведения здорового образа жизни, что в будущем может существенно отразиться на здоровье детей.

По ответам родителей можно судить о том, что они в своем большинстве не делают со своими детьми по утрам зарядку, не проводят в семье закаливающих процедур, предпочитают транспорт по дороге в детский сад и из него.

Большинство детей никаких спортивных секций не посещают, но, несмотря на это, большинство родителей стараются придерживаться здорового питания и в выходные находят время для прогулок с ребенком на свежем воздухе, стараются укладывать детей спать в одно и то же время.

В основном, по мнению родителей, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка,

должны обратить особое внимание на безопасность жизни и здоровья ребенка.

Более частыми мерами, предпринимаемыми родителями с целью укрепления здоровья ребенка, были выявлены прогулки на свежем воздухе и правильное питание.

Спектр информации, в которой нуждаются родители, достаточно широк: в основном это физическая и психологическая готовность к школе; профилактика простудных заболеваний; закаливание ребенка дошкольного возраста; профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей; как мотивировать ребенка на рациональное и правильное питание.

Возраст опрашиваемых родителей от 27 до 44 лет, физической культурой занимаются от случая к случаю. Большая часть семей считает, что придерживается здорового образа жизни на 70%.

Исходя из запросов родителей, для более плодотворного взаимодействия педагогов и родителей, было принято решение использовать в работе проектную деятельность.

Именно метод проектов позволяет вывести педагогический процесс за пределы дошкольного учреждения, в окружающий мир и вовлечь родителей в полную силу в процесс воспитания.

Каждая группа начала работу над своим проектом. В средней группе реализуется проект «Чистота – залог здоровья!». Благодаря этому проекту мы планируем повысить уровень культурно-гигиенических навыков детей, а также расширить опыт в лане поддержания чистоты в окружающем мире. Родители же повысят свои знания в вопросах формирования культурно-гигиенических навыков у своих детей, получат рекомендации от педагогов и медицинского персона детского сада.

В одной из старших групп идет работа по проекту «Здоровое питание – основа воспитания!». Целью этого проекта является формирование у детей и их родителей понятий о правильном питании, о его важности для сохранения и укрепления здоровья.

В подготовительной группе реализуется проект «Здоровье через подвижные игры». Педагоги преследуют главную цель – приобщить детей дошкольного возраста к здоровому образу

жизни через удовлетворение их естественных потребностей в движении через использование подвижных игр во время прогулки на свежем воздухе. При этом одной из задач - привлечь внимание родителей к подвижной игре.

Об итогах проектов можно будет судить к концу учебного года.

С детьми также проводятся беседы, интерактивные занятия, игры - квесты на темы: «Страна Неболейка», «Будь здоров!», «Ура! Витамины!» и другие.

Педагоги детского сада подготовили для родителей консультации на темы: «Совместные прогулки на природу», «Витамины - залог здоровья», «Здоровый образ жизни семьи – залог будущего здоровья ребенка», «Мы- спортивная семья», «Подвижные народные игры» и другие. Родители привлечены для создания различных атрибутов для уголков здоровья в группах детского сада.

Инструктор по физической культуре запланировала спортивные мероприятия с участием взрослых: «Подружились мы с мячом» (подвижные игры на спортивной площадке), «Папа, мама – я спортивная семья». Также запланированы мастер-классы для родителей - «Изготовление нестандартного физкультурного оборудования «БИЛЬБОКЕ» и «Звуковая мишень».

В группах периодически проводятся выставки рисунков детей на тему «Мой спортивный выходной», «Мой выходной день с родителями». Воспитали создают коллажи из фото, присланных родителями на тему «Мы – спортсмены», «Наше здоровое питание» и другие.

В детском саду объявлен конкурс на лучший семейный альбом «Мы- спортивная семья!». Итоги будут подведены в декабре месяце 2021 года.

Планируется проведение вебинара для родителей «Здоровая тарелка», с привлечением врача диетолога. В планах провести вебинары «Здоровый позвоночник», «В движении – жизнь!» с привлечением квалифицированных специалистов.

Планируется проведение марафона для родителей «Рецепт здорового блюда».

Сотрудники детского сад уже отмечают, родители стали более активными участниками проектов, партнёрами и помощниками педагогов в вопросах здорового образа жизни.

Реализация любого проекта, конечно, связана с рисками. Не все родители поддерживают педагогов в вопросах формирования здорового образа жизни, не все готовы что-то менять в своих привычках в повседневной жизни, на это нужно время.

Педагогический коллектив детского сада верит, что совместными усилиями педагогов и родителей основы здорового образа жизни у дошкольников могут быть заложены и дадут свой результат в будущем.

Организация работы с семьями воспитанников детского сада

Дерр С.А., *инструктор по физической культуре*

ЧДОУ «Детский сад № 28 ОАО «РЖД»
г. Калининград

Приоритетным направлением в работе нашего детского сада является тесное сотрудничество педагогов с семьей. Мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос крепким и здоровым. Но здоровье не продается в магазине. Для того чтобы ребенок был здоровым, нужно этим планомерно заниматься. И заниматься каждый день, а не от случая к случаю. Мы очень рады, что наши цели и желания в этом вопросе совпадают с целями и желаниями родителей. Они не пассивные наблюдатели, а активные участники всех мероприятий.

Одна из основных задач детского сада – сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Поэтому важное место в нашей работе мы отводим физкультурно-оздоровительным мероприятиям и пропаганде здорового образа жизни.

В каждой возрастной группе нашего детского сада обновляется информация на стендах. Специалисты и медицинский работник дают свои рекомендации по оздоровлению дошкольников. Наиболее популярной является рубрика «Здоровье ребенка без лекарств». Заботливые родители знакомятся с профилактическими комплексами упражнений для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата, дыхательной гимнастикой, пальчиковыми играми и играми на развитие мелкой моторики, массажем, эффективными методами закаливания детского организма и т.д.

Ежемесячно мы печатаем буклеты и памятки для родителей под названием «Копилка знаний» с рекомендациями по физическому воспитанию, профилактике плоскостопия, организации сезонного активного отдыха, ведению здорового образа жизни, правильному питанию и т.д.

Понимая значимость таких рекомендаций, родители стали чаще обращаться за индивидуальными консультациями по вопросам здоровьесбережения и здоровьеукрепления в рамках семейного оздоровления. По запросам родителей организуются индивидуальные беседы со специалистами, для группового общения создаются группы в социальных сетях, готовятся познавательные тематические презентации. В результате - повышается компетентность родителей, идет процесс формирования ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, внедряются разнообразные формы работы и развивается интерес к совместным оздоровительным мероприятиям.

В отсутствии ковидных ограничений, в рамках оздоровительного проекта «Взаимодействие ЧДОУ с родителями по вопросам оздоровления детей» на утреннюю гимнастику приглашались родители воспитанников. Дети всегда рады провести время с родителями, которых иногда бывает трудно зазвать на мероприятие, зато какой эмоциональный подъем они испытывают, когда возвращаются после совместной деятельности! Ведь лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!

Как любая хорошая семья, наш детский сад славится своими традициями.

В преддверии Нового года любимым развлечением оздоровительной направленности стал ежегодно проводимый досуг «Зимние забавы». Это не просто спортивное увеселительное мероприятие, а познавательное, оздоровительное, веселое и интересное. В ходе проведения развлекательного блока взрослые и дети участвовали в подвижных играх, которые могли проводить во время зимних каникул самостоятельно. Закрепляли правила правильного дыхания, владения техникой катания на санях, лыжах и коньках, навыки группировки при форс-мажорных обстоятельствах и т.д., соревновались между собой и получали массу положительных эмоций.

Нельзя оставить без внимания и физкультурно-спортивный праздник, посвященный дню защитника Отечества. Играя в подвижные игры, выполняя задания по различным видам движений, папы переставали быть взрослыми, становились шумными мальчишками с любимыми игрушками своего детства, а дети с радостью узнавали их детские тайны. Дух соперничества и сопереживания, демонстрация детских достижений! Что может быть лучше!!! «Мой папа самый лучший!».

Летом начинала работать любимая детьми «Тропа здоровья». Свежий воздух, ласковые лучи солнца и бассейн для купания под открытым небом позволяло проводить с детьми оздоровительную работу через игровую деятельность, давая возможность детям укрепить свое здоровье. Встречи с героями любимых мультфильмов, обливание водой из бутылок, босые ножки…Какое полезное времяпровождение. Но самым запоминающимся моментом было появление из бассейна Нептуна, Зеленой кикиморы из-за ветвей, Лунтика из прыжковой ямы (и т.д.) в роли которых зачастую привлекались…Ну конечно же родители. Предварительно они обучались проведению упражнений, педагогическим методам и правилам организации ребят, переходящих к оздоровительным мероприятиям под

контролем специалистом. А далее - игры в бассейне! Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!

Многие группы нашего детского сада участвовали во Всероссийском проекте «Игра 4Д». 4Д – это дети, движение, дружба, двор. Суть проекта в популяризации подвижных игр среди детей и взрослых.

Все мы когда-то с упоением носились по двору с друзьями, и родители не могли дозваться нас домой. А сейчас дети часто ведут малоподвижный образ жизни, увлечены гаджетами и компьютерами и не желают общаться со сверстниками.

В рамках проекта мы организовывали подвижные игры совместно с мамами, папами, и даже бабушками и дедушками. Все дружно играли на свежем воздухе в игры их детства. Здесь не было выигравших и проигравших, были только талантливые дети и их родители. А еще была радость и гордость, душевный подъем и удовлетворенность!

Сложившаяся эпидемиологическая обстановка поставила нас в новые рамки! К большому сожалению, мы стали употреблять слово «было». Да, именно слаженная работа педагогов и семьи изменилась. Живое общение несколько видоизменилось. Но не изменилась наша задача-задача педагогов и родителей растить здоровых детей. Для достижения цели все методы хороши. Педагогам и родителям пришлось быстро перестраиваться и искать возможные пути решения сложной задачи. Потеря времени сравнима с катастрофой…

И тут пришла на помощь современная электронная техника. Делиться опытом по организации оздоровительной работы и проведению различных видов деятельности в период самоизоляции в домашних условиях стало возможным на платформе зум, на различных педагогических сайтах, ю-тубе.

Наиболее значимым событием для педагогов нашего детского сада стала появившаяся возможность организации в формате видеоконференции мастер- класса с участием сотрудников калининградских железнодорожных предприятий, воспитывающих детей дошкольного возраста, в ходе которой педагоги рассказали о полезных играх по «развитию речи и не

только». По мнению участников онлайн-встреча была очень полезной, по словам одной из участниц «Родители тоже должны учиться…». Запрос о проведении таких мероприятий поступил из службы управления персоналом КЖД. Подобные онлайн-общения включены в план мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин ОАО «РЖД». Сразу откликнулся педагог - психолог и на базе детского сада прошла еще одна видеоконференция, на которой были заданы различные вопросы. Газета «Гудок» по желанию работниц железнодорожного транспорта опубликовала статью о зародившейся традиции.

Так же, интересный материал с рекомендациями для заботливых родителей размещен и в Сетевом информационном банке данных методических материалов частных образовательных учреждений ОАО «РЖД» «Креативные, развивающиеся единомышленники дошкольного образования (КРЕДО). https://cloud.mail.ru/public/tuby/7DUSqfnG2. «Игры для малышей» https://cloud.mail.ru/public/sWvN/LVLh62Z64 «Инструкция для родителей и т.д.)

Как здорово, когда все здоровы! Как здорово, когда улыбаются наши здоровые дети! Как здорово, что у наших детей есть заботливые родители! Наших, потому что мы одна большая и дружная семья! И как нам, педагогам, приятно видеть результат нашей совместной плодотворной работы! Всем творческих успехов!

Организация работы с семьями воспитанников детского сада как основа формирования здорового образа жизни

Александрова Елена Владимировна,
старший воспитатель,
***Чирятьева Мария Борисовна**, педагог-психолог*

ГБДОУ детский сад № 91,
Красносельский район, г. Санкт-Петербург

Педагогическим коллективом детского сада № 91 одним из направлений работы по формированию ценности здорового образа жизни выбрано взаимодействие с семьями воспитанников. Ни дна из форм работы в детском саду не будет успешна без включения в нее родителей. К сожалению, в последние годы снижается не только уровень здоровья детей, приходящих в детский сад, но и в целом скудеет культура здорового образа жизни среди родителей.

Перед педагогическим коллективом стояла непростая задача: не только включить в процесс формирования культуры здорового образа жизни семьи воспитанников, но и способствовать формированию этой культуры у родителей. Для решения этой задачи была выстроена система взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Как правило, родители не всегда знают правила питания, умеренной физической нагрузки или не всегда выполняют их, имеют смутное представление о проблеме формирования культуры здорового образа жизни. Поэтому главная задача воспитателей и родителей – доступно разъяснить ребенку ценность здоровья, а при выборе формы обучения донести до детей смысл опасности несоблюдения правил личной гигиены. Только совместными усилиями воспитателей и родителей, используя их знания, терпение и такт, возможно, научить наших детей навыкам здорового образа жизни.

Образование (просвещение) родителей – одно из крайне важных и в то же время одно из наиболее сложных направлений работы дошкольного учреждения. Одна из первостепенных задач – привлечение взрослых членов семьи к совместной работе. Семья как среда формирования личности оказывает огромное влияние и на формирование у ребенка основ безопасного мировоззрения. Фундамент нравственного воспитания, которое неразрывно связано с культурой здорового образа жизни, также закладывается в семье и именно в период раннего детства. Большое место должно уделяться совместной деятельности детей и их родителей. Для этого необходимо раскрыть взрослым важность работы по воспитанию у детей дисциплинированности и осознанного следования правилам личной гигиены, культуру правильного питания. От активного участия родителей в работе ДОУ выигрывают все.

Первым шагом нашей работы было включение родителей в работу с детьми. Главной задачей было сформировать привычку к здоровому образу жизни через интерес к физической культуре и правильному питанию. Данная задача решалась через встречи с медицинскими работниками, вебинары, видеоролики, стендовую информацию для родителей о значении правильного питания и умеренных физических нагрузок, о возможных ошибках в питании и последствиях увлеченностью фаст-фудом.

В работе с родителями одной из важных форм установления контакта педагогов с семьями воспитанников являются родительские собрания. Главное их предназначение – согласование, координация и интеграция усилий детского сада и семьи в создании условий для профилактики детских заболеваний, снижения уровня здоровья, а также повышение педагогической культуры родителей, их активность в жизни группы, ответственность за воспитание детей.

Для родителей оформлены информационные уголки по темам здоровьесбережения (папки-передвижки, ширмы):

- ✓ Листовки «Быть здоровым здорово!», «Правильное питание», «Чем важен режим дня» и т.п.

- ✓ Буклеты «За ЗОЖ – все вместе!», «Знай правила личной гигиены», «Важнее всех витамины» и т.п.
- ✓ Материалы консультаций: «Опасность фаст-фуда», «Из истории вакцинации», «Формируем правильные привычки с детства», «Спорт в жизни детей» и т.п.

Для повышения эффективности образовательного процесса предлагаем использование мультимедийных презентаций, которые обеспечивают наглядность, способствуют восприятию и лучшему запоминанию материала. На данный момент в нашем детском саду разработана и апробирована технология мультимедийного сопровождения образовательного процесса. Применение компьютерной техники при ознакомлении с правилами здорового питания как раз позволяет сделать каждое мероприятие нетрадиционным, ярким, насыщенным, приводит к необходимости использовать различные способы подачи учебного материала, предусмотреть разнообразные приемы и методы в обучении.

Вторым шагом была работа с воспитанниками по формированию ценности здорового образа жизни, воспитанию физической культуры. Данная задача решалась через комплекс мероприятий, проводимых музыкальными руководителями, педагогом-психологом, логопедом, инструктором по физической культуре, инструктором по плаванию, медицинским работника и воспитателями. Нами были проведены такие мероприятия, как «День Нептуна», целью которого было привитие культурно-гигиенических навыков, «День овощей», пропагандирующий здоровое питание, «В гостях у Солнышка», когда мы обучали и детей, и родителей правилам закаливания, говорили о важном значении витамина Д, «Папа, мама, я – спортивная семья», пропагандирующий значение спорта, физических нагрузок как в жизни детей, так и взрослых.

Третьим шагом была работа по «запуску» механизма детский сад-ребенок-семья. Это был один из самых энергоемких этапов работы с семьями воспитанников детского сада. Перед нами стояла задача обучить родителей здоровьесберегающим приемам. Нами было проведено анкетирование родителей по

вопросам правильного питания, важности здоровьесбережения. Итоги анкетирования показали, насколько эффективной была работа.

В результате работы родители и дети приобрели навыки позитивного социального взаимодействия, опыт добровольческой деятельности.

Включение в разнообразные формы деятельности, погружение в ситуацию успеха позволило каждому ребенку и родителю успешно сделать собственный выбор в пользу здорового образа жизни.

Родительский клуб в ДОО как эффективная форма организации взаимодействия с семьями воспитанников

Шелестова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре

МБДОУ № 6 «Светлячок»
г. Гаджиево, Мурманская область

Одной из основных задач ДОО и обязанностей родителей (законных представителей) является укрепление здоровья ребенка. Родительский клуб – одна из наиболее интересных и эффективных форм работы, помогающая решить эту сложную задачу.

В нашем саду уже не первый год функционирует семейный клуб «Крепыш».

Он объединяет на добровольной основе педагогов ДОО, родителей (законных представителей), и других лиц, заинтересованных в совершенствовании деятельности и развития образовательного учреждения.

Основной целью является установление сотрудничества ДОО и семьи в вопросах преемственности воспитания, физического развития и оздоровления детей дошкольного

возраста, и приобщение детей и членов семьи к здоровому образу жизни.

Клуб «Крепыш» занимается решением следующих задач:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение преемственности в работе ДОО и семьи в вопросах физического развития и оздоровления детей;
- обмен опытом решения задач воспитания, физического развития и оздоровления детей в разных семьях и в условиях ДОО.

Встречи в семейном клубе проводятся в форме дискуссий, круглого стола, спортивных праздников и развлечений, просмотров видеоматериалов по организации ЗОЖ детей в ДОО.

На первом заседании клуба проходит анкетирование родителей по вопросу здорового образа жизни, обсуждаются общие вопросы физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОО и семьи. На основании озвученных родителями проблемных вопросов составляется план работы и темы для консультирования: роль семьи в формировании здорового образа жизни; как организовать двигательную активность ребенка дома; режим дня и его значение в жизни ребенка; выбор спортивной секции для будущего первоклассника и т.д.

Аббревиатура ГТО (готов к труду и обороне) не понятна ребенку дошкольнику, поэтому в рамках семейного клуба стартовал проект «КМС каждый может стать». Что это означает? Это значит, что каждый ребенок может стать смелым, ловким, быстрым. Каждому участнику изготавливается личное удостоверение. Наши воспитанники совместно с родителями обдумывают название и эмблему своей карточки, чтобы дети без труда могли отличить их друг от друга. Кто-то становится непобедимым тигром, кто быстрой лисичкой, кто феей и т.д. Уже на начальном этапе у детей развивается интерес к проекту. За достижения или лучшее исполнение воспитанники получают специальные наклейки, которые сами вклеивают в удостоверение и тем самым соревнуются друг с другом. По

окончанию проекта лучшие спортсмены награждаются специальными отличительными значками.

Доброй традицией нашего детского сада стал фестиваль снежных фигур «Зимняя сказка». Его основная задача – трансформировать среду прогулочных площадок в холодное время года (что актуально в условиях Крайнего Севера), чтобы повысить двигательную активность детей, сделать прогулки увлекательными и интересными.

В этом году фестиваль объединил более 100 семей наших воспитанников. Родители оставили все свои домашние дела в субботний день и превратили его в настоящий праздник семейного активного отдыха. Музыка, горячий чай и отличное настроение помогли объединить общим делом детей, родителей и сотрудников детского сада.

В целях гражданственно-патриотического воспитания в рамках работы клуба ежегодно проходит военно-спортивная игра «Зарничка». В этой игре участвуют не только наши воспитанники, но и наши социальные партнеры, родители и шефы нашей организации – экипаж АПЛК «Пантера», с которыми у нас налажены тесные связи в рамках договора о сотрудничестве.

Чтобы поддержать интерес детей к двигательной деятельности, укрепить семейные спортивные традиции проводятся такие спортивные развлечения, как «Веселые старты», «День здоровья», «Мама, папа, я – спортивная семья!», которые способствуют развитию у детей и родителей умения чувствовать партнера и действовать в команде. Родители с энтузиазмом вместе с детьми преодолевают различные препятствия, участвуют в играх и эстафетах, костюмированных сценках. В процессе соревнований родители и дети активно общаются, переживают и подбадривают друг друга, что особенно важно в наш век цифровых технологий и дефицита живого общения.

Фестиваль видеороликов «Бодрое утро» на тему «На зарядку становись!» еще раз убедили взрослых, что каждый из них может

выйти за рамки привычной рутины и сделать досуг своей семьи ярким и интересным!

Установление доверительных отношений с родителями через совместную деятельность ведет к созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, что положительно влияет на становление личности. Выработка единых подходов между детским садом и семьей закрепляет фундамент в воспитании основ здорового образа жизни у ребенка дошкольного возраста.

Был пересмотрен план работы клуба и включены новые формы взаимодействия с социальными партнерами, а в частности с МБУДО «Детско-юношеской спортивной школой».

В этом году большое внимание уделяется просветительской работе с родителями по организации двигательной активности в семье. Педагоги предлагают консультации на такие темы как: как научить ребенка прыгать на скакалке; оздоровительный бег на воздухе; подвижные игры на прогулке с родителями; и т. д. Перечень тем для консультаций зависит не только от времени года, но и по запросам родителей. В настоящее время ведется работа по созданию видеоконсультаций, что актуально с введением ряда ограничительных мероприятий, вызванных пандемией.

Родители и воспитанники стали активнее проводить свой досуг во время прогулок (катание на велосипеде, на коньках, ходьба на лыжах), с удовольствием отправляются в походы выходного дня. Большое количество семей проводят свою прогулку на спортивных площадках.

Наблюдается позитивная динамика снижения уровня заболеваемости дошкольников.

Работа инновационных площадок

Реализация инновационной площадки «Здоровый дошкольник»

Коллектив педагогов

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 44»
Заводской район, г. Саратов

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

В нашем детском саду создана необходимые условия для физического развития воспитанников. В детском функционируют:

Условия и оснащения (http://dou44sar.ru/sveden/objects)

- спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (шведские стенки, разные виды дорожек, нестандартное оборудование, мини- тренажерный зал для занятий лечебной физкультурой с зеркальной стенкой, массажерами, атрибуты для коррекции стопы и осанки (http://dou44sar.ru/?section_id=204);
- плавательный бассейн (http://dou44sar.ru/search?query=бассейн++);
- для релаксации и индивидуальных занятий с психологом сенсорная комната (http://dou44sar.ru/?section_id=102)
- «Зимний сад» с мини-фонтаном и многообразием комнатных растений, тремя аквариумами с рыбками и красноухими черепахами, попугайчиками - неразлучниками. (http://dou44sar.ru/?section_id=73);

- «Фито – бар» с кислородным коктейлем с целью укрепления иммунной системы и профилактики ОРЗ, ОРВИ.;
- ФТО кабинет с кварцевыми лампами для УФО, ингаляторами «Муссон-2», электрофорезом, КУФ, коктейлером (аппарат для приготовления кислородных коктейлей на базе фруктовых соков);
- Массажный кабинет.

В групповых помещениях оборудованы спортивные уголки с разнообразным игровым материалом.

На территории детского сада созданы:

- спортивная площадка с оборудованием для игр в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис; прыжковой ямой, бревном для упражнений в равновесии, стойкой и мишенью для метания, а в зимний период времени - для хождения на лыжах (с 5 лет);
- «Эко-тропа» с полосой препятствий; (http://dou44sar.ru/?section_id=684);
- мини веревочный «Панда-городок»; http://dou44sar.ru/?section_id=815;
- мини-площадка с препятствиями «Кидс-дром», где воспитанники могут самостоятельно или привлекая своих товарищей моделировать полосу и маршрут препятствий; http://dou44sar.ru/?section_id=1045
- фонтанная площадка для отдыха, площадка «Поляна сказок», сквер;
- мини – солярий.

Просветительская работа с родителями, членами семьи выходит на главный план. Родители, семья принимают активное участие в формировании физической культуры ребенка. Важным в этом процессе является пример, совместное с детьми выполнение физических упражнений. Для этих целей коллектив ДОУ приглашает родителей воспитанников на открытые занятия, спортивные развлечения и праздники.

В МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 44» регулярно проводятся массовые мероприятия с привлечением

родителей в помещении и на территории, выездные мероприятия на территорию оздоровительного лагеря:

- Зимний и летний фестиваль ГТО (ежегодно с 2015 года) http://dou44sar.ru/?section_id=144
- Спортивные развлечения «Саночные гонки», Зимние терренкуры «Зимние виды спорта», летние квесты «Дневной дозор», «9 мая с включением квеста по территории ДОУ», «День защитника отечества», «Космические путешествия» и т.д.

С 2014 года в детском саду функционирует оздоровительный клуб выходного дня «СемьЯ» для детей и их родителей, где есть возможность вместе провести время с пользой для здоровья: посетить бассейн, спортивный зал, зимний сад; в летний период прокатиться на велосипедах, самокатах, потренироваться на спортивных тренажерах, в зимний период походить на лыжах, покататься горки. http://dou44sar.ru/?section_id=73

Коллективом МБДОУ и социальным партнером ГАУ ДПО «СОИРО» разработана парциальная программа по физическому развитию «Я ГоТОв» для детей 6-7 лет. Ежегодно воспитанники этого возраста сдают нормативы ГТО. Свои результаты фиксируют в авторский разработанный «Дневник ГТО» (разработан Коллективом МБДОУ и социальным партнером ГАУ ДПО «СОИРО»), а для дети 3-5 лет адаптирован «Дневничок-здоровячок», где воспитанники фиксируют спортивные достижения, размещают фото утренней гимнастики, коррекционно- оздоровительные мероприятия дома и в МБДОУ.

Педагогами детского сада и инструктором по физической культуре реализуется проект «Дворовые игры», способствующий развитию двигательной активности детей.

Систематически в рамках реализации ООП, с детьми проходят физкультурно-оздоровительные занятия 3 раза в неделю (1 занятие в спортивном зале, 1 занятие на улице, 1 занятие в бассейне) с применением традиционного и нетрадиционного оборудования.

Данная модель физического развития в МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 44» позволила снизить заболеваемость детей.

В планах коллектива ДОУ - продолжить работу в данном направлении. Свою работу планировать с учетом сложившейся санитарно-эпидемиологической обстановки, в том числе с применением дистанционных форм (видео мастер- классы, занятия-онлайн).

Реализация физкультурно-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник»

Курчатова Ю.С., *заместитель заведующей по УВР,*
Гудкова Н.С., *воспитатель по физической культуре*

МБДОУ Курагинский детский сад №7
«Рябинка» комбинированного вида
пгт Курагино, Красноярский край

Проблема здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества требует от педагогов постоянного профессионального совершенствования.

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии предполагают применение как традиционных, так и нетрадиционных средств, методов, форм занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Существует острая необходимость создания действенной и эффективной системы методического сопровождения оздоровительно-воспитательного процесса. В нашем детском саду разработана модель физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

В соответствии с разработанной моделью создана рабочая программа «Здоровый дошкольник», которая предполагает

использование инновационных подходов и технологий физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Цель программы: повышение компетентности педагогов в области физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сформировать физкультурно-оздоровительные компетенции педагогической деятельности.
2. Повысить эффективность образовательной деятельности через использование эффективных инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Установить сетевое взаимодействие между образовательными учреждениями района.
4. Расширить арсенал методов и приёмов инновационных технологий, используемых в работе с детьми по здоровьесбережению через организацию деятельности профессионального педагогического сообщества.
5. Разработать модели физкультурно-оздоровительной среды ДОУ.
6. Создать единое методическое пространство, обеспечивающее решение приоритетных направлений здоровьесбережения в ДОУ.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

1. Организация физкультурно-игровой среды. Необходимое условие реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

2. Организация комплексных оздоровительных мероприятий. Для обеспечения эффективности коррекционно-развивающей деятельности использование и применение оптимального сочетания традиционных и современных образовательных технологий в рамках мероприятий «Неделя здоровья», «Неделя психологии» в ДОУ совместно с педагогами и родителями.

3. Применение методики игрового стретчинга в оздоровительной работе с детьми и использование его элементов в других видах деятельности: физкультминутки, совместная деятельность, самостоятельная деятельность, гимнастика после сна – содействует всестороннему развитию личности дошкольника, укреплению здоровья, созданию благоприятных условий для развития опорно-двигательного аппарата, активизации и развитию двигательной деятельности детей средствами игры. Игровой стретчинг основан на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающих глубокое воздействие на весь организм.

4. Реализация проектов. Информационно – практико - ориентированный проект: «Мы со спортом крепко дружим» ведётся совместно с детьми, родителями и педагогами с целью создания у воспитанников старшего дошкольного возраста мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

5. Взаимодействие с социальными партнерами: Центр ЗОЖ, СОШ №1 и № 3; Молодёжный Центр «Патриот», Курагинская Районная Больница; где воспитанники старшего дошкольного возраста принимают участие в районных фестивалях физкультурно-спортивного комплекса среди дошкольных учреждений и проходят медицинский осмотр.

6. Организация еженедельного мероприятия «День физкультуры и спорта». В группах организуется утренний приём с использованием физкультурного оборудования (вход с заданием, оздоровительные упражнения и т.п.).

В течение дня организуется больше динамических пауз, подвижных игр, используются оздоровительные технологии, (беседы о здоровье, ЗОЖ, просмотр мультфильмов, презентаций о видах спорта, рисование по теме).

На прогулке педагоги, специалисты и воспитанники в спортивной форме совместно с воспитателем по физической культуре выполняют все упражнения и участвуют в играх, эстафетах и спортивных турнирах.

7. Методы кинезиологии в оздоровлении детей младшего дошкольного возраста. Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Комплекс специальных движений позволяет активизировать межполушарное воздействие, что улучшает развитие нервной системы, психических процессов, мелкой и общей моторики, кроме того, воздействует на стабилизацию эмоциональной сферы, способствуют всеобщему оздоровлению организма.

8. Дыхательная гимнастика с детьми 3-4 лет как форма оздоровления и профилактики. Дыхательная гимнастика — это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья; служит для развития у ребёнка органов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей; способствует физическому развитию и укреплению иммунитета, стимулирует работу мозга, регулирует нервно-психические процессы**.**

При регулярном применении дыхательной гимнастики отмечено сокращение процента заболеваемости респираторными и простудными заболеваниями среди детей.

9. «Развитие речи дошкольников через формирование дыхания».

Речевое дыхание — это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Только правильное речевое дыхание позволяет человеку затрачивать меньше мышечной энергии, но вместе с этим добиваться максимального звука и плавности. Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Дыхательные игры и упражнения можно включать в структуру любой деятельности ДОУ.

10. Организация двигательной активности детей 4-5 лет в условиях ограниченного пространства. Для полноценного физического развития ребёнка в группе организуется предметно – пространственная среда, центры двигательной активности. Чтобы сделать самостоятельные

активные движения интересными, доступными изготавливаются атрибуты, которые органично вливаются в самостоятельную деятельность детей и стимулируют безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства.

11. Гимнастика после дневного сна, как форма оздоровления дошкольников, это комплекс оздоровительных мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, самоорганизация, активность, улучшается настроение и самочувствие. Снижается утомляемость во второй половине дня и в конце недели. Комплекс составляется на каждый месяц в соответствии с лексическими темами.

Обязательным условием при проведении гимнастики является учет индивидуальных особенностей детей. Рекомендуемый температурный режим – 18С. В период вспышек ОРВИ отменяется ходьба босиком.

12. Анстистрессовая гимнастика в практической оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс помогает детям овладеть эффективными приемами снятия стресса, повышает защитные силы организма, формировать нравственное здоровье ребенка. «Игры для здоровья», предложенные в методике О.И. Артюковой и Т.В. Теличко позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля. Эти методики очень просты (они не требуют разучивания), безопасны и эффективны.

13. Логоритмические игры и упражнения в оздоровлении и развитии речи детей с ТНР. Логоритмика — это форма активной терапии, целью которой является преодоление речевых нарушений путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой.

В результате систематических логоритмических занятий у детей формируется правильное речевое дыхание, развивается артикуляционный аппарат, улучшается координация движений, ориентировка в пространстве, чувство ритма, устанавливается

уверенная связная речь, умение работы в команде, приобщение к духовным ценностям (музыка, скороговорки, потешки).

Результатами использования нетрадиционных средств, методов, форм занятий по физическому воспитанию в ДОУ является:

разработка и апробация новой модели организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста;

создание условий для стимулирования профессионального роста и творческого поиска педагогов как основы поступательного развития всех субъектов образовательного процесса (реализация проектов и целевых программ по изучаемой проблеме);

составление методической копилки использования данных технологий и методик на сайте ДОУ https://r-mbdou.narod.ru/2021/5/metodicheskij _sbornik1.pdf;

функционирование районной площадки на базе ДОУ, в работе которой педагоги представляют свой опыт внедрения инновационных технологий https://r-mbdou.narod.ru/index/rajonnaja_ploshhadka/0-60, https://r-mbdou.narod. ru/news/seminar_rajonnoj_ploshhadki_zdorovyj_doshkolnik/2021-05-25-308;

Кроме того, отмечается снижение заболеваемости детей; победы и призовые места воспитанников ДОУ в районных спортивных мероприятиях;

Педагогическим коллективом ведется работа по расширению спектра используемых инновационных средств, методов, форм физкультурно-оздоровительной направленности.

Организация оздоровительно-воспитательной и физкультурной работы в детском саду для детей шестого года жизни

Коллектив педагогов

МБДОУ детский сад № 22 «Родничок»
г. Искитим, Новосибирская область

Количество детей данного возраста (5-6 лет) 54 человека, посещают группы «Семицветик» и «Солнышко». Среди них детей с первой группой здоровья – 10, второй – 38, третьей – 6. Детей со статусом ОВЗ – 14.

Оздоровительно-воспитательный процесс с детьми старшей группы осуществляется по двум режимам, с учетом теплого и холодного периода года.

В группах созданы все условия для разностороннего развития детей.

МБДОУ № 22 «Родничок» имеет необходимую материально-техническую базу и предметно-развивающую среду для создания комфортных условий и гармоничного развития детей.

Для полноценного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей в детском саду имеются спортивный зал, физкультурная площадка на улице, кабинет для медицинского осмотра, изолятор, центры двигательной активности в группах. На территории МБДОУ имеется автогородок и обозначена дорожка для катания на самокатах.

В группах организованы спортивные уголки с различным инвентарём: мягкие модули; мячи; обручи; гимнастические палки; скакалки; мишени, мячи, мешочки для метания; дорожки для профилактики плоскостопия; кольцебросы, кегли и пр. Вся оздоровительно-воспитательная работа осуществляется комплексно воспитателями в тесном взаимодействии с узкими специалистами и медицинским персоналом. Мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни.

В своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

Обширное умывание и полоскание рта	Ежедневно: умывание до приема пищи, полоскание рта после. Закаливание и профилактика кариеса.
Пальчиковая гимнастика	Проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Её можно провести как индивидуально, так и с подгруппой детей. Данная гимнастика тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, стимулирует речь, внимание, быстроту реакции, кровообращение. Мы считаем, что пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью. Картотека игр по мелкой моторике составлена в соответствии с календарно-тематическим планированием.
Гимнастика для глаз	Способствует снятию напряжения мышц глаз, проводим каждый день по 3-5 минут в любое свободное время. Во время проведения данной гимнастики используется наглядный материал.
Босохождение	На данный момент процедуру проводим 8-10 минут ежедневно
Гимнастика пробуждения	Проводится 10-15 минут ежедневно после дневного сна. В комплекс гимнастики входят потягивания, массаж БАТ по Уманской, ОРУ. Упражнение у корригирующей стены для правильной осанки. Для профилактики плоскостопия мы используем коврики с нашитыми пуговицами, крышками и готовые массажные дорожки. Детям очень нравится ходить по таким дорожкам, которые хорошо массируют ступни детей, укрепляют связочный аппарат и мышцы стопы, на наш взгляд, это очень полезная процедура.
Дыхательная гимнастика	Проводим ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях, что обеспечивает нормальную работу организма в целом.

Подвижные и спортивные игры	Им уделяем много времени ежедневно. Подвижные игры проводим и на прогулке, и в групповой комнате. Игры подобраны в соответствии с возрастом ребёнка, с учетом календарно-тематического планирования варьируются в зависимости от места и времени её проведения. Дети с удовольствием включаются в данный вид деятельности.
Динамические паузы	Проводим ежедневно во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
Су-джок гимнастика	Су-Джок метод основан на воздействии на определенные биологически-активные точки кистей и стопы. Применяем Су-Джок-массажеры ежедневно в виде массажных шариков, массажных металлических колец. Массажем пальцев и ладоней в сочетании с упражнениями для развития речи обеспечиваем двойную пользу (оздоровление и развитие)
Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика проводим ежедневно с музыкальным сопровождением. Комплексы для утренней гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается два комплекса: первый без предметов, второй, идентичный, с предметами.
НОД «ФК»	НОД по физическому развитию дошкольников проводится 2 раза в неделю в форме занятий различных видов: физкультурно-оздоровительного характера, сюжетное, игровое, тематическое, комплексное, контрольное. *(РП инструктора по ФК)*
НОД «ФК» на улице	1 раз в неделю. Включаем упражнения циклического характера: бег, прыжки, подвижные игры.

	С удовольствием дети катаются на самокатах, занимаются метанием. Особая любовь к ходьбе на лыжах.

	ФК досуги	Праздники
Сентябрь	Осенняя карусель	
Октябрь	Медовая лакомка	
Ноябрь	Спортивный сундучок	Неделя здоровья
Декабрь	Снеговик в гостях у ребят	
Январь	В гостях у сказки	Зимние забавы
Февраль	По морям, по волнам	
Март	Сказка про лень	Масленица; Неделя здоровья
Апрель	Путешествие с Незнайкой	
Май	Салют, Победа!	
Июнь	Солнце, воздух и вода Цветик-семицветик ПДД для Помехи-Неумехи	День защиты детей
Июль	День Нептуна Мы в походе побываем Каникулы в Простоквашино	
Август	День города Искитим День физкультурника День Российского флага	До свиданья, лето!

В рамках оздоровительно-воспитательной работы взаимодействуем с МБОУ СОШ № 11, МБДОУ д/сад «Золотая рыбка», «Журавушка».

Воспитанники старших групп имеют возможность посещать секции плавания (плавательный бассейн «Коралл»), хоккея, фигурного катания, дзюдо (Спортивный комплекс «Арена-300»), каратэ, гимнастики, футбола (ДЮСШа), танцевальные студии города.

Родители являются активными участниками мероприятий в рамках мероприятий и проектов ЗОЖ.

Познакомиться ближе с нашей работой можно:

rodnichok22.caduk.ru

vk.com/club102457668 e1l9e7n4a.netfolio.ru/

vk.com/club102457668?z=video-102457668_456239039%2Fvideos-102457668%2Fpl_-102457668_-2 yadi.sk/i/4RUAMGIZLJKymg

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

Поршнёва Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре,
Фурсо Ольга Васильевна, *заведующий*

МБДОУ «Аленький цветочек»
г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

Наблюдая тенденцию ухудшения здоровья детей, детские сады не должны забывать об одной из главных миссий дошкольного образования – это сохранение и укрепление здоровья дошкольника. Для построения результативной системы физкультурной и оздоровительно-воспитательной работы в нашем дошкольном учреждении используем рекомендации автора технологии «Здоровый дошкольник» Б.Б. Егорова.

Стараемся учитывать климатические условия своего региона. Наш детский сад находится в суровых северных климатических условиях Якутии. Физкультурные занятия проводятся на воздухе в основном только в летний период и в небольшие временные отрезки в сентябре и мае. Для проведения занятий на воздухе у нас имеется огороженная физкультурная площадка. В остальное время физкультурные занятия проводятся в зале. Двигательная активность реализуется в холодное время на прогулочных верандах и на улице во время прогулок на групповых участках при допустимой температуре. Так как организацию двигательных и оздоровительных форм приходится ограничивать в основном формами работы в помещениях, особое внимание мы уделяем разработке программы, учитывающей данную особенность.

Чтобы физкультурные занятия были не только эффективными, но и интересными, используем разнообразный спортивный инвентарь, который имеется в физкультурном зале (обручи, флажки, ленты, мячи разного размера, кубики, гантели, кегли и др.) и самостоятельно изготовленное нетрадиционное оборудование: дорожки «здоровья» для профилактики плоскостопия из различных материалов для массажа ног, массажные коврики с различными выпуклостями разного размера и текстуры, ребристые доски разной конструкции с поперечными тонкими палочками по всей поверхности, расположенными на разном расстоянии (от 1 см до 4 см), мягкие коврики, различные мелкие предметы, мячики и мешочки с наполнителями из мелких камешков, песка, пуговиц и т.п. В образовательный процесс, помимо традиционных форм физкультурно-оздоровительной работы, включаются также проведение физкультурных занятий с использованием элементов дыхательной, пальчиковой, корригирующей гимнастики, гимнастики для глаз и физкультурные занятия по воспитанию здорового образа жизни из серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма.

После дневного сна в группах проводится оздоровительная гимнастика в кроватях, состоящая из нескольких упражнений, и

затем - босохождение по полу и по «дорожкам здоровья» в течении 10-20 минут (в зависимости от возраста детей).

Для построения эффективной системы работы важна информированность родителей и педагогов о состоянии здоровья детей и учет состояния здоровья воспитанников. С этой целью провели анкетирование с родителями и выяснили, что более 40% родителей включают в понятие «здоровый образ жизни» занятия спортом, но только 27% детей посещают спортивные секции, примерно в 30% семей по утрам делается гимнастика, родителей, занимающихся спортом - 28%. Отсутствие вредных привычек и регулярные прогулки на свежем воздухе включают в понятие «ЗОЖ» только 23% опрошенных, около 30% включают в это понятие закаливание организма. Большинство опрошенных (55,2%) считают правильное питание (в том числе витаминизацию) основой здорового образа жизни. Причинами детских заболеваний родители называют слабый иммунитет ребёнка, инфицирование в детском коллективе, переохлаждение на прогулке. Собранные данные позволили нам выявить так называемую «группу риска» опрошенных родителей, которые не придают значения своей роли в области приобщения детей к здоровому образу жизни, и задуматься, как построить дальнейшую работу в этом направлении.

Готовность взрослых к решению проблем здоровья ребенка - одно из важнейших условий успешной реализации технологии Б.Б. Егорова. Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей в нашем детском саду проводятся дни здоровья, дни открытых дверей, организуются беседы, анкетирования, консультации, офлайн и онлайн мастер-классы, выступления на родительских собраниях, обмен семейным опытом, даются тематические рекомендации для родителей по разнообразным формам организации двигательной деятельности детей и формам и методам закаливания детей.

Родителей регулярно информируем о самочувствии, развитии движений ребёнка, о результатах мониторинга по физической подготовленности детей по возрастам, которое проводится два раза в год (в сентябре и мае), на всех воспитанников ведутся

паспорта здоровья, куда вносятся данные о здоровье и физическом развитии ребёнка. Предлагаем родителям совместно с детьми закреплять упражнения дома, например: закрепление в домашних условиях упражнений по профилактике плоскостопия для формирования правильной осанки, разучивание пословиц и поговорок о ЗОЖ. Привлекаем родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования для профилактики плоскостопия у детей, для утренней гимнастики и для подвижных игр, которое родители используют дома в совместной деятельности с детьми. Разработали картотеки комплексов утренней гимнастики, совместные подвижные игры для всей семьи, для которых не нужно специального оборудования, а подходят обычные предметы, которые есть в каждом доме и рекомендуем их для совместного проведения дома, в совместных прогулках на свежем воздухе. Проводим фотовыставки на тему «Папа, мама, я - спортивная семья», «Мы за ЗОЖ!», «Всей семьей на лыжи», «Вместе с папой (мамой) Готов к Труду и Обороне» и др. Всё это расширяет родительскую компетентность в вопросах укрепления здоровья детей.

В связи со сложившейся ситуацией, связанной с коронавирусной инфекцией, когда совместные массовые мероприятия запрещены, освоили новые дистанционные формы работы с родителями: организуем мероприятия на выявление лучших практик семей по формированию ЗОЖ, публикуем подготовленные рекомендации по физическому развитию и закаливанию в социальных сетях и мессенджерах, на сайте детского сада (https://alcvet-neru.ru). В перспективе продумываем новые интересные формы взаимодействия: организация родительского сообщества (комьюнити) по популяризации здорового образа жизни, проведение совместных детско-родительских проектов по физической культуре и оздоровлению, планирование новых интересных дистанционных и онлайн мероприятий (конкурсов, флэшмобов, челленджей и других форм).

Одним из условий функционирования физкультурной и оздоровительно-воспитательной системы является развитие

материально-технической базы. Типовой проект нашего ДОУ позволяет создать необходимые условия для создания системы: имеется физкультурный зал 75,1 кв.м., бассейн (чаша бассейна 31,7 кв.м., площадь плавательной комнаты 59,2 кв.м.). На просторных прогулочных верандах (более 300 кв.м.) размещено различное спортивное и игровое оборудование для развития двигательной активности детей. Имеется достаточное оборудование для проведения физкультурных занятий, закаливания, организации двигательной активности. В дальнейшем ставим перед собой задачу: улучшить материально-техническую базу учреждения для организации эффективной системы физкультурной и оздоровительно-воспитательной работы, а именно приобрести современное оборудование в соответствии с вновь поставленными в рамках проекта «Здоровый дошкольник» задачами, оборудовать площадку для прогулок и физических упражнений детей с родителями – играторию.

Организация физкультурно-оздоровительной развивающей предметно-пространственной среды в помещениях и на территории детского сада

Мешкова Е.В. *заместитель директора,*
Мельникова О.С. *старший воспитатель*

МБДОУ «Детство» «ЦРР» НСП
(необособленное структурное подразделение)
«Цветочный город», г. Калуга

Одним из важных условий, способствующих высокой эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения, является организация современной развивающей предметно--пространственной среды учреждения.

В рамках работы по данному направлению коллективом нашего структурного подразделения разработан и реализован проект «Современная среда-ДА». При разработке которого мы придерживались принципа, что создание оздоровительной развивающей предметно - пространственной среды, организованной как в помещениях детского сада, так и на его территории обязательно должна содержать признак новизны, где ребенок мог бы себя реализовать в разных видах деятельности, проявить свою двигательную активность, развить и закрепить навыки и умения, желание заниматься спортом прежде всего, через мотивацию к деятельности с последующим достижением значимых для него результатов.

При разработке модели физкультурно-оздоровительной среды нами учитывались традиционные формы и методы оздоровления дошкольников, так и современные оздоровительные методики, выбранные нашим коллективом в качестве инновационной деятельности: танцевальная фитнес-программа «Зумба-кидс», скандинавская ходьба, направление арт-терапии рисование в технике «эбру».

В помещениях НСП при организации развивающей предметно-пространственной среды используются: спортивный зал с комплектом различного оборудования, тренажёров; изостудия и музыкальный зал, оснащенные экраном и интерактивной доской. На современном этапе развития большую роль для ребенка играют ИКТ-технологии. В нашем детском саду создан компьютерный класс, где воспитанники с помощью современных устройств развивают свой кругозор. Также в каждой группе и центральном холле есть телевизоры, которые используются педагогами для организации всех видов деятельности и воспитания дошкольников. Использование ИКТ-технологий помогает детям в интересной для них форме (через современные устройства) познакомиться с различными видами спорта, узнать о пользе здорового образа жизни, освоить интерактивные игры по различным направлениям.

В целях поддержки и формирования навыков здорового образа жизни, ознакомления с различными видами спорта,

педагоги нашего сада вместе с нашими незаменимыми помощниками – родителями создали библиотеку. В течение нескольких лет библиотека видоизменялась, пополнялась и расширялась. В данный момент ее фонд содержит большое количество литературы по физкультурно-оздоровительному направлению. Это книги и наглядные пособия по различным видам спорта, информация о знаменитых спортсменах, истории Олимпийского движения и движения ГТО. Также педагогами сада изготовлен ряд красочных лэпбуков, которые знакомят воспитанников с различными видами спорта. Дети посещают библиотеку во второй половине дня по составленному расписанию, педагоги используют фонд библиотеки для организации непрерывной деятельности с воспитанниками.

На территории детского сада воспитанники продолжают активную двигательную деятельность на двух спортивных площадках с разнообразным спортивным оборудованием и футбольно-волейбольной площадке со специальным спортивным покрытием. На всех прогулочных участках и на дорожках детского сада нанесена красочная двигательная разметка, стимулирующая дошкольников к выполнению игровых двигательных заданий.

На территории детского сада организованы тематические участки, где ребенок мог бы себя реализовать в разных видах деятельности, проявить свою одаренность, развить и закрепить навыки и умения, полученные на занятиях. На тематическом участке «Попрыгайка» изготовлен специальный домик с маркерами, которые легко трансформируются. Также в специальном коробе ребенку предлагается на выбор комплект картинок-маркеров, который позволяет трансформировать домик в спортивную школу: школу шашек и шахмат, школу боевых искусств, тренажерный зал. Руками педагогов изготовлено много спортивных тренажёров и развивающих пособий: лесенки-шагалки, барьеры, тренажеры для метания и дыхания, цветной дождь. Для реализации программы по ознакомлению воспитанников с техникой скандинавской ходьбы был приобретен комплект телескопических (меняющих размер)

палок, которые используются для ознакомления детей дошкольного возраста со скандинавской ходьбой. Разработаны маршруты по территории детского сада, пройти которые детям предлагается с выполнением различных заданий и игровых ситуаций.

Для продолжения работы с такой современной оздоровительной методикой, как танцевальная фитнес-программой «Зумба-кидс», а также для развития театральной и музыкальной деятельности воспитанников создан тематический участок «Потанцуй-ка». Внимание детей сразу привлекает домик искусств**,** который может трансформироваться в театр, музыкальную филармонию, цирк, танцевальную студию. С помощью труб ПВХ создана большая многофункциональная ширма — это красивая и безопасная декорация к театрализованным или музыкальным представлениям. Пособие металлофон «Этюд» представляет собой чередующиеся пластмассовые и металлические элементы, по которым дети бьют и постукивают специальными палочками. Такая игра позволяет дошкольникам уловить принцип воспроизведения звуков на ударных инструментах. Дети знакомятся с поочередным повышением и понижением звукового ряда. Металлофон «Веселая лесенка» имеет крупные деревянные элементы, которые подвешены между двумя опорами горизонтально, от большей планки к меньшей. Так удобно знакомить детей с последовательным повышением или понижением звуков. Подвесная звучащая дорожка с колокольчиками. В этом музыкальном комплекте сразу несколько колокольчиков, подвешенных на разную высоту.

На территории участка воспитанники проводят музыкальные флешмобы с элементами зумбы, выполняют танцевальную зарядку и просто весело двигаются под музыку, что, несомненно, оказывает положительный оздоровительный эффект.

Тематический участок «Порисуй-ка» способствует дальнейшему ознакомлению с современной арт-методикой-рисованию в технике «эбру», а также развитию всех видов изобразительной деятельности воспитанников. Руками

коллектива педагогов и наших незаменимых помощников - родителей созданы следующие развивающие пособия и оборудование: стенд для творческих работ из труб ПВХ в виде паутины, стенд «Веселая гусеница» для закрепления знаний цветового спектра, подставки-планшеты для рисования песком и крупами (фанера, оргстекло), вертикальный планшет для рисования по оргстеклу и многое другое.

Таким образом, создание тематических участков на территории повышает интерес ребенка к различным видам двигательной активности, развивает его желание ими заниматься, укрепляет физическое и психическое здоровье ребенка.

О проделанной работе инновационной площадки «Здоровый дошкольник»

Коллектив педагогов

МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Челночок»
г. Балашов, Саратовская область

В отчетный период с апреля по октябрь 2021 года в рамках инновационной площадки проведена следующая работа:

1) созданы условия для функционирования площадки (ИП)

- для участия в ИП педагоги прошли следующую подготовку:

- прошли обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания дошкольника» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», 02.10.21.г;

- прослушали II курс 12 вебинаров по вопросам развития, воспитания и оздоровления дошкольников;

- участвовали во Всероссийском форуме «Воспитатели России; «Воспитываем здорового ребенка. Цифровая эпоха» 06.10.2021г., в III Всероссийском форуме «Воспитатели России»:

«Воспитываем здорового ребёнка. Поволжье», в Международной научно-практической конференции «Современный взгляд на образование ребенка с ограниченными возможностями здоровья: многообразие траекторий в едином образовательном пространстве» 2021г, во Всероссийском дистанционном конкурсе «Воспитатель года России - 2021» с 03.05.21-11.06.21г., во Всероссийском педагогическом конкурсе «Творческий воспитатель-2021»,

- стали лауреатами XI регионального конкурса «Наша дружная семья-ДОУ, папа, мама, Я!» (организатор кафедра дошкольного и начального образования ГАУ ДПО «СОИРО»);

- свой опыт участники инновационной площадки транслировали посредством публикации в Международном журнале «Педагог» на тему «Условия для безопасного пребывания детей компенсирующей группы в ДОУ», 13.07.21г.;

- пополнена развивающая среда ДОО:

- оборудована сенсорная комната (*фотоматериал 1-2*);

-приобретены самокаты, мячи, скакалки, «городки»;

-приобретена спортивная форма для уличных мероприятий.

- пополнена развивающая среда групп:

- физкультурные уголки;

-уголки здоровья;

-информационные стенды для родителей.

2) проведен анализ индивидуальных особенностей детей, с последующим занесением в Листы развития (ответственные: воспитатели, старшая медсестра ДОО, врач-педиатр, учитель-логопед).

3) проведена следующая работа с детьми:

- оборудована «Тропа здоровья» *(фотоматериал 3-10)* для босохождения на открытом воздухе для воздействия на рецепторы стоп, что способствует профилактике плоскостопия и укреплению здоровья дошкольников в целом (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию);
- оборудована тренажерная площадка *(фотоматериал 11-12)* на открытом воздухе. Занятия на площадке способствуют

укреплению мышечного корсета, профилактике сколиоза и воздействует на рецепторы стоп (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию, старшая медсестра);

- организована ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе с обязательной пробежкой по территории ДОО.

Проведены спортивные и физкультурные праздники *(фотоматериал 13-16, 17,18-19,20-21, 22-23)*:

- малые «Олимпийские игры» между дошкольниками старших групп. Данное мероприятие ставит целью развитие двигательной активности детей, физических качеств, сплочение детского коллектива (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию, старшая медсестра, родительская общественность);
- «Арбузник» (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию);
- «Папа, мама, Я – спортивная семья» (воспитатели, инструктор по физическому развитию, родители);
- «Форт Боярд» (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию);
- квест «Пиратский клад» (ответственные: воспитатели, инструктор по физическому развитию).

Для детей групп компенсирующей направленности проводились мероприятия *(фотоматериалы 24-27)* с включением элементов сказкотерапии и пескотерапии (ответственные: воспитатели, учителя-логопеды, учителя-дефектологи).

4) Результаты работы:

-анализ заболеваемости детей за отчетный период позволяет сделать выводы об уменьшении случаев заболеваемости на 1 ребенка в ДОО;

- увеличилось количество семей, которые выразили желание приобщиться к ЗОЖ.

Библиография по проблеме оздоровления детей в семье и детском саду

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
2. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Педагогика любви и свободы. – М.: Аргументы и факты, 1993. – 603 с.
3. Алексеева А.С., Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
4. Алиев М.Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. – Ашхабад: Тип.ТГУ, 1984. – 180 с.
5. Алиев М.Н. Формирование правильной осанки // Дошкольное воспитание – 1993. – № 2. – С. 17–19.
6. Алиев М.Н., Шаниязов А.М., Морозова В.И. Физическое воспитание дошкольников в санаторных детских садах. – Ашхабад: Магарыф, 1986. – 128 с.
7. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-Пресс, 1993. – 109 с.
8. Анисимова В.В. Предупреждение нарушения осанки у детей. – М.: АПН РСФСР, 1969. – 20 с.
9. Антонов Ю.Е., Щербак А.П. Роль социального статуса педагогов дошкольного образования в реализации программ оздоровления ребенка // Актуальные проблемы развития теории и практики дошкольного образования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции заключительного этапа VIII Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (9 ноября 2017 года) / ред.-составитель Т.И. Ерофеева. – М.: НИИ ШКОЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, 2018. – С. 15–19.
10. Аракелян О.Г. Физическое развитие и подготовленность детей 4–7 лет в связи с особенностями режима двигательной активности. // Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера. – Норильск, 1971. – С. 70–74.

11. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1948. – 326 с.
12. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. – М.: Просвещение, 1968. – 445 с.
13. Аркин Е.А. Физическое воспитание в детском саду: Методическое письмо. 2-е изд. – М. –Л.: Учпедгиз, 1946. – 66 с.
14. Аркин Е.А., Благая С.Р. Ослабленные дети в детском саду // Режим в свете педологической характеристики / под ред. Шурпе Э.Ю. – М.: Медгиз, 1934. – 88 с.
15. Аршавский Н.А. Ваш малыш может не болеть. – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с.
16. Бальсевич В.К. Ваши дети: Книга для родителей. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 157 с.
17. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
18. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 50–51.
19. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – Киев: Здоровье, 1991. – 133 с.
20. Бардиан А.М. Воспитание детей в семье. Психолого-педагогические очерки. – М.: Педагогика, 1972. – 160 с.
21. Белостоцкая Е.Н. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987. – 140 с.
22. Бениаминова М.В. Воспитание детей. – М.: Медицина, 1986. – 270 с.
23. Бердыханова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 105 с.
24. Березина Т.А. Взаимодействие педагогов и родителей в приобщении дошкольников к семейным традициям // Детство. – Спб., 1998. – № 1. – С. 47–55.
25. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Прамеб, 1992. – 384 с.
26. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитие. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
27. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.

28. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
29. Бехтерев В.М. Вопросы воспитания в возрасте первого детства. – СПб.: Тип. Б.М. Вольфа, 1909. – 39 с.
30. Бехтерев В.М. Избранные произведения: Статьи и доклады. – М.: Медгиз, 1954. – 528 с.
31. Богина Т.А., Терехова Н.Т. Режим в детском саду. – М.: Просвещение, 1987. – 92 с.
32. Богина Т.Л., Усова А. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. – 1994. – № 6 – С. 9–10.
33. Болдурчиди П.П. Физическое воспитание в санаторных детских садах для детей старшего дошкольного возраста с начальными формами туберкулеза легких: дисс. … канд. пед. наук. – Ставрополь, 1968. – 260 с.
34. Бондаревский Е.Я., Гужановский А.А. Вместе с сыном, вместе с дочкой! – М.: Советский спорт, 1988. – 42 с.
35. Борисова М. М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «городки»: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2017. – 207 с.
36. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2014. – 256 с.
37. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2015. – 160 с.
38. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка. Учебник. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 293 с.
39. Борисова М.М., Егоров Б.Б. Новые перспективы взаимодействия педагогов с семьей дошкольника // Актуальные проблемы развития теории и практики дошкольного образования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции заключительного этапа VIII Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (9 ноября 2017 года) / ред.-составитель Т.И. Ерофеева. – Текстовое электронное издание. – М.: НИИ Школьных технологий, 2018. – С. 31–39.

40. Борисова М.М., Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М., 2016. – 508 с.
41. Борисова О. Физическое воспитание в семье. – М.: Просвещение, 1985. – 65 с.
42. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2002. – 96 с.
43. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специализированных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
44. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
45. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость. – М.: Просвещение, 1981. – 94 с.
46. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 56 с.
47. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, плавать, метать. – М.: Просвещение, 1983. – 143 с.
48. Васильева А.К. Структура семьи. – М.: Просвещение, 1988. – 184 с.
49. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 106 с.
50. Викулов А.Д., Бужин И.М. Развитие физических способностей детей: книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 172 с.
51. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – Киев: Рядяньска школа,1987. – 126 с.
52. Волосникова Т.В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: автореф. дисс. … пед. наук. Спб., 1999. – 25 с.
53. Воробьев Р.И. Исцеление пищей. – М.: Грегори, 1996. – 256 с.
54. Воронин Л.Г., Колбановский В.Н. Физиология высшей нервной деятельности психологии. – М.: Просвещение, 1977. – 207 с.

55. Воспитание дошкольника в семье: Вопросы теории и методики / под ред. Т.А. Марковой. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
56. Воспитание дошкольников в семье / сост. Ю.С. Самойленко. – М.: НИИОП АПН СССР, 1990. – 24 с.
57. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1967. – 93 с.
58. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.
59. Гажев Б.Н. Виноградова Т.А., Мартынов В.К. Лечение болезней органов дыхания у взрослых и детей. – СПб.: ИД МИМ, 1997. – 256 с.
60. Гарипова И.О. О преемственности в работе по организации двигательного режима детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях и семье // Материалы региональной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры, здоровья и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи». – Якутск, 1999. – С. 198–199.
61. Гарипова И.О. Оптимизация двигательного режима детей дошкольного возраста // Материалы VI конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ,1999. – С. 12–14.
62. Гарипова И.О. Преемственность в работе детского сада и семьи как фактор воспитания здорового ребенка // Материалы VII конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ, 2000. – С. 7–9.
63. Гарипова И.О. Программа спецкурса «Традиции физического воспитания в семье». – Магадан: Изд-во СМУ, 2004. – 34 с.
64. Гарипова И.О. Семейные традиции здорового образа жизни как средство нравственного воспитания // Материалы научно-практической конференции «О совершенствовании нравственно-патриотического воспитания в условиях ДОУ». – Магадан: Изд-во СМУ, 2002. – С. 40–42.
65. Гарипова И.О. Семейные традиции здорового образа жизни как условие социальной адаптации дошкольника // Современная семья: проблемы и перспективы развития //

Материалы Всероссийской научной заочной конференции. – Тверь, 2001. – С. 8–9.
66. Гарипова И.О. Семья как специальная среда и фактор позитивного физического развития ребенка // Материалы VIII конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ, 2001. – С. 12–14.
67. Гарипова И.О. Социально-педагогические условия оптимизации традиций физического воспитания в семье (на примере северо-восточного региона РФ) // Материалы 6-х научно-педагогических чтений факультета социальной педагогики / под ред. Л.В. Мардахаева. – М.: Изд-во МГСУ, 2003. – С. 24–25.
68. Гарипова И.О., Егоров Б.Б. Основные направления программы оптимизации традиций физического воспитания в семье. Материалы итогового семинара Московской ГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 83–86.
69. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического развития детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
70. Голоухова Г.Н. Физиологические особенности развития детей Севера при свободном двигательном режиме в дошкольном образовательном учреждении. – Архангельск: Книжное издательство, 1999. – 68 с.
71. Голощекина М.П. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста. // Всесоюзная научная конференция по актуальным проблемам общественного дошкольного воспитания и вопросам подготовки детей к школе. – М., 1970. – Т. 1. – С. 33–36.
72. Горелова Н. Закаливание детей // Дошкольное воспитание – 1994. – № 6. С. 96.
73. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. – М.: Просвещение, 1983. – 32 с.
74. Гринене Э.Ф., Боброва Л.И. Роль семьи в привитии потребности к спортивным упражнениям у шестилетних детей. – М.: Просвещение, 1989. – 100 с.

75. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 1976. – № 9. – С. 51–53.
76. Громова С.П. Организационно-педагогические условия оздоровления и коррекции физического развития старших дошкольников: дисс. … пед. наук. – Москва, 1995. – 232 с.
77. Громова С.П. Здоровый дошкольник. Калининград: Областной центр диагностики и реабилитации детей и подростков, 1997. – 159 с.
78. Грохольский Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. – Минск: Методический кабинет по физкультуре и спорту, 1992. – 43 с.
79. Губа В.Г. Что может ваш ребенок. – М.: Советский спорт, 1991. – 31 с.
80. Гужаловский А. А. Домашний спортуголок. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с.
81. Гурвич А.Г. Теория биологического поля – М.: Советская наука, 1944. – 157 с.
82. Давыдов В.В. Теория деятельности и социальная практика // Вопросы философии. – 1996. – № 4. – С. 20–35.
83. Детский сад и семья / под ред. Т.А. Марковой. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
84. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
85. Дик Н.Ф. Семейные традиции в воспитании. – Ростов-на-Дону, 1993. – 27 с.
86. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
87. Дмитриенко Т.И. Оздоровительный режим в детском саду. – Киев: Рядяньска школа, 1982. – 95 с.
88. Дневник здоровья ребенка (от рождения до 7 лет) / А.С. Дорошенко, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: ХГИФК, 1996. – 125 с.
89. Добсон Д. Воспитание ребенка с задатками сильной личности. – М.: Крон-пресс, 1998. – 154 с.
90. Доскин В.А., Куинджи Н.П. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989. – 219 с.

91. Дуброва В.П. Теоретико-методические аспекты взаимодействия детского сада и семьи. – Минск, 1997. – 74 с.
92. Дубровский В.И. Гигиенический массаж. – М.: Шаг, 1993. – 61 с.
93. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста // Дети России образованны и здоровы. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2009. – С. 233–235.
94. Егоров Б.Б. Взаимодействие педагогов и семьи как основа здоровья современного ребенка // Ребенок в образовании. Тематический сборник материалов Всероссийских научно-практических конференций 2017 года. – М.: Педагогическое общество России, 2017. – С. 119–126.
95. Егоров Б.Б. Время не читать, а бегать // Здоровье детей. – 2007. – № 18 – С. 34–35.
96. Егоров Б.Б. Как организовать оздоровительно-воспитательную работу в детском саду // Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 16–18 апреля 2018 г. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2018. – Том 1. – С. 348–360.
97. Егоров Б.Б. Кладовая здоровья // Педагогический вестник. – 2006. – № 1.
98. Егоров Б.Б. Материалы для организации медицинских процедур в образовательном учреждении // Практика административной работы в школе. – 2004. – № 3. – С. 31–34.
99. Егоров Б.Б. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования // Материалы VI Международной научно-практической конференции «Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития» (18 мая 2017 года). – М.: ФГАОУ ДПО АПК и ППРО, 2017. – С. 1363–1370.

100. Егоров Б.Б. Нетрадиционное закаливание в ДОУ // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 1. – С. 72–74.
101. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная работа в санаторных детских садах: проблемы и пути решения // Образование и духовное развитие ребенка в XXI веке (сборник статей АПК и ПРО МО РФ) – М.: АПК и ПРО, 2001 – С. 67–69.
102. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12. – С. 10–23.
103. Егоров Б.Б. Оздоровительный потенциал калмыцких игр и восточных гимнастик // Этнопедагогика калмыков и национальная школа. Сборник материалов международной научно-практической конференции. Элиста: КГУ, 1997. С. 151–155.
104. Егоров Б.Б. Организация режима в детском саду // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 2. – С. 71–73.
105. Егоров Б.Б. Организация экспериментальной работы в детском саду // ФизкультУра: оздоровление, воспитание, развитие / под ред. Б.Б. Егорова – М.: «АКАпринт», 2008. – С. 11–25.
106. Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок в детском саду // Медработник ДОУ – 2017. – № 5. – С. 18–20.
107. Егоров Б.Б. Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие» // Физическое развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии: сборник статей / авт.-сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина; под ред. Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллов. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – С. 5–17.
108. Егоров Б.Б. Основные направления экспериментальной работы в детском саду // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 95–100.

109. Егоров Б.Б. Основные подходы к организации работы с ослабленными детьми // Воспитание и обучение детей младшего возраста – 2017. – № 6. – С. 304–305.
110. Егоров Б.Б. Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы в детском саду (по системе Змановского Ю.Ф.) // Материалы междисциплинарной научной конференции. – М.: АПКиППРО, 1999. С. 16–17.
111. Егоров Б.Б. Основные проблемы и перспективы развития оздоровительно-развивающей работы в санаторных детских садах // Материалы Международной юбилейной научно-практической конференции. – М.: Аванти, 2000 – С. 217–218.
112. Егоров Б.Б. Педагогические основы оздоровительно-воспитательной работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях санаторного туберкулезного детского сада: автореф. дисс… пед. наук. – М., 1999. – 23 с.
113. Егоров Б.Б. Формирование навыков рационального дыхания у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы развития системы повышения квалификации. Начальное и дошкольное образование: Сборник научных трудов. – М.: АПК и ПРО, 2003 – С. 85–87.
114. Егоров Б.Б. Экспериментальная работа в детском саду: Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития // Дети России образованны и здоровы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 233–242.
115. Егоров Б.Б. Экспериментальная физкультурно-оздоровительная работа в детском саду // Здоровье дошкольника. – 2009. – № 3.
116. Егоров Б.Б. Ю.Ф. Змановский: система эффективного закаливания. // Начальная школа: плюс – минус. – 2000. – № 7 – С. 9–12.
117. Егоров Б.Б., Ведерникова О.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-сауна-фитобар: Методическое пособие / под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
118. Егоров Б.Б., Гарипова И.О. и др. Взаимодействие родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания ребенка-дошкольника: Методическое пособие /

коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Институт РДО РАО, 2005. – 118 с.

119. Егоров Б.Б., Гарипова И.О. Основные направления программы оптимизации традиции физического воспитания в семье // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 83–86.

120. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. Организация оздоровительного режима в ДОУ. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции – М.: 2010. – С. 219–222.

121. Егоров Б.Б., Горбунова Н. В., Ткачук Т. П. Роль циклических упражнений в развитии двигательной активности детей // Дети России образованны и здоровы. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2009. – С. 225–227.

122. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. О проделанной экспериментальной работе // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 121–123.

123. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. Экспериментальная работа в детском саду // Дети России образованны и здоровы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 232–233.

124. Егоров Б.Б., Дрига В.И. Подготовка педагогов к взаимодействию с семьей в решении проблем физического воспитания детей // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012 – № 3 (41). – С. 99–106.

125. Егоров Б.Б., Ермулина Е.А., Тараторкина Т.В. Модель двигательного режима дошкольников в условиях Заполярья // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2009. – № 4 – С. 27–39.

126. Егоров Б.Б., Ларина Н.В. и др. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями): Методическое пособие / коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. – М.: НП «ДРОЗД», 2009. – 118 с.
127. Егоров Б.Б., Ларина Н.Г., Казимирова Н.В. Из опыта работы экспериментальной площадки на базе детского сада № 1050 // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 137–141.
128. Егоров Б.Б., Ларина Н.Г., Пересадина Ю.Е., Каземирова Н.В. Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2008. – № 1. – С. 64–69.
129. Егоров Б.Б., Луговкина Т.В. Циклические упражнения как эффективное средство развития двигательной активности ослабленных детей // Материалы Международной юбилейной научно-практической конференции. – М.: Аванти, 2000 – С. 220–222.
130. Егоров Б.Б., Малова Г.П. Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент: Методические рекомендации – М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003. 146 с.
131. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. – Элиста: АПП «Джангар», 1999. – 64 с.
132. Егоров Б.Б., Романова Н.Е. Влияние оценки на эмоциональное состояние ребенка // Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников: сборник материалов круглого стола Городского объединения преподавателей методики физического воспитания и развития ребенка педагогических колледжей города Москвы, 03 апреля 2007 года / отв. ред. И.А. Помораева. – М.: «АКАпринт», 2007. – С. 127–129.
133. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А. Вариативные модели организации социокультурного пространства физического

воспитания дошкольников // Материалы международной научно-практической конференции 27-28 января 2015 г. «Язык и культура речи: содержание, традиции, перспективы развития». – М.: НИИ школьных технологий, 2015. – С. 246–249.

134. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А. и др. Моя спортивная родословная // Обруч. – 2011 – № 5 – С. 31–32.

135. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А., Шорохова Т.Ю. Спортивный вектор развития творческой активности ребенка-дошкольника // Физическое развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии: сборник статей / авт.-сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина; под ред. Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – С. 36–42.

136. Егоров Б.Б., Сорокина С.А. Скоро в школу! // Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников: сборник материалов круглого стола Городского объединения преподавателей методики физического воспитания и развития ребенка педагогических колледжей города Москвы, 03 апреля 2007 года / отв. ред. И.А. Помораева. – М.: «АКАпринт», 2007. – С. 127–129.

137. Егоров Б.Б., Цветкова Е.В. Преемственность в организации оздоровительной работы дошкольной и начальной школьной ступеней // Сборник научно-методических работ / Школа с углубленным изучением иностранных языков № 1306. – М.: Типография «Наука», 2006. – С. 31–36.

138. Егоров Б.Б., Цветкова Е.В. Проблемы преемственности в организации оздоровительной работы дошкольной и начальной школьной ступеней // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 87–90.

139. Егоров Б.Б., Черноиванова Н.Е. Средства народной культуры в воспитании дошкольников // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 35–37.

140. Егоров Б.Б., Шарманджиева Н.А. Преемственность дошкольного и начального образования // Дети России образованны и здоровы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 278–281.
141. Егоров Б.Б., Шарманжиева Н.А. Особенности работы в санаторных детских садах // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2010. – С. 222–224.
142. Егоров Б.Б., Штефанюк И.В., Пересадина Ю.Е. Искусство и здоровье: Методическое пособие / под ред. Б.Б. Егорова. – М.: НП «ДРОЗД», 2009. – 120 с.
143. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 1999. – 35 с.
144. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2. Развитие произвольных движений / под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
145. Запорожец А.В. О психологии детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Минздрав СССР, 1969. – 26 с.
146. Запорожец А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка-дошкольника // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. – М. – Л.: АПН РСФСР, 1948. С. 102–112.
147. Захаров А.И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм. – Спб.: Союз, 1998. – 144 с.
148. Зверева О.Л. Влияние дошкольного учреждения на повышение педагогической культуры молодой семьи: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.
149. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000. – 88 с.
150. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях // Материалы Всероссийского совещания. – М., 2002. – 132 с.
151. Здоровье ребенка и семьи / сост. В.Т. Чубарян. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993. – 445 с.

152. Зинченко В.П. Интуиция Н.А. Бернштейна: движение – это живое существо // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. С. 35–140.
153. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии. 2-е изд. – М.: Тривола, 1994. – 304 с.
154. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М.: Советский спорт, 1990. – 63 с.
155. Змановский Ю.Ф. Нетрадиционные методы оздоровления детей // Охрана материнства и детства. – 1989. – № 7. – С. 24–26.
156. Змановский Ю.Ф. Биоритмы – основа режима // Дошкольное воспитание. –1988. – № 4. – С. 65–71.
157. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 123 с.
158. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в детском учреждении // Дошкольное воспитание – 1993. – № 9. – С. 93–95.
159. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание – 1988 – № 8. – С. 45–51.
160. Змановский Ю.Ф. Здоровый школьник // Дошкольное воспитание – 1995. – № 5. – С. 11–17.
161. Змановский Ю.Ф. Нетрадиционные методы оздоровления детей. // Охрана материнства и детства. – 1989. – № 7. С. 24–26.
162. Змановский Ю.Ф. Нормальный сон // Дошкольное воспитание – 1988. – № 5. – С. 83–89.
163. Змановский Ю.Ф. Рациональное питание. – 1988. – № 7. – С. 83–88.
164. Змановский Ю.Ф. Учеба и здоровье // Дошкольное воспитание. – 1988. – № 10. – С. 96–100.
165. Змановский Ю.Ф., Лукоянов Ю.Е. С аттестатом здоровья. – М.: Педагогика, 1981. – 128 с.
166. Ибука М. После трех уже поздно. – М.: Педагогика, 1991. – 96 с.
167. Иванов С.Н. Лечебная физкультура при заболеваемости в детском возрасте. – М.: Медицина, 1983. – 399 с.

168. Иванова О.Г. Изменения физической терморегуляции у детей дошкольного возраста под влиянием закаливания // Гигиена и санитария. – 1983. – № 1. – С. 31–34.
169. Извекова Н.А., Латов Н.В. Праздник в семье. – М.: Педагогика, 1986. – 210 с.
170. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 364 с.
171. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен Человека. – Новосибирск: Наука. Сибирское отделение. 1991. – 304 с.
172. Как вырастить здорового ребенка / В.И. Михайлов, Ю.А. Гуркин, Е.Н. Остроухова / под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991. – 24 с.
173. Каптерев П.Ф. Задачи семейного воспитания. Труды Первого всероссийского съезда по семейному воспитанию. Т. 1. – СПб.: Тип. М.М. Стасюлевича, 1914. – 235 с.
174. Карманова Л.В. Развитие движений у детей 5–6 лет при ежедневных занятиях физкультурой, организованных на воздухе. //Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера. – Норильск, 1971. С. 74–78.
175. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Педагогика, 1978. – С. 42-43.
176. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М., 2016. – 312 с.
177. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
178. Комарова Н. Воспитание правильной осанки // Дошкольное воспитание. – 1985. – № 3. – С. 25–26.
179. Коркин В. П. Гимнастика и акробатика в семье. – Минск: Полымя, 1986. – 94 с.
180. Кравцов Г. Личность формируется в семье // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 2. – С. 66–70.
181. Кудрявцев В.Т. Диагностика творческого потенциала и интеллектуальной готовности детей к развивающему школьному обучению: Пособие для практических психологов. – М.: РИНО, 1999. – 156 с.

182. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 4. – С. 66–79.
183. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет. – М., 1998. – 108 с.
184. Кудрявцев В.Т. Психология развития человека. Основания культурно-исторического подхода. Ч. I. – Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 1999. – 148 с.
185. Кудрявцев В.Т. Развитое детство и развивающее образование: культурно-исторический подход. Ч. I. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1997. – 172 с.
186. Кудрявцев В.Т. Развитое детство и развивающее образование: культурно-исторический подход. Ч. II. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1997. – 87 с.
187. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление: Монография. – М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003. – 178 с.
188. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Психолого-педагогические основы оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками // Психолог в детском саду. – 2000 – № 2–3 – С. 158–167.
189. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.
190. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающие формы оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными детьми // Образование и духовное развитие ребенка в XXI веке. Сборник статей АПК и ПРО МО РФ. – М.: АПК и ПРО, 2001 – С. 62–66.
191. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Организация двигательно-оздоровительных моментов на занятиях дошкольников в группе. – М.: РИНО, 1998. – 60 с.
192. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4–7 лет. Ч. I., II. М., РИНО, 1999. – 148 с.
193. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. – М.: Наука, 1976. – 120 с.
194. Курцин И.Т. Теоретические основы психосоматической медицины. – Л., 1973. – 335 с.

195. Ладодо К., Дружинина Л. Воспитание гигиенических навыков приема пищи // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 3. – С. 93–100.
196. Ладодо К., Дружинина Л. Питание и здоровье дошкольника // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 5. – С. 78–79.
197. Лаптев А. П. Как закалять детей. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с.
198. Леви-Гориневская Е.Г. Влияние целенаправленной педагогической работы на развитие движений у детей 5–7 лет. – М., 1948.
199. Леви-Гориневская Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. – М.: АПН РСФСР, 1955. – 168 с.
200. Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1963. – 188 с.
201. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 584 с.
202. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движений. – М.: Советская наука, 1945. – 334 с.
203. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / под ред. Ивановой М.П. – М.: Изд-во «Институт практической психологии; Воронеж: «Модэк», 1998. – 416 с.
204. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с.
205. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 6 т. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1951–1956.
206. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с.
207. Лукоянов Ю.Е. // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. – М.: АПН СССР, 1985. С. 218–220.
208. Лукоянов Ю.Е., Павлова В.Д., Егоров Б.Б. Построение эффективного закаливания в дошкольных образовательных учреждениях // Основные направления развития дошкольного образования в Москве. По материалам научно-

практических конференций / отв. редактор Л.Е. Курнешова. – М.: Центр «Школьная книга», 2004 – С. 180–186.
209. Лурия А.Р. Мозг человека и психические процессы. Т. I. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 496 с.
210. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 61 с.
211. Лямираль С., Рипо К. Растите детей здоровыми: от 0 до 15: Все, что должна знать мать, чтобы ее ребенок рос крепким и здоровым / пер. с франц. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 150 с.
212. Мазуревич В.И. Физкультура и здоровье северян. – Мурманск: Книжное издательство, 1987. – 128 с.
213. Маленкова А.И. Педагоги, родители, дети. – М.: ТОО «ИнтелТЕХ», 1994. – 243 с.
214. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Крон-Пресс, 1997. – 323 с.
215. Маршак М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека. – 2-е изд. – Л.: Медицина, 1965. – 267 с.
216. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1999. – 87 с.
217. Мацковский М. С. Социология семьи. Проблемы теории методологии и методики. – М.: Просвещение, 1989. – 112 с.
218. Мерлян А.В. Физкультуру – в семью. – Киев: Знание УССР, 1989. – 47 с.
219. Методические рекомендации по организации здорового образа жизни дошкольников в семье. – Киев: ГПИ им. Горького, 1988. – 231 с.
220. Младенов С. Мед и медолечение. – София: Земиздат, 1974. – 234 с.
221. Никитюк Б.А., Антипов Ю.С., Коган Б.И., Лукоянов Ю.Е. Роль социальных и генетических факторов в формировании двигательной активности детей (по данным педагогического эксперимента на близнецовых парах) // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. – Таллин, 1975. – С. 124–125.
222. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – Л.: РГПИ, 1993. – 73 с.

223. Оранский И.Е. Природные лечебные факторы и биологические ритмы. – М.: Медицина, 1988. – 285 с.
224. Основы дошкольной педагогики / под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. – М.: Педагогика, 1980. – 272 с.
225. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения для дошкольников. – М.: Просвещение, 1971. – 262 с.
226. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1978. – 285 с.
227. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. – М.: Просвещение, 1969. – 182 с.
228. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 120 с.
229. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1980. – 223 с.
230. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего дошкольного возраста: в помощь педагогу детского сада / Сост. Н.А. Ноткина, Л. Н. Казьмина, Н. Н. Бойнович. – СПб.: «Детство-Пресс», 2003. – 32 с.
231. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет. – М.: Просвещение, 1988. – 140 с.
232. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
233. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.
234. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
235. Пирогова Е.А., Иващенко В.Е., Стряпко И.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.
236. Поддъяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М.: Педагогика, 1977. – 262 с.
237. Покровский А.А. Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи. – М., Медицина, 1979. – 183 с.
238. Покровский А.А., Савощенко И.С., Самсонов М.А. и др. Лечебное питание. – М.: Медицина, 1971. – 408 с.

239. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. - М.: Педагогика, 1984. – 75 с.
240. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. – М.: Спорт, 1992. – 47 с.
241. Попов С.М. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 351 с.
242. Примерная документация инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации Ярославской области: инструктивно-методическое издание / сост. Л.Ю. Арсеньева, Е.Ю. Васильева, Е.Ю. Маркова, Е.Н. Пагина, под общ. редакцией А.П. Щербака. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 32 с. – (Физическая культура и спорт).
243. Проблемы здоровья семьи – 2000: Материалы 3 международной научной конференции. – Пермь (Россия) – Хургада (Египет), 1999. – 220 с.
244. Программа физического воспитания детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья». – Рыбинск, ГОУ ЯО Рыбинский педколледж, 2005 – 60 с. (Лицензия Департамента образования Ярославской области А 155794 рег. № 76242505/л 0255 от 15.07.2005 г.)
245. Прокопенко В.И. Этнопедагогические основы физического воспитания народов Севера: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1994. – 67 с.
246. Работа детского сада с семьей: поиски и перспективы: Методические рекомендации / сост. Е.Л. Кононко. – Сумы: МКИПП «Мрия», 1992. – 57 с.
247. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И.В. Равич. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
248. Романова А.В. Взаимосвязь психического и физического развития детей в семье. – Л.: Знание, 1983. – 16 с.
249. Рубинштейн С. Сон ребенка // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 6. С. 81–82.
250. Рунова М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке: дисс. … канд. пед. наук. – М., 1988. – 193 с.

251. Сагайдачная Е.А. Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений: автореф. дисс. … канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.
252. Сагайдачная Е.А., Яковлева Т.С. Научные основы проектирования творчески развивающих технологий физического воспитания дошкольников // Развивающее образование в системе физического воспитания / Под ред. В.Т. Кудрявцева и Н.А. Смирновой. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1995. – 45 с.
253. Саркизов-Серазини И.М. и Д.Ф. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 193 с.
254. Семейное воспитание: Краткий словарь / сост. И. Гребенников, Л. Ковинько. – М.: Политиздат, 1990. – 319 с.
255. Семья спортивная / под общ. ред. А.И. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.
256. Сергеев Б.В., Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. – Киев: Здоровья, 1986. – 294 с.
257. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения / под ред., со вступит. статьей и примечаниями В.М. Каганова. – М.: Госполитиздат, 1947. – 647 с.
258. Соколова Н.В. Гигиенические знания – родителям. - Магадан: Книжное издательство, 1987. – 105 с.
259. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста / под ред. Сердюковской Т.Н. – М.: Медицина, 1975. – 132 с.
260. Сперанский Г.Н., Заблудовская Е.Д. Закаливание ребенка раннего дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1964. – 203 с.
261. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994. – 286 с.
262. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М.: Медицина, 1986. – 236 с.
263. Студеникин М.Я., Кузнецова М.Н., Марченко Т.К. (по плану Змановского Ю.Ф.). Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. – М.: НИИ Педиатрии РАМН, 1996. – 57 с.

264. Терехова Н.Т. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: АПН СССР, 1989. – 139 с.
265. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5–8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.
266. Тихомирова Л.Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 102 с.
267. Толкачев Б.С. От 0 до 7. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 47 с.
268. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 175 с.
269. Уманская А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита? – М.: Пан, 1993. – 19 с.
270. Усаков В.И. К олимпийским вершинам – с детства: книга для родителей и воспитателей. – Красноярск: Книжное издательство, 1995. – 76 с.
271. Усаков В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дисс. … докт. наук. – Омск, 2000. – 87 с.
272. Ухтомский А.А. Избраные труды. – Л.: Наука, 1978. – 358 с.
273. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. – Т. 1., Свердловск, 1939. – 335 с.
274. Файнберг С.Г. Почему ребенок стал нервным. – М.: Просвещение, 1967. – 135 с.
275. Федотов Д.Д. О сохранении психического здоровья. – М.: Медицина, 1986. – 46 с.
276. Физическая культура в семье / сост. А. Светов, И. Икольченкова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 365 с.
277. Физическая культура в семье / сост. Т.М. Костыгова. – М.: Педагогика, 1981. – 80 с.
278. Физкультура для всей семьи / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 495 с.
279. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.

280. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 157 с.
281. Хризман Т.П. Движения ребенка и электрическая активность мозга. – М.: Педагогика, 1973. – 192 с.
282. Хрущев Е.В. Физическая культура ребенка. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.
283. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 206 с.
284. Царфис П.Г. Действия природных факторов на человека. – М.: Наука, 1982. – 193 с.
285. Чабовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1980. – 223 с.
286. Чабовская А.П., Голубева В.В., Егорова Т.Н. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1987. – 272 с.
287. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. 126 с.
288. Шеврыгин Б.В. Если малыш часто болеет. – М.: Просвещение, 1990. – 158 с.
289. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М.: Просвещение, 2000. – 79 с.
290. Щелованов Н.М., Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях. – М.: Медгиз, 1949. – 210 с.
291. Щербак А.П. В мире сказок и приключений // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 9. – С. 12–17. – № 10. – С. 16–23.
292. Щербак А.П. Диагностика физического развития ребенка дошкольного возраста // Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 16–18 апреля 2018 г. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2018. – Том 1. – С. 372–378.
293. Щербак А.П. К гармонии через движение // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 56–62. – № 8. – С. 39–45.
294. Щербак А.П. Направление активной деятельности дошкольников на осознанное сохранение и укрепление

своего здоровья // Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2000. – С. 79–84.
295. Щербак А.П. Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО // Инструктор по физкультуре. – 2016. – № 1. – С. 6–28. – № 2. – С. 6–32. – № 3. – С. 12–24.
296. Щербак А.П. Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 8. – С. 106–110.
297. Щербак А.П. Соотношение федеральных стандартов «физического развития» ребенка с образовательными традициями «физического воспитания» // ФГОС дошкольного образования: первые результаты: материалы межрегиональной научно-практической конференции / под общ. ред. Е.В. Коточиговой. – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2015. – С. 32–35.
298. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 72 с.
299. Щербак А.П. Технология физкультурного образования детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья» // Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки / под ред. Ю.Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2012. – С. 72–88.
300. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 4. – С. 35–39.
301. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 9. – С. 33–37.
302. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 10. – С. 58–62.
303. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 11. – С. 39–43.

304. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 3. – С. 54–58.
305. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 12. – С. 54–57.
306. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 2. – С. 50–54.
307. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 6. – С. 48–53.
308. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические упражнения // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 1. – С. 40–44.
309. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – С. 31–36.
310. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 7. – С. 52–57.
311. Щербак А.П., Васильева Е.Ю. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей четвертого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 60 с.
312. Щербак А.П., Иерусалимцева О.В. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей пятого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 60 с.
313. Щербак А.П., Рощина Г.О. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей седьмого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 52 с.

314. Щербак А.П., Смирнова Т.В. Взаимодействие педагога, родителей и детей при организации подвижных игр // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 7. – С. 75–77.
315. Щербак А.П., Чешуина Е.И. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей шестого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 56 с.
316. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). – М.: Тривола, 1995. – 168 с.
317. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
318. Яковлев В.Г. Физическое воспитание в семье. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 75 с.
319. Яковлева Т.С., Сагайдачная Е.А. Научные основы проектирования творчески развивающих технологий физического воспитания дошкольников // Развивающее образование в системе дошкольного воспитания / под ред. В.Т. Кудрявцева и Н.А. Смирновой. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1995. –С. 68–82.
320. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.
321. Янкова З.А. Семья, родство, соседство. – М.: Просвещение, 1970. – 43 с.

Об авторе

Егоров Баатр Борисович

- Кандидат педагогических наук, доцент
- Заместитель председателя Федерального экспертного совета Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»
- Директор АНО ДПО «НИИ Дошкольного образования «Воспитатели России»

Баатр Борисович педагог, исследователь, прошедший путь от воспитателя детского сада до заместителя директора Института развития дошкольного образования Российской академии образования.

Сфера научных интересов: оздоровление и физическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, система реализации оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными детьми в детском саду и семье.

Авторский курс повышения квалификации Егорова Б.Б.

«Организация оздоровительно-воспитательной работы в ДОО и семье».

20 академических часов

Егоров Б.Б.

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Егоров Баатр Борисович

РЕАЛИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Методические рекомендации

Электронное издание

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 08.12.2021
30,2 Mb, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 119.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Mb ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ВОО «Воспитатели России»
129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3
Тел: +7 (495) 146-68-46

ВСЕРОССИЙСКАЯ • ОБЩЕСТВЕННАЯ • ОРГАНИЗАЦИЯ

ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»

VOSPITATELI.ORG

FACEBOOK.COM/VOSPRF

VK.COM/VOSPRF

YOUTUBE-КАНАЛ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

129110, РОССИЯ, МОСКВА, БАННЫЙ ПЕРЕУЛОК, 3

+7 (495) 146-68-46

info@vospitateli.org

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ