

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ  
ДОШКОЛЬНИКОВ:  
ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ  
И ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

Санкт-Петербург  
2019

Комитет общего и профессионального образования  
Ленинградской области

---

Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Ленинградский областной институт развития образования»



## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ И ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Сборник материалов  
межрегиональной научно-практической конференции*

*(Санкт-Петербург, 24 октября 2019 г.)*

Санкт-Петербург  
2019

УДК 373.2  
ББК 74.1  
З-46

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ГАОУ ДПО «ЛОИРО», в рамках реализации Государственной  
программы Ленинградской области «Современное образование  
Ленинградской области»*

Под общей редакцией **Т. С. Грядкиной**, канд. пед. наук, доцента кафедры  
дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО»

Рецензенты:

**А. И. Буренина**, канд. пед. наук, доцент, главный редактор журнала  
«Музыкальная палитра»;

**В. Т. Лободин**, канд. пед. наук, доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и охраны здоровья, ГАОУ ДПО «ЛОИРО»

**З-46** **Здоровьесбережение дошкольников: вызовы времени  
и потенциал образования:** сб. материалов межрегиональной науч.-  
практ. конф. / под общ. ред.: Т. С. Грядкиной. – СПб.: ГАОУ ДПО  
«ЛОИРО», 2019. – 173 с.

ISBN 978-5-91143-760-2

В издании представлены материалы ученых, руководителей образовательных учреждений, инструкторов по физической культуре, воспитателей, психологов, логопедов Ленинградской области по вопросам здоровьесбережения дошкольников в контексте требований ФГОС ДО.

Данное издание адресовано научным работникам, занимающимся вопросами здоровьесбережения детей дошкольного возраста, руководителям дошкольных образовательных организаций, педагогам.

ISBN 978-5-91143-760-2

© Комитет общего и профессионального  
образования Ленинградской области, 2019  
© ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019

## Содержание

### Здоровьесберегающая и здоровьесформирующая физическая культура в современной дошкольной образовательной организации

|   |    |
|---|----|
| <i>Грядкина Т.С.</i> Реализация здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в современных дошкольных образовательных организациях (образовательная область «физическое развитие»)..... | 8  |
| <i>Алексеева Т.Г., Степанова Л.В.</i> Пешие прогулки как эффективная форма физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.....  | 15 |
| <i>Архипова Н.И.</i> Создание условий для организации интересных для современных дошкольников занятий по физической культуре.....   | 18 |
| <i>Васильева К.В.</i> Фитбол-гимнастика как средство коррекции осанки дошкольников.....   | 21 |
| <i>Герасимова Л.Е.</i> Сдача норм ГТО как условие улучшения физической подготовленности детей 6–7 лет в ДОУ.....  | 25 |
| <i>Жукова О.Г., Клейус Т.В.</i> Развитие личностных качеств дошкольников на занятиях физической культурой в условиях реализации ФГОС.....   | 33 |
| <i>Занкевич Е.А.</i> Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.....   | 36 |
| <i>Каменская И.А.</i> Кинезиология как метод развития координационных способностей у дошкольников в работе инструктора по физической культуре.....  | 38 |
| <i>Киргинцева И.В., Грядкина Т.С.</i> Развитие у дошкольников инициативности и творческой активности на физкультурных занятиях.....   | 40 |
| <i>Ларионова А.П.</i> Современная здоровьесберегающая технология Су-Джок терапия.....   | 45 |
| <i>Наполова М.Г.</i> Методика преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста.....  | 47 |

|   |    |
|---|----|
| <i>Ноженко Т.Б., Скрынникова Я.Н.</i> Музыкально-физкультурный проект оздоровительного семейного клуба «Мамины непоседы» .....                            | 49 |
| <i>Петова С.Б., Суслова Д.О.</i> Современные традиции взаимодействия со спортивными организациями в МБДОУ «Центр развития ребенка детский сад № 13» ..... | 51 |
| <i>Пономарева А.Е.</i> Нетрадиционная форма оздоровления дошкольников – применение практики «ВАТСУ» .....   | 56 |
| <i>Ризаева Г.С.</i> Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у дошкольников и их родителей .....                              | 58 |
| <i>Скородумова Л.В.</i> Нужны ли нормы ГТО в детском саду, и как подготовить детей к их сдаче .....   | 61 |
| <i>Тюкова Е.Н.</i> Взаимодействие ДОУ с социальными партнерами как условие физического развития и укрепления здоровья детей .....                         | 63 |
| <i>Шевелева Н.А.</i> Спортивная олимпиада «Малые зимние олимпийские игры» .....   | 66 |

### **Создание здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образовательного процесса в современной дошкольной образовательной организации**

|   |    |
|---|----|
| <i>Грядкина Т.С., Реброва В.И.</i> Необходимость использования здоровьесберегающих здоровьесозидающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных организаций ..... | 70 |
| <i>Андреева И.В.</i> Ранний возраст: составляющие физкультурно-оздоровительного направления в контексте ФГОС .....  | 74 |
| <i>Безверхняя Л.Ю.</i> Растим здоровых детей .....  | 77 |
| <i>Демченко Н.В.</i> Участие детей в создании развивающей среды как эффективное средство сохранения и укрепления психического здоровья .....  | 79 |
| <i>Димура И.Н., Александрова Е.С.</i> Здоровьесозидающая образовательная среда как условие совершенствования качества жизни детского сада .....   | 81 |
| <i>Зайдлина С.М., Голотина Т.А.</i> Подружились с физкультурой, гордо смотрим мы вперед! Мы не лечимся микстурой – мы здоровы круглый год! .....  | 88 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Золотова Е.С.</i> Эмоциональное сближение взрослого и ребенка в процессе реализации технологии «Волшебство прикосновений».....  | 94  |
| <i>Зубачева С.В., Егорова О.Е., Утешева А.Н., Могильникова Т.С.</i> Создание здоровьесберегающего педагогического процесса в современном дошкольном образовательном учреждении через образовательный проект «Здоровая нация – здоровая Россия» ..... | 97  |
| <i>Искужина С.С.</i> Театр ног .....   | 100 |
| <i>Ковалева Е.Б.</i> Представления родителей и педагогов о воспитательной работе в детском саду.....   | 102 |
| <i>Коваленко Т.В., Грядкина Т.С., Бутина О.А.</i> Использование в педагогическом процессе ДОО программы «К здоровой семье через детский сад» .....   | 104 |
| <i>Ковержнева В.В., Грядкина Т.С.</i> Создание эффективных условий поддержки современной семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста .....  | 111 |
| <i>Кутлинская И.А.</i> Поддержка психического здоровья детей раннего возраста .....  | 115 |
| <i>Пушкова О.А.</i> Обогащение двигательного опыта ребенка дошкольного возраста в условиях здоровьесберегающей среды .....   | 119 |
| <i>Реброва В.И.</i> Обучение на природе – актуальная образовательная технология.....   | 122 |
| <i>Рожкова О.А., Максимова Т.Н.</i> Консультирование родителей по вопросам физического воспитания детей, находящихся на семейном обучении.....   | 126 |
| <i>Соловьева М.А., Катышева Н.Ю., Провозен М.Е.</i> Реализация проекта «Мой безопасный мир» как маркер готовности ребенка 6–7 лет к безопасному поведению без присмотра взрослого.....   | 128 |
| <i>Тимофеева Н.В.</i> Безопасность развития как ценностный ориентир современного детства .....   | 131 |
| <i>Тимофеева А.А., Косолап И.В.</i> Особенности организации здоровьесберегающей среды в МБДОУ № 3 г. Кингисеппа.....   | 134 |
| <i>Шелехова Л.Д.</i> Поддержка инициативы детей дошкольного возраста в подвижной игре.....   | 137 |

## Особенности здоровьесбережения и здоровьесформирования у детей с ограниченными возможностями здоровья

|   |     |
|---|-----|
| <i>Абрамова В.В., Баранова Е.М.</i> Взаимосвязь учителя-логопеда со специалистами по здоровьесберегающим технологиям в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи..... | 141 |
| <i>Ануфриева И.М., Савченко М.А.</i> Возможности обеспечения психологического комфорта детей с ОВЗ в ДОУ .....  | 143 |
| <i>Букарева Н.А.</i> Самоорганизация как один из компонентов повышения двигательной активности детей с тяжелыми нарушениями речи 6–7 лет.....   | 146 |
| <i>Ивановская Л.В.</i> Развитие музыкально-ритмических навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.....  | 150 |
| <i>Ипполитова О.В.</i> Развитие дыхания и коррекция его нарушений у дошкольников с ОВЗ.....   | 152 |
| <i>Плющ М.В.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ (закаливание).....  | 154 |
| <i>Сурина О.В., Носова Л.А., Бондарева М.П.</i> Играя с песком, активно двигаемся и разговариваем с детьми с ОВЗ .....  | 156 |
| <i>Шевцова Г.Е.</i> Социализация детей с ОВЗ посредством технологии биологической обратной связи .....  | 162 |
| <i>Шефер С.А.</i> Использование массажных мячей в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста на занятиях по оздоровительной гимнастике .....  | 164 |
| Сведения об авторах.....  | 168 |

## **Уважаемые коллеги!**

Представляем Вам сборник материалов конференции, в который включены статьи по результатам научных исследований и описание опыта работы современных дошкольных образовательных организаций в области здоровьесбережения дошкольников (заведующих, воспитателей, психологов, инструкторов по физической культуре, логопедов, музыкальных руководителей).

Мы надеемся, что материалы сборника могут способствовать созданию своеобразного информационного поля для обмена педагогическим опытом и поиска сторонников разных педагогических взглядов на вопросы укрепления и созидания здоровья детей, помогут в определении общих тенденций становления педагогических практик решения задач, поставленных Федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

В материалах сборника сохранен индивидуальный стиль каждого автора, который свидетельствует о разных способах обобщения своего опыта.

Мы надеемся, что материалы сборника будут интересны специалистам в области дошкольного образования и послужат источником возникновения новых педагогических идей и определения путей их воплощения.

Редакционная коллегия

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

---

*Т. С. Грядкина*

## **Реализация здоровьесберегающих и здоровьесозидающих педагогических технологий в современных дошкольных образовательных организациях (образовательная область «физическое развитие»)**

В последние годы в педагогической литературе уже традиционно используется понятие «здоровьесберегающие технологии», которое объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Наряду с этим понятием все чаще начинает использоваться понятие здоровьесозидающие педагогические технологии. В данном случае речь идет об использовании приемов, способов, позволяющих не только сохранять, но и развивать как собственное здоровье педагогов, так и воспитанников, творчески дополнять содержание образования знаниями, умениями и навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни.

Современное образование предъявляет к разрабатываемым технологиям следующие *требования*: *системность* – технология должна обеспечивать интеграцию целей, содержания технологии и ее методической системы; *научность* – должна иметь необходимое и достаточное научно-практическое обоснование и складываться на основе теоретических концепций и современных научных достижений в педагогике, психологии и медицине; *соотносимость (когерентность)* – направленность технологии должна соответствовать цели и задачам современного образования, условия ее реализации – учитывать реальные возможности и конкретные условия, в которых реализуется образовательный процесс; *воспроизводимость* – долж-

на быть легкой и доступной в реализации для широкого круга специалистов, устойчивой во времени, т.е. давать возможность повторять ее с различными временными интервалами, на разных этапах обучения, образования; *универсальность* – предполагает возможность использования в разных условиях обучения, в групповой и индивидуальной форме, в различных образовательных системах, с детьми разного возраста и разной подготовки, имеющих различные образовательные потребности и проблемы; *эффективность* – технология должна обеспечивать достижение поставленных целей, задач при минимальных усилиях и затратах, гарантировать определенный результат в различных образовательных ситуациях [3].

Технология должна обладать точной целевой направленностью, структурностью (четким пошаговым алгоритмом действий), ограниченностью обязательных условий применения, определенностью форм контроля и получения обратной связи.

Любая технология включает в себя следующие последовательные компоненты:

1) Полное определение конкретной цели, которая определяется гипотетической идеей технологического проекта. Оценку качества технологии, ее эффективность производят путем соотнесения полученного результата и цели;

2) Разработка теоретических оснований. Технологии всегда реализуют определенные научные представления и концепции, в рамках той или иной аксиологической парадигмы;

3) Поэтапная, пошаговая структура деятельности. Технологический проект имеет жесткую процедуру реализации, предусматривающую заранее отработанную последовательность этапов и операций деятельности;

4) Контроль и анализ результатов. Технологический проект, как правило, предполагает мониторинговую оценку результатов, сопровождающуюся рефлексией с целью учета неудач в последующей деятельности или перехода на другие технологии.

Анализ литературы свидетельствует о том, что сложность технологического подхода в области образования объясняется тем, что педагогическая практика отличается неповторимостью, сложностью, частыми изменениями ситуаций с множеством неизвестных, ситуации, возникающие на производстве, более стандартны и предсказуемы. Поэтому педагогическая практика достаточно трудно

поддается жесткому алгоритмическому описанию, которое требуется для технологического уровня осмысления процесса [3].

Технология физического воспитания – системно организованный комплекс педагогических и психологических воздействий, обеспечивающий по возможности непротиворечивое развитие физического и кинезиологического потенциала ребенка и освоение им ценностей физической и спортивной культуры в интересах формирования гармонически развитой личности высококультурного человека, убежденного приверженца здорового, спортивного стиля жизни. Наиболее полно разработанная технология включает исходную диагностику, определение целей, задач, содержания, форм физического воспитания, этапов ее реализации, использование специфических методов и приемов, итоговую диагностику, описание ожидаемых результатов [1].

При этом физический потенциал рассматривается как комплекс качественных и количественных характеристик морфофункциональных систем и физических качеств человека. Кинезиологический потенциал – морфофункционально, биомеханически, психологически обеспеченный системно функционирующий комплекс умений и навыков производства целенаправленных двигательных действий с заданными количественными и качественными характеристиками.

Здоровьесберегающие технологии физического воспитания – это системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической культуры для сохранения здоровья человека.

Здоровьеформирующие технологии физического воспитания – это системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической и спортивной культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих преумножение здоровья занимающихся. [1]

Все технологии физического воспитания дошкольников являются наукоемкими, поскольку опираются на результаты научных исследований, на смежные науки.

При реализации здоровьесберегающих технологий физического воспитания дошкольников целесообразно учитывать рекомендации профессора Никитюка Б. А. о принципах и приоритетах физическо-

го воспитания детей дошкольного возраста, исходящих из возрастных особенностей и возможностей детей [1].

Приоритетными направлениями в физическом воспитании дошкольников должны быть следующие: разумные ограничения суммарных объемов нагрузки (с учетом достаточно высоких фоновых); локальность действия упражнения (для поддержания высокой гибкости в суставах, укрепления мышц кисти и стопы и т.п.); направленность на формирование двигательной установки как неосознаваемой потребности в движениях; закаливающие эффекты физических воздействий и сопутствующие им гигиенические мероприятия для повышения общей резистентности организма к простудным и прочим заболеваниям; крайняя осторожность в привлечении детей дошкольного возраста к планомерным занятиям спортивной направленности. Слова из врачебной клятвы (Гиппократ) «не вреди» должны определять поступки каждого, кто планирует и осуществляет физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Показателями эффективности реализации здоровьесберегающих технологий физического воспитания ДОО могут быть: низкая заболеваемость детей в группе (сравниваются исходные и конечные показатели); улучшение состояния здоровья детей (сравниваются исходные и конечные показатели); улучшение показателей физической подготовленности (уровня развития двигательных качеств и навыков) (сравниваются исходные и конечные показатели); увеличение к концу года детей с гармоничным физическим развитием, количественное уменьшение различных отклонений в физическом развитии; успешная организация двигательного режима в группе; психологический климат в группе; поддержка эколого-гигиенических условий в группе; реализация гибкого, щадящего режима для ослабленных детей; улучшение физкультурно-игровой среды в группе и на участке; активное участие родителей группы в физкультурных мероприятиях в детском саду, повышение их интереса к вопросам закаливания, улучшению уровня физической подготовленности детей; грамотное, эффективное закаливание детей группы; повышение педагогами профессионального мастерства [10].

Анализ частоты использования различных технологий в дошкольных учреждениях Ленинградской области показал следующее.

Наиболее широко используются технологии обучения общеобразовательным упражнениям (фитболаэробика, степ-аэробика, игро-

вой стретчинг, ритмопластика, упражнения с простейшими тренажерами).

Из обучающих технологий в практику инструкторов по физической культуре включена технология оптимизации обучения старших дошкольников основным движениям [2]. Во-первых, данная технология включает диагностику развития физических качеств, как исходного показателя степени готовности детей к успешному освоению техники наиболее сложных основных движений (прыжков в высоту и длину с разбега, метания в даль и цель способами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку», «из-за спины через плечо», лазанья по лестнице разноименным способом и по канату способом в три приема). Во-вторых, дано описание подготовительного периода, направленного на комплексное развитие с помощью тренажеров физических качеств до оптимального уровня, промежуточную диагностику. В этой диагностике используются не только традиционные тестовые задания, но и рассчитывается коэффициент вкладывания (соотношение оценки за результат в основном движении к уровню физического качества) как показатель степени использования ребенком двигательного потенциала и волевых усилий. В третьих, при описании основного этапа обучения выделены формы работы с детьми и специфические приемы обучения основным движениям, например, использование при обучении лазанью по лестнице ленточного тренажера. В-четвертых, описание технологии включает итоговую диагностику, направленную на выявление качества освоения сложных основных движений.

Большой интерес у педагогов вызывают технологии, содействующие раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, созданию условий для реализации свободы действий, содействуют технике и технологии развития творчества в двигательной деятельности (Э. Я. Степаненковой, В. Т. Кудрявцева, Реутского С. В. и др.) Эти технологии предполагают ознакомление детей с двигательными эталонами, включая и эталоны основных видов движения, не в готовом виде, а в проблемной форме; создание педагогом и детьми своеобразных двигательных «перевёртышей», «ситуаций разрыва» двигательной деятельности детей, нарушающих привычное ее течение; использование музыки для развития воображения; побуждение детей к выполнению движений в образе, придумыванию неожиданных вариантов выполнения основных движе-

ний, использования физкультурных пособий (мячей, палок и т. д.), видеоизменению упражнений, составлению комбинаций из знаковых упражнений, придумывание новых упражнений.

Широкое распространение получила детально разработанная психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДООУ М. Н. Поповой «Навстречу друг другу» [2].

В некоторых дошкольных учреждениях используются развивающие компьютерные технологии. Эти технологии выполнены при полном соблюдении медицинских, психофизиологических, педагогических и эргономических рекомендаций для работы с детьми. Технология «БОС-Дыхание» позволяет сделать наглядными процессы, происходящие в организме, степень координации дыхательной и сердечно-сосудистой систем (далее – ДАС). Сознательно изменяя параметры дыхания, можно воздействовать на частоту сердечных сокращений (далее – ЧСС) и ДАС. Использование этого аппарата предоставляет возможность индивидуализации в достижении программируемого оздоровительного эффекта (совершенствуя качество дыхания можно воздействовать на состояние иммунной системы, способность организма к адаптации). Технология применения Тренажерно-информационная система (ТИСА) включает универсальные тренажеры; электронное устройство для экспресс-диагностики, которое позволяет определить насколько и к какому виду физической нагрузки предрасположен ребенок в данный момент; программный вибратор, устройство для быстрой и эффективной реабилитации всех систем организма; методическое пособие – картотеку из 500 упражнений.

Надо отметить, что во многих районах Ленинградской области в настоящее время идет активная работа по созданию и апробации новых технологий физического развития детей. Это происходит в рамках сетевого взаимодействия (Всеволожский район), взаимодействия с выдающимися спортсменами России (Гатчинский район), создания уникальных возможностей для освоения спортивных упражнений (Киришский район), личностного развития дошкольников (Кировский, Киришский, Лужский, Волосовский, Выборгский, Тосненский и др. районы).

## Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.
2. *Грядкина Т.С.* Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство». Учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина ред: А.Г. Гогоберидзе. – (Методический комплект программы «Детство»). – СПб: ООО «Издательство «Издательство «Детство-Пресс», 2016. – С. 144. – 160 с.
3. *Каменская В.Г., Котова С.А.* Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие / Под ред. Н.А. Ноткиной. – СПб: ООО «Книжный Дом», 2008. – 224 с.
4. *Кудрявцев В.Т., Нестерук Т.В.* Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4–7 лет [Текст]/ Москва: Детство, 1997. – 167 с.
5. *Никитюк Б.А.* Конституция человека // Итоги науки техники. ВИНТИ. Сер. Антропология, 1991. – № 4. – С. 149
6. *Овчинникова, Т.С.* Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст] / Т.С. Овчинникова. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 176 с.
7. *Потапчук А.А., Лукина Г.Г.* Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учеб.-метод. пособие / Под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 80 с.
8. *Попова М.Н.* «Навстречу друг другу»: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ / Автор составитель М.Н. Попова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2001. – 156 с.
9. *Реутский С.В.* Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера. – Москва, 2009. – 160 с.
10. *Шишкина В.А.* Какая физическая культура нужна дошкольнику [Текст]/ В.А. Шишкина, М.В. Машенко. – Москва: Просвещение, 2000. – 209 с.

## **Пешие прогулки как эффективная форма физического воспитания и развития детей дошкольного возраста**

Пешие прогулки физкультурно-оздоровительной направленности представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности и являются одной из форм работы дошкольного учреждения, в основе которой лежит сотрудничество детского сада и семьи для создания благоприятного эмоционально-психологического взаимодействия педагогов, родителей и детей. По своему содержанию пешие прогулки (походы, экскурсии) разнообразны [2]. Они носят познавательный-исследовательский характер, их целью является расширение кругозора и закрепление знаний детей о родном крае, воспитание бережного отношения к природе. Прогулки могут быть направлены на пропаганду значимости физической культуры и спорта. Организуются прогулки к спортивным сооружениям, памятникам архитектуры, местам боевой и трудовой славы, с целью воспитания уважения к труду взрослых, бережного отношения к памятникам и обелискам; развития нравственно-патриотических чувств. Пешие прогулки в спортивные Центры города или поселка, беседы с тренерами и спортсменами, рассказы детей на тему «Мой вид спорта», конкурсы фотогазет и рисунков после экскурсий решают задачи физического воспитания детей – профориентацию одаренных детей в спортивные школы и секции города, знакомство детей с видами спорта, получившими развитие в родном крае, формирование представления детей о различных видах спорта; развивают желание познавать свой город, гордиться достижениями его жителей. Они помогают родителям воспитанников определить вид спорта, в котором физические данные детей максимально раскроются, решить проблемы некомпетентности родителей в плане физиологических особенностей дошкольников, снизить запросы, основанные на нереализованных в детстве мечтах родителей, которые они перекладывают на детей, не имеющих данных для их реализации.

Пешие прогулки представляют собой один из плановых организованных видов двигательной деятельности. Они могут включать следующие составляющие: переход с преодолением разных есте-

ственных препятствий; наблюдение в природе и сбор природного материала; выполнение имитационных движений; комплекс игр и физических упражнений, в том числе самостоятельные игры (на привале), подвижные и дидактические игры; комплекс игр и физкультурных упражнений обще-развивающего воздействия, проводимый в игровой форме; упражнения на природной полосе препятствий; игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития детей.

Педагог обучает детей общим правилам поведения: всем детям необходимо проявлять заботу о впереди и сзади идущих товарищах, быть внимательными, соблюдать осторожность и организованность, не рвать и не есть незнакомые ягоды, не ломать веток, не оставлять после себя мусор, остатки пищи и т.д. Пешие прогулки с детьми старшего дошкольного возраста рекомендуется проводить: на расстоянии 1,5–4 км, длительностью 1–3 часа. Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 часов. Пешие прогулки являются эффективной формой активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени увеличить резервы здоровья, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма. Многие врачи-педиатры считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений [3], так как имеют огромное влияние на психоэмоциональное состояние детей: формируют умение самостоятельно регулировать произвольность поведения, успокаивают после подвижных игр, становятся своеобразной дыхательной гимнастикой.

Информация о важности пеших прогулок доводится до сведения родителей. [2] Польза ходьбы и пеших прогулок для детей и взрослых заключается в следующем: при пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме; пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечнососудистой системы, укрепляют сосуды и сердце, способствуют снижению уровня холестерина; ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания, на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма; пешие про-

гулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник, укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию фигуры; ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышает иммунитет, выносливость организма, помогает противостоять простудным заболеваниям; пешие прогулки хорошо влияют на зрение; пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом; пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом; ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией; регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Пешие прогулки используются также для закаливания и оздоровления детей путем проведения дыхательной гимнастики.

Многолетние наблюдения за семьями, систематически использующими парк в качестве способа повышения двигательной активности детей, показывают, что дети практически не болеют не только сезонными острыми респираторными заболеваниями, но и гриппом. Анализ посещаемости детей в группах детского сада, педагоги которых систематически используют парк для оздоровления детей, показал, что посещаемость в них на 10-20% выше, чем в группах, гуляющих на участках дошкольного учреждения.

Показателем результативности пеших прогулок стало присоединение детского сада к замечательному мероприятию, инициатором которого стал Комитет по физической культуре и спорту нашего города «Гатчинские пробежки». Результатом занятий стало повышение выносливости воспитанников, значительное уменьшение заболеваемости, все они являются членами сборной команды детского сада, победителями и призерами городских соревнований для дошкольников.

### Список литературы

1. *Алексеева Т.Г.* Пешие прогулки как форма реализации взаимосвязи экологической культуры и двигательной активности дошкольников. Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права. Проблемы экологизации образования: экономические, социальные, психологические и педагогические аспекты. Сборник статей. Санкт-Петербург, 2017.

2. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и

студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2002.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

*Н. И. Архипова*

### **Создание условий для организации интересных для современных дошкольников занятий по физической культуре**

Федеральный государственный образовательный стандарт нацеливает содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

За время работы с детьми, мы пришли к выводу, что ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. А что же нужно, чтобы ребенок захотел заниматься физкультурой?

Выстраивая алгоритм своей педагогической деятельности с детьми, я обязательно учитываю – требования ФГОС ДО; задачи Образовательной программы ДОУ (раздел «Физическое развитие детей»); выявленные интересы, возможности, проблемы и трудности детей.

В младшем дошкольном возрасте мы особое внимание уделяем условиям для удовлетворения потребностей в самостоятельной двигательной активности, обогащению двигательному опыту детей. В старшем дошкольном возрасте создаем условия для совершенствования основных физических качеств, продолжаем поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт за счет общеразвивающих и спортивных упражнений, ознакомления с сезонными видами спорта.

Выстраиваем график согласования с другими специалистами по темам проектов, задачам, методам и формам организации педагогической деятельности.

Наиболее эффективными и интересными методами и формами организации двигательной активности и формирование интереса у современных детей к занятиям физической культурой, из своего практического опыта, мы выделяем: совместную реализацию проектов в группах; участие в планировании, подбор содержания (игры, комплексы утренней гимнастики, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) по темам проектов, кроссворды и др.); совместные праздники, досуги, (особенно с родителями, где взрослые демонстрируют свои спортивные успехи и физические качества); вариативность организации занятий по физической культуре.

Для этого необходимо использовать следующие типы занятий: *традиционные*, на таких занятиях обучаем детей различным видам движения, упражнениям, играм; сюжетные, построенные на одном сюжете. («Мы – космонавты», «Морское путешествие» и т.д.); занятия с использованием тренажеров и спортивных комплексов (тренажеры системы ТИСА, велотренажер, беговая дорожка, «бегущая по волнам», фитболы и др.); занятия-тренировки, направленные на развитие двигательных и функциональных возможностей детей (включают большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, аэробики); тематические занятия посвященные, как правило, одному виду спортивных игр (элементов баскетбола, волейбола, футбола) или физкультурному оборудованию (мяч, скакалка, гимнастические палки и др.); интегрированные занятия, направленные на синтез различных видов образовательной деятельности; игровые занятия, построенные на основе хорошо знакомых детям, подвижных играх, играх-эстафетах; занятия по интересам (дают возможность детям самостоятельно выполнить движения с предлагаемыми пособиями). В старшем возрасте дети любят занятия-квесты и занятия КВН (деление на две команды, преодоление препятствий и выход из проблемной ситуации).

На занятиях мы пытаемся предоставить детям возможность свободного выбора. Что значит свободный выбор вида активности на занятии? На таких занятиях свободный выбор осуществляется при моем участии, я направляю выбор детей для создания необходимых предметно-пространственных условий и обсуждаю с ними

планы по выполнению заданий. С этой целью пространство физкультурного зала делится на центры: центр метания, центр прыжков, центр лазания, центр ползания и т.д., наличие которых зависит от поставленных образовательных задач и от интересов детей. В каждом центре находится «паспорт» – схема, в котором указано количество занимающихся детей и правила поведения, это способствует формированию у дошкольников внутреннего самоконтроля, помогает безопасно организовывать самостоятельную двигательную деятельность. Занятия по центрам направлены на развитие двигательных способностей, закрепление и совершенствование основных движений, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде. Каждый центр спортивного зала представляет собой пункт, где можно остановиться.

Работая в центрах, дети выполняют самостоятельно задания, помогают друг другу, дают оценку. Через определенное время, по сигналу инструктора дети договариваются и обмениваются карточками-схемами, переходят в другой центр. За одно занятие дети успевают посетить 3–4 центра. Подводя итоги, в процессе беседы с детьми, можно выяснить, какие движения были для них сложными, а какие легкие, что они еще хотели бы выполнить. Для того чтобы дети определились в каких центрах активности они будут работать, у нас в физкультурном зале есть доска выбора.

Поддерживая самостоятельность и инициативу детей, учитель организует занятия по схемам, разноуровневым карточкам, использует дифференцированный подход в методах, приемах, в подборе содержания основных видов движения.

Дети любят демонстрировать свои умения перед сверстниками, с этой целью я организую на физкультурных занятиях «Минуты славы», где ребенок показывает упражнения, тем самым развивает уверенность в своих силах и стремление заниматься спортом дальше, осваивая более сложные движения.

«Веселые минутки». Дети выбирают любимые тренажеры, пособия, упражнения, а инструктор надевает шапку «невидимку». По сигналу дети начинают выполнять с выбранным оборудованием различные упражнения, не нарушая правил безопасности. По окончании, педагог снимает шапку, дает оценку «Веселой минутки». Это задание очень нравится детям, они учатся регулировать, кон-

тролировать свои действия и поведение. Это не значит, что дети во время «Веселой минутки» бесконтрольно выполняют упражнения. У нас существуют определённые правила выполнения самостоятельных заданий.

В конце занятия я предоставляю детям возможность оценить свои успехи на доске достижений. Для этого использую смайлики, звездочки и др.

Таким образом, вариативность организации занятий по физической культуре, создание условий помогает мне развивать в детях интерес к физкультуре.

Наши воспитанники с удовольствием бегут на занятия физической культурой, занимаются в спортивных кружках и секциях. А самое главное – растут здоровыми и любят спорт!

***К. В. Васильева***

### **Создание условий для организации интересных для современных дошкольников занятий по физической культуре**

Одним из эффективных и современных средств профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата является футбол-гимнастика Власенко Н.Э., Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В, Хозяиновой Е.И.

Это гимнастика с использованием больших гимнастических мячей, различающихся по форме, диаметру, упругости, цвету и содержанию. Механические вибрации и амортизационные функции мяча оказывают оздоровительное влияние на организм человека: улучшают обмен веществ, кровообращение позвоночника, суставов и внутренних органов.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Ее успешное решение зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания.

Мы поставили перед собой задачи: развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку; совершенствовать функции ор-

ганизма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям; развивать двигательную сферу ребенка; воспитывать интерес к физическим упражнениям на фитболах и их выполнению.

Ожидаемые результаты.

Воспитанники приобретают правильную осанку, учатся разным комплексам упражнений на мячах, осваивают правила работы на больших мячах, получают знания о форме и физических свойствах фитболов.

У детей формируются представления: о занятиях на фитболах, как одном из видов гимнастики на мячах, здоровом образе жизни.

Также развиваются умения: держать правильную осанку на занятиях и в свободной деятельности; выполнять упражнения из разных исходных положений как по одному, так и в паре со сверстниками; проверять результаты собственных действий; управлять своей деятельностью; удерживать равновесие.

Кроме этого занятия на фитболах будут способствовать развитию интереса к физическим упражнениям в целом.

Этапы реализации программы.

*Подготовительный* (август 2018 года): изучение специальной литературы; разработка плана по самообразованию: определение цели, задач, содержания работы, прогнозирование результата; составление перспективного плана.

*Основной* (сентябрь 2018–апрель 2019 г.)

- Работа с родителями, педагогами и медицинскими работниками (сентябрь 2018 г.)

- консультации для педагогов и родителей, индивидуальные беседы;

- получение письменного согласия родителей на медицинский осмотр, с целью выявления нарушения осанки у детей;

- проведение медицинского осмотра;

- диагностика подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц;

- формирование группы, исходя из итогов осмотра и диагностики.

- Реализация коррекционно-оздоровительной работы (октябрь 2018 – апрель 2019 г.)

- проведение занятий для дошкольников;

- взаимодействие с родителями (совместные мероприятия, открытые занятия, родительские собрания);
- разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей.

*Заключительный* (май 2019 г.)

- Выявление эффективности коррекционно-оздоровительной работы: проведение контрольного осмотра медицинским работником; повторная диагностика подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц; анализ результатов коррекционной работы; выводы по теме.

### **Практическая работа**

Для формирования группы проведено медицинское обследование 32 воспитанников подготовительного дошкольного возраста и сделан анализ состояния опорно-двигательного аппарата детей.

Данные медицинского осмотра показали, что 14 детей не имеют отклонений, а у 18 детей выявлены признаки нарушения осанки: неравенство треугольников талии; голова, шея отклонена от средней линии; плечи, лопатки, таз установлены не симметрично. С этими детьми проведено первичное тестирование на мышечную выносливость и подвижность позвоночника.

По итогам медицинской диагностики и тестирования сформированы 2 группы для занятий фитбол-гимнастикой. Занятия, продолжительностью 30 минут, проводились один раз в неделю во второй половине дня. Работа в группах началась с подбора мячей с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для эффективности была соблюдена поэтапность обучения упражнениям с фитболами.

Задачи 1 этапа:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на мяче.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Задачи 2 этапа:

1. Развивать способность удерживать равновесие при выполнении упражнений из разных исходных положений.

2. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на мяче.

3. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Задачи 3 этапа:

1. Научить выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с использованием фитболов в едином для всех темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание.

Задачи 4 этапа:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

2. Совершенствовать и закреплять сформированный рефлекс позы, тренировать силу мышечного корсета, увеличивая объем упражнений.

3. Побуждать детей к проявлению творчества, самостоятельности в играх и упражнениях с фитболами.

В соответствии с комплексно-тематическим планированием, каждое занятие соответствовало лексической теме.

Для оценки эффективности коррекционно-оздоровительной работы в начале курса занятий и в конце, проведен анализ физического развития и состояния опорно-двигательного аппарата детей занимающихся групп. Произошедшие изменения зафиксированы в личных тестовых картах воспитанников.

У большинства детей произошли существенные, положительные изменения по показателям: гибкости, силы мышц шеи, живота, спины.

### Список литературы

1. *Власенко Н.Э.* Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2005. – 109 с.

2. *Горькова Л.Г., Обухова Л.А.* Занятие физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2007. – 112 с. – (Развитие креативности дошкольников).

3. *Красикова И.С.* Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение и нарушение осанки. – 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт, 2003. – 176 с.

4. *Моргунова О.Н.* Профилактика: плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – М.: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.

5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей Танцы на мячах – СПб.: Детство – Пресс, 2016. – 160 с.

6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

7. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 160 с.

8. Хозяинова Е.И. Фитбол-гимнастика для коррекции осанки дошкольников (научно-практический журнал инструктор по физкультуре № 7) – ТЦ Сфера, 2011.

*Л. Е. Герасимова*

### **Сдача норм ГТО как условие улучшения физической подготовленности детей 6–7 лет в ДОУ**

Наше государство заинтересовано в том, чтобы маленькие граждане росли здоровыми, сильными и имели счастливое детство. С этой целью, основываясь на Указе президента Российской Федерации, в Волховском районе с 2014 года начал работу центр тестирования ГТО, под руководством Т. Г. Борисовой

В нашем детском саду Всероссийский федеральный спортивный комплекс ГТО (далее – ВФСК ГТО) внедряется с 2016 года. С введением начальной ступени «Играй и развивайся» комплекса ГТО наш коллектив внес в план физкультурно-оздоровительной работы необходимые дополнения, касающиеся успешной подготовки детей подготовительного возраста к сдаче нормативов.

Кроме этого, администрацией детского сада ежегодно заключаются договора социального партнерства с городским центром тестирования ГТО и МБУС ФСЦ «Волхов» на проведение с детьми детского сада занятий по плаванию и сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Для успешной сдачи норм ГТО необходимы разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия, активная двигательная деятельность в течение дня, физкультурное оборудование и инвентарь [1]. Спортивный зал и физкультурные уголки в группах оснащены достаточным спортивным оборудованием и инвентарем.

Территория детского сада оборудована двигательными центрами: «Гимнастический городок», «Мини-спорт», «Полоса препятствий», что позволяет воспитателям организовать прогулку так, чтобы осуществлялось избирательное воздействие на развитие тех, или иных двигательных качеств детей. Также данные спортивные комплексы используются детьми на совместных прогулках с родителями в вечерний отрезок времени, где родители выступают в роли тренера.

Комплексное использование и стереотипное повторение всех форм физической работы в недельном двигательном режиме: утренняя гимнастика, оздоровительный бег, физкультурные занятия, хореографические занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность, фитнес-тренировки, физкультурные досуги, праздники, соревнования обеспечивают укрепление физического здоровья и как следствие совершенствуются основные виды движений и значительно улучшается физическая подготовленность детей.

Наряду с фронтальными формами организации воспитанников предусматривается индивидуальная работа.

Индивидуальная работа направлена на улучшение физической подготовленности детей и проводится воспитателями в процессе утренней гимнастики и утренней прогулки по рекомендациям инструктора физического воспитания.

Индивидуальная работа подразделяется на 2 блока:

- 1 блок – работа с детьми, у которых показатели первичной диагностики приближены к нормам ГТО [3];
- 2 блок – работа с детьми, которые малоподвижны и имеют сниженные показатели физической подготовленности.

В процессе данной работы, по каждому блоку, подбираются игровые задания разной направленности, которые выполняются детьми через объединение в небольшие группы по уровню их физической подготовленности и двигательной активности.

На здоровье и качественный рост физической подготовленности детей благоприятно влияет правильно подобранная физическая нагрузка [2]. С этой целью в работе используем хронометраж занятия и метод пульсометрии, что позволяет, основываясь на физиологических показателях учитывать и корректировать физическую нагрузку.

Каждый месяц, начиная с октября, имеет следующий микроцикл физической активности: ежедневные утренние гимнастики (проводят воспитатели); ежедневные оздоровительные пробежки (200–250 метров) в конце утренней прогулки (проводят воспитатели); 8 занятий в спортивном зале, из них: 4 учебно-тренировочных занятия (2 – по методу «Круговой тренировки» и 2 – «ОФП») 4 игровых занятия (*подвижные игры, соревнования, досуги*); 4 игровых занятия на воздухе (проводят воспитатели); 4 занятия в кружке «Игровой фитнес»; 4 занятия в плавательном бассейне.

Годичная подготовка дошкольников к сдаче норм ГТО условно разделена на три блока:

|                  |   |
|------------------|---|
| Сентябрь–октябрь | Блок предварительной подготовки                                     |
| Ноябрь–апрель    | Блок максимальной реализации индивидуальных физических возможностей |
| Апрель–май       | Блок поддержания тренированности                                    |

Хочется отметить, что представленный нагрузочный годичный цикл возможно планировать, если в младшем возрасте у детей создан «фундамент» двигательных умений и навыков по основным видам движений [3].

В начале года (сентябрь–октябрь) осуществляется исследование физической подготовленности детей, согласно государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [3]. Полученные данные анализируются. Результаты первичной двигательной диагностики считаются «точкой отчета» для прогнозирования физических особенностей развития ребенка и составления годового планирования.

Приступая к подготовке детей к выполнению норм ГТО необходимо определить задачи каждого этапа, установить последовательность учебно-тренировочных занятий, подобрать, где это необходимо, подготовительные, специальные упражнения.

## Годовой план мероприятий

| Этапность   | Сроки    | Работа с детьми  | Работа с родителями  | Работа с педагогами   |
|---|----------|--|--|---|
| Блок предварительной подготовки                                     | Сентябрь | 1. Диагностика физической подготовленности<br>2. Физкультурный досуг «Турнир самых быстрых»  | Выступление на родительском собрании:<br>1. «Роль семьи в подготовке к ГТО»<br>2. Медицинское обследование (допуск к сдаче норм ГТО) | 1. Участие в воспитателей в диагностике физической подготовленности детей<br>2. Заключение договора МБУС ФСЦ «Волхов» и с городским центром тестирования ГТО. |
|   | Октябрь  | 1. Учебно-тренировочные занятия<br>2. День Здоровья<br>3. Кросс «Искорка бежит»<br>4. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки       | Регистрация детей на АИС ВФСК ГТО  | 1. Ознакомление с видами испытаний (нормативами) ВФСК ГТО<br>2. Консультация «Физкультурный уголок в группе»<br>3. Хронометраж занятия                        |
| Блок максимальной реализации индивидуальных физических возможностей | Ноябрь   | 1. Учебно-тренировочные занятия<br>2. Городские соревнования «Веселые осенние старты»<br>3. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки | Буклет «Домашний спортивный уголок»  | Выступление на пед. совете «Приоритеты выбора средств и технологий здоровьесбережения»  |
|   | Декабрь  | 1. Учебно-тренировочные занятия<br>2. Физкультурный досуг «Эстафеты ловкачей»  | Открытое занятие кружка «Игровой фитнес»   | 1. Хронометраж игрового занятия<br>2. Пульсометрия (определение времени восстановления после непрерывного бега)   |

| <b>Этапность</b> | <b>Сроки</b> | <b>Работа с детьми</b>   | <b>Работа с родителями</b>                 | <b>Работа с педагогами</b>  |
|------------------|--------------|--|--|---|
|                  |              | 3. Соревнование по прыжкам<br>4. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки  |  |   |
|                  | Январь       | 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке<br>2. «Неделя здоровья» (срезовая диагностика – «День бегуна», «День прыгуна»)<br>3. Занятия в бассейне<br>4. Фитнес-тренировки | Консультация «Как укрепить здоровье зимой» | Разработка и проведение «Недели здоровья»   |
|                  | Февраль      | 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке<br>2. Соревнования ко Дню защитника Отечества<br>3. Турнир «Самый сильный»<br>4. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки     | Участие в соревнованиях                    | Разработка и помощь в проведении праздничных мероприятий  |
|                  | Март         | 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке (до середины марта)<br>2. Контрольный зачет по лыжной подготовке<br>3. Городские соревнования                                   | Открытое занятие кружка «Игровой фитнес»   | 1. Помощь в подготовке к соревнованиям (атрибуты, спортивный инвентарь)<br>2. Хронометраж учебно-тренировочного занятия |

| Этапность                        | Сроки        | Работа с детьми   | Работа с родителями              | Работа с педагогами  |
|----------------------------------|--------------|---|----------------------------------|--|
|                                  |              | «Веселые старты»<br>4. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки   |                                  |  |
|                                  | Апрель       | 1. Учебно-тренировочные занятия.<br>2. Физкультурный досуг «Азбука гибкости»<br>4. Занятия в бассейне<br>5. Фитнес-тренировки | Консультация «Как выбрать спорт» | 1. Подготовка документации к сдаче норм ГТО                |
| Блок поддержания тренированности | Май - август | 1. Сдача норм ГТО<br>2. Физкультурно-оздоровительная работа летом   | Информация «Наши рекорды»        | Обобщение опыта.<br>Систематизация методических материалов |

В годичном цикле физических нагрузок для старших дошкольников самый высокий уровень работоспособности с середины ноября до середины апреля. Адаптация к физической нагрузке идет каждые 1,5 месяца и в связи с этим нагрузка в беге, в силовых упражнениях и упражнениях на выносливость должна увеличиваться каждые 1,5 месяца. Увеличение нагрузки осуществляется разными способами (количество повторов, увеличение темпа, амплитуды). Очень важно, учитывая дошкольный возраст детей, в каждое занятие любой направленности включать разнообразные подвижные игры, соревновательные моменты, игры-аттракционы, турниры, что способствует уменьшению «сухости», монотонности занятий и мотивирует детей на желание заниматься физкультурой с большим усердием и старанием.

Результаты выполнения нормативов ГТО, свидетельствуют о правильном распределении физической нагрузки в течение учебного года.

Динамика роста показателя сдачи норм ВФСК ГТО [5]  
детьми 6–7 лет за 2018–2019 уч. год (обследовано 36 детей).

Таблица № 1

| Тест  | Сентябрь 2018 |         | Май 2019 |         |
|---|---------------|---------|----------|---------|
|   | мальчики      | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Челночный бег (3×10 м.)  | 10,3          | 10,2    | 9,4      | 9,6     |
| 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                | 119           | 113     | 130      | 124     |
| 3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                            | 9             | 5       | 13       | 11      |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)     | 23            | 24      | 32       | 37      |
| 5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от скамьи, см) | -1            | +3      | +5       | +9      |
| 6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)            | 2             | 0       | 4        | 2       |
| 7. Бег 1 км (мин. сек)  | 9:10          | 9:18    | 6:50     | 7.20    |

*Выводы:*

1. За последние три года воспитанники детского сада успешно справляются с выполнением нормативов ВСК ГТО.

Таблица № 2

| Учебный год | Количество детей                              |                            |
|-------------|---|----------------------------|
|             | Принявших участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО | Сдавшие нормативы ВФСК ГТО |
| 2016–2017   | 24 (100%)                                     | 21 (87%)                   |
| 2017–2018   | 28 (100%)                                     | 27 (96%)                   |
| 2018–2019   | 37 (100%)                                     | 36 (97%)                   |

2. Подготовка и сдача норм ГТО создаёт условия для увеличения двигательной активности детей, и как следствие, улучшение их физической подготовленности.

3. Физическая подготовленность дошкольников при данном двигательном режиме позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО 1 степени.

4. Практическая работа по подготовке детей к сдаче норм ГТО дает значительный рост физических показателей в таких тестах как: челночный бег (3 по 10 м.); прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища, наклон вперед, бег на выносливость (1 км.)

5. Прослеживается незначительная динамика при сдаче нормативов:

– по метанию в цель у девочек (т.к. девочки дольше овладевают техникой метания и мало используют этот вид упражнений в самостоятельной двигательной деятельности)

– в беге на лыжах на 1 км (из-за отсутствия устойчивого снежного покрова снижается количество учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке)

6. У детей, дополнительно занимающихся плаванием в спортивных секциях города, результаты показателей по плаванию значительно выше, чем у не занимающихся сверстников.

7. Возросло число воспитанников, систематически занимающихся в городских спортивных секциях города (спортивная аэробика, спортивная гимнастика, плавание, футбол).

### Список литературы

1. *Кропотухина О.С.* Сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения страны – одна из главных задач Комплекса ГТО//Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Всероссийская научно-практическая конференция/ Урал.гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2014 – С. 118.

2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Нормативные акты Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

## **Развитие личностных качеств дошкольников на занятиях физической культурой в условиях реализации ФГОС**

Сохранение здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Если рассматривать ФГОС ДО через призму физического воспитания, то можно отметить следующие задачи:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).
2. Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.
3. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях [1.2].

Многие прогрессивные деятели науки (И. М. Сеченов, И. Л. Павлов, П. Ф. Лесгафт и другие) утверждали, что физическое и психическое выступают в человеке в единстве и во взаимосвязи,

поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом.

В годы дошкольного детства у ребёнка происходит становление основных личностных механизмов и образований, развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Именно потому период дошкольного детства – период фактического складывания психологических механизмов личности – так важен. Однако, чтобы ребёнок стал личностью, надо сформировать у него эту потребность. Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника (социальных, культурных, гигиенических и др.) одно из важных мест занимает физическая культура. Роль её уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности: психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного. Занятия физической культурой постепенно подготавливает ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. А результативность достигается с помощью всей системы средств – упражнений, оздоровительных сил природы, гигиенических факторов. Однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Именно поэтому занятия физической культурой рассматриваются, как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека и в то же время как формирующее начало его развития [2, 3].

Система физического воспитания в дошкольных образовательных организациях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Наряду с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовки одной из задач физической культуры является воспитание морально-волевых качеств, привитие потребности физического и нравственного совершенствования.

На занятиях физкультурой происходит постоянное взаимодействие с партнерами и соперниками, в котором рождаются, проявляются и закрепляются черты личности ребенка.

На занятиях физкультурой формируются положительные черты личности: лидерство, борьба со страхами, развитие соревновательных способностей, воспитание чувства коллективизма, моральная и физическая подготовка к переживанию различных стрессовых состояний. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий [6].

В дошкольном возрасте начинает формироваться самооценка ребёнка. Факторами самооценки ребенка являются собственная активность, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания ребенка к художественному образу окружающей его природы, к способности создавать собственный художественный образ – «образ красивого тела», красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат. Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой у дошкольника формируются морально-волевые и психические личностные качества.

Из морально-волевых качеств, формирующимся в процессе занятия ребенком физкультурой можно выделить: целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность.

### Список литературы

1. *Зайцев А.А.* Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук и др. – Калининград: Изд-во Калининградского ун-та, 1997. – 71 с.

2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. / Ю.Е. Антонов [и др.]. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.
3. *Квашук П.В.* Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – М.: Де-Ново, 2004. – 35 с.
4. *Кожухова Н.Н.* Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 320 с.
5. *Коровина Л.М.* Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина; под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. – М.: Наука, 1999. – 176 с.
6. *Маханева М.* Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. – М.: АРКТИ, 2004. – 263 с.

*Е. А. Занкевич*

### **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ**

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН наиболее часто встречающиеся заболевания у детей – болезни костно-мышечной системы (нарушение осанки, деформация позвоночника и деформация стопы – 32%). [5] Эта проблема остро встает и в нашем дошкольном учреждении. Все чаще встречаются дети с уже выявленным диагнозом «плоскостопие».

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволяет избежать плоскостопия и скорректировать уже имеющиеся проблемы.

Наша работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ осуществляется систематически. Непосредственно в начале учебного года проводится обследование старших дошкольников на предмет выявления плоскостопия и искривления позвоночника, для дальнейшего решения оздоровительных задач средствами физического воспитания. С детьми, у которых выявлена функциональная

недостаточность стоп, или плоскостопие, я провожу групповую работу. С этой группой проводятся дополнительные занятия, во второй половине дня по 20–30 минут, 1 раз в неделю. Каждое занятие проводится босиком в хорошо проветренном зале, что способствует закаливанию организма, и начинается с «ортопедической дорожки», которая включает в себя, несколько ванночек (емкостей) наполненных различным природным материалом: мелкая и крупная галька, декоративные камни, шишки и т.д.

В структуру занятия входит 3 части. Вводная часть включает в себя разогревающие упражнения, различные виды ходьбы и бега для профилактики осанки и плоскостопия. Основная часть включает общеразвивающие упражнения для укрепления мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы и основные виды движений с акцентом на формирование осанки. В заключительной части рассматриваются стретчинг, релаксация, аутотренинги.

Наш опыт показал, что эффективно проводить один раз в квартал семинары-практикумы на темы: «По камушкам к здоровью», «Массаж и самомассаж стоп», «Как сформировать правильную осанку», «Закаливание – профилактика всех болезней».

В конце каждого семинара-практикума мы предлагаем памятки-буклеты для каждого родителя с рекомендациями.

Для того чтобы наша работа была более эффективной, мы привлекаем всех специалистов ДОУ. С учителем-логопедом подобрана картотека дидактических игр и тренингов на развитие и постановку дыхания, которые широко используются на занятиях. Совместно с музыкальными руководителями составляются конспекты развлечений, спортивных праздников. Контроль за организацией и проведением режимных моментов (закаливающие мероприятия, дыхательная гимнастика) ведется медсестрой детского сада. Она осуществляет медицинский контроль на занятиях по физкультуре, проводит антропологические измерения.

В профилактике плоскостопия большая роль отводится воспитателям. Постоянно находясь с детьми, они имеют возможность видеть состояние осанки в течение всего дня. Для повышения компетенции педагогов по данному вопросу нами проводятся консультации на темы: «Основные составляющие ЗОЖ», «Нарушение осанки», «Организация гимнастики после дневного сна», прак-

тикумы по изготовлению и применению нетрадиционного оборудования, игровые тренинги и т.д.

На уличной площадке для профилактики плоскостопия используются модули (канатная тропика, лиана, спортивный комплекс «Каскад»). Спортивный комплекс, включает в себя стенки альпиниста неправильной формы с профессиональными альпинистскими захватами, вертикальные сетки из армированного металлом каната тросовой свивки, металлические шесты с круглыми столиками.

Таким образом, наша работа с детьми по профилактике плоскостопия обеспечивает комфортное пребывание детей, является оптимальной для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

### Список литературы

1. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения». – 2009
2. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» – 1994.
3. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. «Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста». – 2013.
4. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия в детском саду». – 2013.

*И. А. Каменская*

## **Кинезиология как метод развития координационных способностей у дошкольников в работе инструктора по физической культуре**

Кинезиология – это наука о развитии нашего головного мозга посредством движений. Ее методики можно назвать универсальными для развития умственных способностей с помощью специальных двигательных упражнений, направленных на синхронизацию работы обоих полушарий мозга, развитие координации движений.

В дошкольных образовательных учреждениях развитию координации движений традиционно уделяется большое внимание.

В свою очередь кинезиологические упражнения более четко направлены на развитие способности выполнять асимметричные движения, движения с закрытыми глазами (дотронуться до носа, уха, постоять на одной ноге), движения, выполняемые сначала поочередно одной рукой или ногой, и затем – вместе обеими.

Специальные комплексы включают глагодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию, растяжки, дыхательные упражнения [2].

На своей практике в дошкольном учреждении мы убедились, что детям для развития координации и формирования межполушарных связей полезны упражнения для рук и ног с нарастанием сложности. Такие упражнения нужно разучивать по частям, где изолированно передвигаются руки, ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения разных частей тела. Например, одно упражнение из наших комплексов: и.п. ноги вместе, руки опущены вниз, 1–2 поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки, 3–4 наклон туловища, отводим руки в стороны и, выставляя вперед ногу (можно руки не в стороны, а одна вверх, другая вниз или вперед и назад, также ногу выставить назад или в сторону), 5–6 в и.п.

В начале 2018 учебного года было проведено первое тестирование для оценки уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Тестирование состояло из 4-х тестов. Оно показало, что у 64% детей – низкий уровень, и у 36% – средний. На высоком уровне не оказалось ни одного ребенка.

После применения комплексов с кинезиологическими в течение года, было проведено второе тестирование, оно показало, что 18% детей остались на низком уровне, 38% детей оказались на среднем, а 44% достигли высокого уровня.

Наш опыт показал, что при систематическом выполнении кинезиологических упражнений на занятиях по физической культуре, у детей не только существенно улучшается координация движений, но происходят изменения в поведении: они становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои действия.

## Список литературы

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учеб. пособие, 11-е издание. – Москва: 2018 г.
2. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие в 2-х частях / В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова – Москва: Айрис-пресс, 2019 г.
3. Иванов В.А. Развитие физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие / В.А. Иванов – СПб: 2014 г.

*И. В. Киргинцева, Т. С. Грядкина*

### **Развитие у дошкольников инициативности и творческой активности на физкультурных занятиях**

Актуальным направлением воспитания современных дошкольников является развитие инициативности и творческой активности. От возможности удовлетворения потребности в проявлении этих качеств во многом зависит состояние психического и физического благополучия ребенка.

Инициативность – это качество личности, характеризующаяся предприимчивостью, способностью и склонностью к самостоятельным и активным действиям. Она проявляется как внутреннее побуждение и способность начать новое дело, сделать первый шаг, самостоятельно принять решение при возникновении проблемы.

Инициативность связана с проявлением воли, поскольку предполагает не простое действие под влиянием чьих-то указаний, а проявление смелости, находчивости, ответственности за возможные последствия.

Инициативность связана также с творческой активностью.

Творческая активность – это свойство личности, проявляющееся в деятельности и общении, характеризуется оригинальностью, созидательностью, новизной. Это способность личности инициативно и самостоятельно находить «зоны поиска», ставить задачи, выделять принципы, лежащие в освоении действий.

Инициативность ребенка может угнетаться запретительными, авторитарными методами педагогического воздействия.

В свою очередь эффективным способом развития инициативности и творческой активности является педагогическая поддержка. Педагогическая поддержка – это особая образовательная технология, отличающаяся от традиционных методов воспитания тем, что осуществляется в процессе диалога и взаимодействия взрослого и ребенка, и предполагает самоопределение ребенком в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение стоящей перед ним задачи. Педагогическая поддержка предполагает создание ситуации успеха для ребенка.

Наши наблюдения свидетельствуют о том, что старшие дошкольники в двигательной деятельности способны самостоятельно выбирать цель, место и характер выполнения движений, партнеров, необходимые физкультурные пособия. При этом интерес к двигательной деятельности тем выше, чем больше спектр выбора, чем сложнее задача.

Педагогическая поддержка инициативы и творчества может осуществляться на физкультурных занятиях.

Рассмотрим примеры поддержки инициативы детей на физкультурных занятиях.

***Педагогическая ситуация 1.*** Вход в зал можно организовать таким образом, чтобы ребенок оказался перед выбором, по какому маршруту он хочет пройти. Для этого перед началом занятия педагог заранее выкладывает дорожки из имеющегося инвентаря или оборудования. Можно использовать различные кольца, кочки, мягкие модули др. Для входа в зал может быть предложено преодолеть препятствия, созданные из крупного физкультурного оборудования (гимнастическая стенка, скамейка, рукоход). На гимнастической стенке могут быть размещены дополнительные препятствия в виде досок с зацепом, баскетбольных колец, развешанных на разной высоте и позволяющих ребенку на основе собственного решения продвигаться с пролета на пролет на разной высоте, разными способами. В результате использования поточного способа организации все дети равномерно распределяются в пространстве зала. Например, пока последние входящие в физкультурный зал еще продвигаются по «тропам», вошедшие первыми уже приступают к самомассажу массажными мячиками ног, рук, ягодиц, спины. При этом дети

имеют возможность выбора места выполнения упражнений, партнера, способа выполнения движений. Таким образом, создаются предпосылки не только для развития детской инициативы, но и творческих способностей.

Наш опыт работы с детьми показал, что просто указание «Придумай!» не всегда эффективно. Результат педагогического воздействия выше, если ребенок четко видит цель своей деятельности и следует определенным правилам.

**Педагогическая ситуация 2.** Дети выполняют основные движения на гимнастической скамейке поточно. Задание: «Продвигаться по скамейке любым способом, но не повторить движения впереди идущего ребенка!». В такой ситуации дети вспоминают и выполняют известные им способы передвижения или даже придумывают свои. Педагогу при этом важно обратить внимание детей на того ребенка, который придумал и выполнил что-то необычное, свое.

**Педагогическая ситуация 3.** На полу – два параллельных шнура. Задание 1: «Надо продвигаться вперед прыжками. Придумайте, как это можно делать, апробируйте свой вариант». Задание 2: ««Подумайте, как можно продвигаться на четвереньках, попробуйте выполнить этот способ». Задание 3: «Как еще можно продвигаться между шнурами (или по шнурам)?»

Возможна разная организация детей при поточном выполнении упражнений на разных полосах препятствий.

**Педагогическая ситуация 4.** Расположить полосы препятствий так, что оказавшиеся в центре зала дети выполняли строго определенное упражнение (новое двигательное действие, или упражнение, требующее повышенного внимания со стороны педагога). Далее дети могут по своему усмотрению расходиться в разные стороны на разные полосы препятствий и самостоятельно произвольно выполнять упражнения. Потом снова возможна встреча в центральной части зала. Далее ребенок опять выбирает, куда ему свернуть с центральной части зала: влево или вправо для выполнения других упражнений.

**Педагогическая ситуация 5.** «Круговая тренировка». Дети передвигаются по станциям в строгой последовательности. Это обеспечивает упорядоченное распределение нагрузки на разные группы мышц. Чередуются прыжки, лазание, метание, ходьба, равновесие.

Возможен вариант выбора способа выполнения упражнения. Например, можно оговорить, что прыжки можно сделать по-своему, попасть мячиком в корзину любым удобным способом.

**Педагогическая ситуация 6.** Занятие «Ералаш». Задание: «Упражняешься, где хочешь, сколько хочешь и как хочешь». На занятии детям предоставляется полная самостоятельность. Однако при этом должны быть строгие правила и ограничения, направленные на предотвращение травматизма. Задание детям: «Переправа». Два шнура расположены вдоль зала на расстоянии 3–4 метра друг от друга. Что это? Река. Нужно переправиться на противоположный берег. С помощью чего? Нужен мост. Из чего его будем строить? Позади детей – разнообразный инвентарь, мягкие модули, физкультурное оборудование, которое посилено детям для перемещения. Количество пособий, которые можно использовать строго оговаривается с детьми заранее. Это дает возможность детям построить дорожки, проявив изобретательность, творчество. В противном случае, например, если они построят сплошную дорожку из кочек, потом им же не интересно будет продвигаться по ней. Мы заметили, что большинству детей хочется преодолеть более трудное препятствие, им интересно там, где сложно. Без преодоления трудностей не будет развития. С детьми оговаривается, что дорожки должны быть все разные. Сначала они строят переправы. Затем начинается сама переправа через «речку» Дети продвигаются шагом. Затем – задание: «Через речку переправляются зайцы!». «Через речку переправляются маленькие медвежата! (ходьба на высоких четвереньках)».

Для детей младшего дошкольного возраста педагог заранее строит дорожки 4–5 дорожек из различного инвентаря. Главная задача: ходьбы по ним – развитие равновесия вовремя ходьбы по дорожкам. В конце каждой дорожки – пособия для упражнения в лазанье разными способами (модули, дуги, тоннели), выполнения прыжков на небольшую высоту. Каждый малыш может сам выбрать себе дорожку, которая понравилась.

При организации детей педагогу всегда необходимо учитывать индивидуальные способности детей и организовывать развивающую среду так, чтобы у каждого ребенка была возможность выбора в соответствии со своими физическими возможностями, интересом. В связи с этим детям предлагается при преодолении препятствия на

выбор разная высота или ширина наклонной доски, высота барьера (перепрыгивание), высота баскетбольного кольца (бросание мяча).

Особенно при выполнении сложных заданий важно предложить каждому ребенку альтернативу и дать право самому решать, что и как выполнить. Следует учитывать и рост ребенка, и физические, психические возможности. Если ребенок не уверен в своих силах, но очень хочет выполнить сложное для него упражнение, необходимо поддержать его словом и страховкой. После выполнения такого упражнения – обязательно похвалить, искренне порадоваться его успеху как педагогу, так и всем детям.

***Педагогическая ситуация 7 «Болото».*** Детям предлагается система двигательных проблемных ситуаций, побуждающих использовать свой двигательный опыт и преобразовывать его в соответствии с требованиями обстановки. При этом идет развитие интеллектуальных, физических способностей детей. Для построения игрового пространства используется крупное оборудование, расположенное таким образом, что ребенок продвигался по всему пространству зала. Дети используют различные способы лазания по гимнастической стенке, по наклонным доскам, продвижение по рукоходу (сверху или снизу), прыжки с гимнастической стенки на батут, с одного островка на другой, ходьба по скамейкам, наклонным доскам, наклонной лестнице, придерживаясь за канат, перепрыгивание с одной скамейки на другую с помощью каната. Это занятие «Болото» требует большой предварительной подготовки. Дети заранее овладевают упражнениями на гимнастической стенке, на скамейке. Особое внимание уделяется продвижению парами, расхождению в парах, лазанию и ходьбе по наклонным доскам и лестнице, продвижению с помощью канатов на скамейках и наклонной лестнице, пролезанию в пролеты гимнастической стенки и ходьбе по рукоходу, прыжкам по модулям-ватрушкам.

Задания при преодолении «Болота»: «Не наступать на пол», «Повтори движение впереди идущего». Дети выбирают себе партнеров самостоятельно. Впереди идущий сам выбирает маршрут следования и следит за правильностью выполнения продвижения. Возможно дополнительное задание «Кто больше соберет цветочков» (сбор ногами ленточек, разбросанных по полу). Условие: «На пол не наступать, разрешается только легкое касание цветочков». Возможны дополнительные задания: «Собрать кубики», «Собрать развешенные ленточки». Детям предлагается разойтись в парах на

скамейках, перелезать друг через друга, находясь на гимнастической стенке. Очень интересно проходит подвижная игра «Ловишки с лентами». Основным правилом при выполнении заданий во время занятия «Болото» является запрет на продвижение бегом.

Все вышеописанные педагогические ситуации предполагают позиции педагога: «я тебе помогу», «ты сможешь, получится, пробуй».

Все это благоприятно сказывается на развитии детской инициативы и творческой активности, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

*А. П. Ларионова*

### **Современная здоровьесберегающая технология Су-Джок терапия**

Нетрадиционных здоровьесберегающих технологий множество. И одной из них является Су-Джок терапия. Пак Чже Ву разработал Су-Джок терапию и обосновал ее взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.) [3].

Развитие мелкой моторики пальцев рук, влияет на формирование речевых областей коры головного мозга. Именно поэтому Су-Джок терапия наравне с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой и пр. активизирует умственное и речевое развитие ребенка.

Су-Джок представляет собой массажный шарик в комплекте с массажными металлическими кольцами. Сочетание речевых упражнений и пальчиковой гимнастики с массажером Су-Джок усиливают эффективность не только развития мелкой моторики, но и речевых упражнений.

Применяя Су-Джок терапию в своей работе, мы выявили следующие достоинства: высокая эффективность пальчиковой гимнастики, речевых игр и пр.; Су-Джок терапия универсальна в плане выполнения, как в дошкольном учреждении, так и в домашних условиях, что является очень важным при организации работы с семьями воспитанников. Необходимо отметить простоту примене-

ния и удобство использования (можно брать с собой в дорогу, на улицу, в гости).

Су-Джок терапия открывает большие возможности в формировании ЗОЖ. Использовать Су-Джок терапию можно не только во время пальчиковых гимнастик, но и на физкультминутках, динамических паузах, как часть занятий по физической культуре, во время бодрящей гимнастики (гимнастики после сна), в познавательной деятельности, в свободной деятельности. Дети полюбили Су-Джок терапию и с огромным удовольствием играют с тренажерами, как с массажным шариком, так и с «веселой пружинкой», которая прячется в массажном шарике.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста – от 2 до 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4–6 раз. Использовать во время самомассажа следует либо массажный шарик, либо «веселые пружинки» – металлические кольца. Причем эти предметы могут варьироваться в течение дня.

Практика показывает, что сочетание Су-Джок терапии с упражнениями пальчиковой гимнастики – это эффективное оздоровительное средство.

Наш опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети – родители – педагоги». Именно поэтому особое внимание нами уделяется работе с родителями. Для родителей, на информационном стенде ежемесячно размещается информация на различные темы, которые раскрывают необходимость использования здоровьесберегающих технологий как в ДООУ, так и в домашних условиях. Также проводятся мастер-классы по применению и использованию Су-Джок терапии в домашних условиях, игры-тренинги, семинары. Активно в работе с родителями и детьми используется метод проектов.

Главный принцип при оздоровительной работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су-Джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит любому ребенку. Педагогическое наблюдение, психологическая диагностика показали, что такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гиперактивность, можно отчасти решить, занимаясь с ребенком по системе Су-Джок.

## Список литературы

1. *Смирнов Н.К.* Руководство по здоровьесберегающей педагогике М.: АРКТИ, 2008.
2. *Акименко В.М.* Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. *Чельшева А.А., Огородова И.С.* Использование массажера Су-Джок в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи // Молодой ученый. – 2014. – № 17. – С. 552–554.

*М. Г. Наколова*

### **Методика преодоления водобоязни у детей дошкольного возраста**

Широко известно, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личностных качеств: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности самостоятельности и целеустремленности. В связи с этим неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

В то же время по данным статистики только 15% детей в возрасте 5–6 лет испытывают удовольствие и радость на первых занятиях обучения плаванию. У 10–12% занимающихся контакт с водой вызывает вообще отрицательную психическую реакцию. На последующих занятиях, по мере ознакомления со свойствами воды и приобретением опыта поведения в водной среде, а также благодаря адаптационным возможностям организма, у занимающегося происходит переориентация и переоценка поведенческого мотива.

Трудности в организации занятий в воде связаны, прежде всего, с особенностями водной среды. Долгие простои без движений могут навредить здоровью детей. От переохлаждения и неуверенности в своих силах ребёнок быстро теряет концентрацию и внимание, поэтому необходимо, чтобы задания были хорошо знакомы детям.

Более того, среди детей встречаются и те, кто имеет негативный опыт общения с водой. Причины приобретения такого негативного опыта могут быть различны (это и неприятные моменты захлебывания, когда малыша моют дома, это несоблюдение

элементарных правил техники безопасности, ребёнок может ошпариться). И как результат, у ребёнка формируется форма страха, которая относится к числу отрицательных эмоций и именуется «водобоязнью».

Есть дети, которые боятся непривычных изменений среды, боятся погружения в воду, когда вода, соприкасаясь со слизистой носа и глаз, вызывает неприятные ощущения, а предметы в воде воспринимаются в искаженном виде. Встречаются дети, страдающие «просто» патологической боязнью воды.

Мы считаем, что преодоление водобоязни у детей дошкольного возраста очень актуальная педагогическая задача. Ведь научить плавать не умеющего – равно – подарить жизнь.

Остановимся более подробно на описании нашего опыта. Преодоление водобоязни начинается на этапе подготовки детей к обучению плавания: 1. Беседа в группе о свойствах воды; о технике безопасности; о дисциплине на занятиях; 2. Экскурсия в бассейн с объяснением и показом оборудования для обучения плаванию; 3. Если ребёнок не хочет заходить в бассейн, ему предлагают поприсутствовать на занятии в качестве зрителя; 4. Затем постепенный вход в бассейн по ступенькам; на мелком месте держась за неподвижную опору или руку преподавателя, держась за подвижную опору (плав. доску); постепенный вход на всё большую глубину с подвижной или не подвижной опорой на усмотрение ребёнка; 5. Упражнения и игры с использованием различного оборудования и игрушек (лейки; ведёрки; плавающие игрушки; тонущие игрушки и т.д.) сначала на мелком месте с постепенным заходом и погружением на большую глубину (до пояса, до груди, до подбородка, до глаз, до шапочки). Игры с брызгами, ходьбой и бегом на разной глубине. Использование плавательных средств: доски, нудлсы, мячи разного диаметра, круги и т.д.

Большое значение на занятии по обучению плаванию имеет психологический климат. На первых занятиях боязливых детей не следует стыдить и насильно заставлять входить в воду. Постепенно, после того, как новички вошли в воду, им нужно дать возможность освоиться с местом купания, температурой воды, разогреться.

И только когда ребенок освоил водную среду, познакомился с физическими свойствами воды – плотностью, сопротивлением,

выталкивающей силой, температурой, не испытывает страха, можно формировать навыки плавания.

В результате к концу учебного года дети, регулярно посещающие бассейн, хорошо осваивают водную среду, знакомы с физическими свойствами воды, не испытывают страха перед занятиями в воде, у воспитанников сформирована потребность в занятиях плаванием и физическом совершенствовании. Повышен уровень самооценки. Дети умеют владеть своим телом в непривычной среде.

*Т. Б. Ноженко, Я. Н. Скрипникова*

### **Музыкально-физкультурный проект оздоровительного семейного клуба «Мамины непоседы»**

Семейный клуб «Мамины непоседы» – это встречи, на которых у родителей есть возможность вместе с детьми окунуться в мир игры, как в музыкальном и физическом развитии, а также в творчестве.

Целью проекта является помощь детям от 1 года до 3 лет в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения через гармонизацию взаимоотношений ребенок–взрослый, путем интеграции художественно-эстетического, умственного и физического развития.

Задачи проекта:

1. Преодолевать стрессовые состояния у детей младшего дошкольного возраста в период адаптации к детскому саду;
2. Развивать физические данные, приобщение к здоровому образу жизни детей и их родителей;
3. Обогащать сенсорный опыт;
4. Сохранять и укреплять психофизическое здоровье;
5. Внедрять эффективные здоровьесберегающие технологии, влияющие на оздоровление детей;
6. Обогащать духовный мир ребенка разными средствами (музыка, пение, танцевальные движения, изобразительная деятельность, кукольный театр);

7. Формировать активную позицию родителей по отношению к процессу адаптации детей;

8. Повышать уровень психолого-педагогической культуры родителей;

9. Укреплять веру родителей в себя, как компетентных воспитателей.

Содержание проекта обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области: *социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.*

Наш семейный проект состоит из трёх этапов. Подготовительный этап – подготовка родителей. Основной этап – совместные занятия детей и родителей. На каждом занятии используются общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, ходьба по «Дорожке здоровья», пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж с мячиками, релаксация, тактильные упражнения с мамами, музыкальные пальчиковые игры, музыкально-ритмические упражнения с клавишами (деревянными палочками), игровой массаж. На многих занятиях взрослые знакомятся с фольклором как частью народной педагогики.

На творческих занятиях мы использовали «рисование пальчиками», аппликацию, соленое тесто для лепки, конструирование (складывание из двух половин целые овощи и фрукты), проводили дидактическую игру «Накорми зверей» для развития мелкой моторики. Для каждого вида деятельности мы используем разные помещения: музыкальный зал, спортзал, изостудию. Детям нравится такая смена обстановки, они меньше устают и с удовольствием занимаются. Встреча начинается в музыкальном зале, где дети вместе с мамами поют, танцуют, играют, знакомятся с музыкальными, шумовыми инструментами. В гости к ним приходят различные персонажи (куклы би-ба-бо). Затем все вместе переходят в физкультурный зал, там всех ожидает очень много интересного: игры с мячом, ходьба по «Дорожке здоровья», самомассаж, тактильные упражнения, релаксация, весёлые подвижные игры. И переход к творческому заданию, где мамы с детками делают поделки из теста, играют на музыкальных шумовых инструментах, рисуют и делают многое другое для развития сенсорных способностей детей. Все эти занятия можно с легкостью выполнять дома всей семьей.

На основном этапе проекта помимо занятий, проводятся также совместные развлечения, праздники: осеннее развлечение, новогодний праздник, весеннее развлечение.

Заключительный этап реализации проекта показал, что использованные в семейном клубе «Мамины непоседы» упражнения, образовательные ситуации помогли эмоционально сблизить родителей с детьми, легко пройти детям адаптационный период в дошкольном учреждении. В целом педагогическая и игровая составляющая проекта семейного клуба «Мамины непоседы» содействовала улучшению состояния здоровья детей, их личностному и творческому развитию.

### Список литературы

1. *Гербова В.В.* «Коммуникация. Развитие речи и общения детей в первой младшей группе детского сада». – М.: Мозаика-синтез, 2012 г.
2. *Воронина Т.П.* «Потешки, прибаутки, заклички: играем и развиваемся». – Ростов н /Дону: Феникс, 2014 г.
3. *Попова М.Н.* «Навстречу друг другу» психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. – СПб; ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2004. – 164 с
4. Программа развития музыкальности у детей раннего возраста «Малыш» Петровой В.А. – Москва, 1998 г.
5. *Буренина А.И.* Программа музыкально-ритмического воспитания детей 2–3 л. «Топ-хлоп, малыши», СПб, 2015.

*С. Б. Петова, Д. О. Сулова*

### **Современные традиции взаимодействия со спортивными организациями в МБДОУ «Центр развития ребенка детский сад № 13»**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Центр развития ребенка – детский сад № 13» создана и успешно функционирует эффективная модель взаимодействия ДОУ со спортивными организациями.

Выбор этой модели для нашего образовательного учреждения – не случаен! Ведь здоровье детей – одна из важных задач государства.

Следуя рекомендациям Ирины Константиновны Родниной, трехкратной Олимпийской Чемпионки и десятикратной Чемпионки Мира, Президента Организации Школьного Спорта о том, что детей на коньки надо ставить с четырех лет, и понимая, что именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент многих двигательных умений и навыков, заведующая МБДОУ «ЦРР – детский сад № 13» Петова С. Б. приняла решение о целесообразности участия детского сада в Федеральном проекте «Детский спорт».

Таким образом, в сентябре 2013 года МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 13» (ранее МБДОУ «Детский сад № 13 комбинированного вида») Гатчинского муниципального района первым в Российской Федерации из дошкольных учреждений вошел в проект «Детский сад-территория спорта» в рамках федерального пилотного проекта «Детский спорт», который стартовал в декабре 2012 года в период активной подготовки к Олимпиаде в Сочи.

Главными целями федерального проекта «Детский спорт» являются: вовлеченность в здоровый образ жизни молодого поколения, приобщение к занятиям физической культурой и спортом, воспитание патриотизма.

Задачами федерального проекта «Детский спорт» являются:

- Совершенствование системы физического воспитания в детском саду и школе, развитие системы школьного спорта в Российской Федерации.
- Поддержка развития инициатив по организации спортивно-массовой деятельности, детского и юношеского спорта.
- Развитие массового спорта и пропаганды спорта как основы воспитания здорового и социально активного подрастающего поколения.
- Улучшение спортивной материально-технической базы в образовательных организациях, а также дворовых территорий.
- Содействие расширению возможностей участия общественных объединений и некоммерческих организаций в реализации проекта.

Целью проекта «Детский сад-территория спорта» является создание условий в ДОУ для гармоничного развития личности дошкольников, социальной и личностной мотивации детей на сохранение и укрепления своего здоровья посредством занятий физической культурой, а главной задачей МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» является сохранение и укрепление здоровья детей.

Цель коллектива МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 13» – это создание комфортных условий для занятий физической культурой в детском саду в рамках образовательного процесса, воспитания личной заинтересованности каждого ребенка в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Мы пришли к выводу, что именно в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья для занятий спортом.

Вы спросите, как можно привить с «малых лет» любовь к спорту, любовь к Родине? Как, занимаясь спортом, можно достигнуть больших успехов во взрослой жизни, как мальчишкам и девчонкам почувствовать, что они могут побеждать?

Наш ответ таков. Во-первых, нужно привлекать в дошкольные организации к работе с детьми именитых спортсменов, Чемпионов России и Мира, Олимпийских чемпионов по разным видам спорта. С нашей точки зрения это надо для того, чтобы дети знакомились и видели их не только по телевизору, в сети Интернет, но и знали чемпионов в лицо, видели их «вживую». Могли пожать им руку, могли постоять рядом и получить напутствие. И заведующая МБДОУ-Светлана Борисовна Петова нашла такого человека! Это наша легенда: Чемпион мира, многократный чемпион России по хоккею с мячом, заслуженный мастер спорта Александр Александрович Веденеев. Также в детском саду работает инструктором по физической культуре Артем Сергеевич Карнаухов, мастер спорта по санному спорту.

Работа заслуженного спортсмена очень важна для ребят! Мы видим, как горят глаза у детей! У спортсмена, который отдал спорту много лет, накопил определенный багаж знаний, завоевал титулы, появляется возможность перейти на следующую ступень – это воз-

возможность передать свои навыки подрастающему поколению. Конечно, для достижения спортивных результатов детям важны те тренировки, которые они посещают каждый день, но мастер-класс от чемпиона дает дополнительный заряд в мотивации и энергии, помогает ребенку выбрать тот вид спорта, который ему ближе.

Как известно, спортивный успех зависит от многих составляющих: упорство, мастерство, умение сохранять холодную голову в стрессовых соревновательных ситуациях. И лишь те спортсмены, которые воспитывают в себе все эти качества, способны подняться на высшие ступеньки пьедесталов почета и получить звание олимпийского чемпиона. И особенно важно, что своими знаниями и навыками чемпионы готовы делиться с юными спортсменами, у которых главные соревнования еще впереди!

Во вторых, нужно улучшить состояние спортивных площадок, спортивных залов, площадок для прогулок. Но не во всех детских садах имеются специализированные спортивные залы для занятия спортом. Эта проблема легко разрешается постройкой на территории учреждения «Мини-стадиона». Это специализированная площадка, оснащенная всем необходимым оборудованием и тренажерами для занятия физической культурой и различными командными играми. Каждый ребенок, находясь на мини-площадке, чувствует себя настоящим игроком, а коллективные игры объединяют их в настоящие спортивные команды.

Так в ноябре 2016 г. на территории ДООУ появился первый в Ленинградской области спортивный стадион, с новейшим покрытием и оборудованием для занятий физкультурой на открытом воздухе.

На стадионе круглый год проходят занятия по физической культуре, спортивные и иные мероприятия для дошколят, такие как, Спартакиада среди детских садов, где воспитанники старших и подготовительных групп принимают активное участие и завоевывают призовые места.

Также на стадионе проводятся турниры по футболу, хоккею с мячом, флорболу и баскетболу.

А в 2018 году в МБДОУ «ЦРР – Детский сад № 13» проходила сдача нормативов ГТО при участии посла ГТО в России депутата областного парламента А.В. Русских. Участие принимали дети подготовительных групп.

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» активно сотрудничает с родителями. Все родители с удовольствием принимают участие во всех мероприятиях ДОУ, особенно в спортивных. Команда пап нашего детского сада получила Грамоту за 3 место в 2018 г. в турнире по футболу «Семья-территория спорта» – играют папы.

Педагогический коллектив в течение года расширяет представления детей об окружающей действительности через ознакомление детей с зимними и летними видами спорта. ДОУ формирует представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ), способствует формированию уважительного отношения друг к другу, пробуждает интерес к физической культуре и спорту.

Итогом каждого учебного года традиционно являются мастер-классы, которые проводят именитые спортсмены, мастера спорта, Олимпийские чемпионы, Чемпионы мира, СССР и Российской Федерации по разным видам спорта.

В мастер-классах принимают участие дети, а так же их родители. Цель мастер классов – это знакомство с различными видами спорта, передача знаний от спортсменов-детям, поддержка детского и массового спорта в России.

За время существования проекта МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» посетили именитые спортсмены: Веденеев Александр – Чемпион Мира по хоккею с мячом; Лобачев Андрей – мастер спорта, обладатель кубка Европейских чемпионов, чемпион СССР, чемпион мира среди юниоров; Денис Гольцов – российский спортсмен, боец смешанных единоборств, чемпион и призёр чемпионатов России по боевому самбо, чемпион Европы (2012, 2017), чемпион мира (2016, 2017); мастер спорта по боксу (2009) и самбо (2013), Заслуженный мастер спорта России по самбо (2018); Наталья Воробьева – олимпийская чемпионка 2012 года, заслуженный мастер спорта России по вольной борьбе, серебряный призёр Игр XXXI Олимпиады в категории до 69 кг, чемпионка мира 2015 года, чемпионка мира 2019 года, чемпионка Европы 2013 года, чемпионка России 2012 и 2019 года. В 2015 году завоевала бронзу на I Европейских играх; Тадас Сточкус – чемпион, тренер по баскетболу международного уровня; Карнаухов Артём-член сборной Ленинградской области по санному спорту/бобслею, получивший в 2108 г. из рук И. К. Родниной (координатора проекта) диплом

«Лучший дворовой тренер России» Всероссийского проекта «Детский спорт».

В 2019–2020 перед МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» стоят грандиозные задачи. В планах приезд 16-кратной чемпионки мира, 8-кратной чемпионки по синхронному плаванию Европы Светланы Колесниченко, уроженки г. Гатчины, Семёна Павлюченко – Российского саночника, двукратного чемпиона мира, серебряного призёра чемпионата мира 2015 года в эстафете, пятикратного чемпиона Европы, обладателя Кубка мира 2018/2019.

В 2019 году дошколята начали знакомиться с новым видом спорта – бальными танцами. С этого учебного года в МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» проводит занятия Карпунина Людмила Александровна, тренер по бальным танцам, педагог международного уровня Региональной спортивной общественной организации «Федерации танцевального спорта Ленинградской области».

Все это позволяет эффективно, используя современные подходы, решать задачи физического воспитания дошкольников.

*А. Е. Пономарева*

### **Нетрадиционная форма оздоровления дошкольников – применение практики «ВАТСУ»**

**Аннотация:** ВАТСУ – это нежнейшая терапия тела, которая подразумевает полное отсутствие фармакологии. Она проводится в теплой воде (33–35°C).

Известно, что дошкольники, живущие в современном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспо-

койный сон или проблемы с засыпанием после активных игр. В связи с этим важно в работе с дошкольниками использовать упражнения на расслабление. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Именно поэтому, у нас появилось желание помочь детям. Для решения указанных проблем, в своей работе мы апробировали практику «Ватсу».

Целью применения практики «Ватсу» является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведения нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

У детей появляется уверенность в себе, а главное укрепляется физическое здоровье, формируются положительные эмоции и чувства.

Практика «Ватсу» возникла в 1980 году в горячих источниках в Калифорнии благодаря Гарольду Даллу (Harold Dull). Любопытно, что само причудливое слово «Ватсу» происходит от двух слов — английского «water» и японского «шиатсу». «Ватсу» — это расслабляющая техника воздействия на человека в теплой воде (32–34 градуса). Во время сеанса «Ватсу» тело находится на поверхности воды благодаря поддержке воды и поддержке инструктора. Это очень необычное состояние для организма, когда практически отсутствует привычная нагрузка на опорно-двигательную систему. В какой-то момент начинаются плавные движения. Это могут быть мягкие растяжки мышц и скрутки тела или свободные и размашистые движения тела в толще воды, словно движение рыбы в водном пространстве. Самая важная задача в этом процессе — у принимающего: полностью довериться и ничего не делать.

Остановимся на описании специфического влияния практики «Ватсу» на организм: мягкое воздействие на вестибулярный аппарат, снижение частоты сердцебиения, замедление дыхания, увеличение объема вентилирования легких, расширение кровеносных сосудов в периферии, повышение активности гладких мышц кишечника, снижение активации поперечно-полосатых мышц (скелетных), спастичности, стимуляция иммунной системы, повышение активности лимфатической системы, релаксация.

Анализ литературы и наш опыт свидетельствуют о том, что практика «Ватсу» благоприятно сказывается на увеличение подвижности суставов, снижении мышечного напряжения, улучшение качества сна, работы иммунной системы.

Опираясь на результаты своих педагогических наблюдений, мы считаем, что внедрение в образовательный процесс практики «Ватсу» способствует не только укреплению физического здоровья дошкольников, но и снижению гиперактивности, повышению концентрации внимания, возникновению положительных эмоций и чувств у детей.

### Список литературы

1. *Божович Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). – М.: «Просвещение», 1968. – 464 с.
2. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – ил. – 752 с.
3. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 150 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
5. <https://freediver.me/articles/common/watsu>

*Г. С. Ризаева*

### **Формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой у дошкольников и их родителей**

Физкультура дает ребенку закалку, развивает ловкость, быстроту, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, можно условно выделить три группы детей: большой, средней и малой подвижности.

Дети большой подвижности особо заметны. У них высокая интенсивность движений, из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Повышенная интенсивность двигательной активности вызывает у ребенка утомление. Основное внимание в развитии двигательной активности детей

большой подвижности следует уделять воспитанию управляемости движениями, целенаправленности, совершенствованию умения заниматься спокойными видами деятельности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего занятия. У таких детей движения обычно уверенные, целенаправленные и четкие.

Дети малой подвижности часто вялы, быстро устают, пассивны. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают игры не требующую большого пространства и движений. Малоподвижность у детей нужно рассматривать как серьезный недостаток физической активности, потребность к спорту.

В детских садах в каждой из этих групп есть дети, которые не проявляют интерес к занятиям по физической культуре, предпочитают сидеть на скамейке, отказываются участвовать в физкультурминутках, не играют в подвижные игры. Возникает вопрос: «Как мотивировать таких детей к физкультуре?»

Инструктору по физической культуре в детском саду не возможно успешно решить данную задачу без активной и грамотной помощи родителей дошкольников. Однако здесь педагоги сталкиваются со следующей проблемой: многие, если не большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение необходимость занятий физкультурой, физическими упражнениями, целесообразность траты времени на этот вид деятельности. Многие родители, не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями. Также, к большому сожалению, большинство родителей не имеют представления о физической форме своих детей (некоторые и не хотят знать).

Наш опыт показал, что одной из форм повышения заинтересованности родителей в физическом воспитании своего ребенка являются совместные занятия ребенок–родитель в детском саду.

Знакомя молодых мам и пап с программой физического воспитания и ее требованиями, мы нередко наталкиваемся на недоверие с их стороны. Родители думают, что дети маленькие и не могут выполнить указанные упражнения. На совместном занятии, родитель видит, что его ребенок способен выполнить разные упражнения.

На таких занятиях присутствует атмосфера доверия и партнерства, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательной игровой деятельности. Ребенок, ощутив поддержку от родителя, старается выполнить и показать, что он может правильно выполнить заданное упражнение.

Еще один положительный и главный фактор в совместных занятиях – это возможность улучшения взаимоотношений между родителями и своими детьми.

Планируя совместные занятия с детьми дошкольного возраста и их родителями, необходимо учитывать следующие правила: упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка; подвижные игры необходимо чередовать с более спокойными; необходимо избегать длительного статического положения, ожидания; методы и способы организации детей, продолжительность занятия должны соответствовать их возрастным возможностям;

Использование на занятиях игровых приемов, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений, музыкально - ритмических движений, физкультурного оборудования, музыкальных произведений способствует положительному, эмоциональному настрою детей, мотивирует на занятия по физической культуре. У чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения, малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость, гибкость, ориентир в пространстве.

Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком.

Данные занятия позволяют повысить эффективность взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в плане педагогического просвещения родителей, пропаганды здорового образа жизни, оказания психологической поддержки и помощи детям и взрослым, формирования положительной мотивации на занятия физической культурой.

## **Нужны ли нормы ГТО в детском саду, и как подготовить детей к их сдаче**

С 1 сентября 2014 года по поручению президента России был введён физкультурный комплекс ГТО. За хорошие результаты обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. Первая ступень – от 6 до 8 лет (старшие дошкольники и младшие школьники). Введение ГТО – новый стимул к совершенствованию физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

Физическое воспитание – одно из приоритетных направлений нашего детского сада. Во ФГОС ДО и Законе «Об образовании в РФ» отмечается, что физическое воспитание детей в ДОУ направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей, создание условий для прохождения спортивной подготовки [4].

Николай Валуев, чемпион мира по версии Всемирной боксерской ассоциации WBA говорил: «Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту, свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Дети — подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать им достичь желаемой цели» [4].

Девиз педагогов нашего детского сада – «Играем – здоровье укрепляем!»

Мы считаем целесообразным, чтобы наши воспитанники ознакомились с нормативами ГТО, попробовали свои силы при сдаче тестов ГТО, приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО, овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься, плавать, усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость, качественно подготовились к школе.

Для успешной подготовки дошкольников к сдаче норм ГТО мы поставили перед педагогами следующие задачи:

1) разработать Физкультурный календарь, включающий мероприятия для детей, родителей воспитанников и работников ДОУ, направленные на привлечение к сдаче норм ГТО;

2) создать инициативную группу из активных участников образовательного процесса для реализации мероприятий Физкультурного календаря;

3) разработать сценарии проведения совместных встреч детей и родителей в рамках Физкультурного календаря;

4) приобрести и изготовить необходимое спортивное оборудование для сдачи комплекса ГТО детьми и взрослыми;

5) спроектировать и оформить мини-стадион на территории ДОУ;

6) оформить уголки с наглядной агитацией во всех зданиях ДОУ.

С нашей точки зрения, решение этих задач позволит ожидать достижения следующих результатов:

– успешного выполнения нормативов ГТО старшими дошкольниками (не менее 20% детей) и использования полученных детьми навыков в самостоятельной деятельности;

– активного участия родителей и сотрудников в выполнении нормативов ГТО (не менее 30%);

– реализации Физкультурного календаря;

– создания материальных условий для введения ГТО в ДОУ.

В связи с этим в настоящее время главными перспективами развития физической культуры в нашем ДОУ являются:

– создание мини-стадиона на территории ДОУ;

– активное участие детей и взрослых в личных зачётах по выполнению нормативов ГТО на муниципальном уровне;

– трансляция опыта работы по использованию Физкультурного календаря в образовательном процессе ДОУ

### Список литературы

1. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – URL: <https://usperm.ru/content/ukaz-prezidenta-rossiyskoy-federacii-ot-24-marta-2014-no-172>

2. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО» – URL: <https://www.gto.ru>

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70412244/>

4. *Новикова И.М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – URL: <https://iknigi.net/avtor-irina-novikova/74147-formirovanie-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-doshkolnikov-dlya-raboty-s-detmi-5-7-let-irina-novikova/read/page-1.html>

*Е. Н. Тюкова*

### **Взаимодействие ДОО с социальными партнерами как условие физического развития и укрепления здоровья детей**

Наш детский сад функционирует восемь лет. В первые годы работы взаимодействие с учреждениями социума носило в основном ситуативный характер, отсутствовала четкая слаженная система сотрудничества. Дошкольное образовательное учреждение было «закрытой», достаточно автономной системой, расположенного на территории небольшого поселка и не имеющего возможностей городских садов.

Перед нами, заинтересованными и равнодушными педагогами ДОО, встали вопросы: какие учреждения социума станут нашими партнерами, что мы, педагоги, можем предпринять для успешного долгосрочного сотрудничества, какие формы работы, приемы использовать для решения всех поставленных задач.

Начиная с 2015 года, усилиями команды коллег-единомышленников, было установлено тесное сотрудничество с различными учреждениями социума, продуманы разнообразные формы сотрудничества, которые направлены на физическое развитие учащихся, сохранение и укрепление их здоровья.

Наш детский сад на протяжении четырех лет успешно и плодотворно сотрудничает с расположенными на территории поселка образовательными учреждениями: детские сады, школа; учрежде-

ниями физической культуры и спорта: спортивная школа; с семьями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с каждым из партнеров базируется на принципах: добровольность, равноправие сторон, единство целей и задач, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и иных нормативных актов.

Для системности взаимодействия ДООУ с социальными партнерами составляются планы совместной работы на год, включающие в себя сроки проведения мероприятий, прописываются формы работы, сроки проведения. Подобная система работы предполагает участие детей в различных мероприятиях, где наиболее полно раскрываются возможности, способности каждого участника. За последние годы нами успешно апробированы различные эффективные формы взаимодействия: соревнования, физкультурные досуги, викторины, спортивные праздники, экскурсии, походы, дни Здоровья. Все они вызывают у детей только положительные эмоции.

Но наиболее привлекательной, интересной, занимательной формой проведения мероприятий в рамках сотрудничества с социальными партнерами, как показала практика, является достаточно новое, молодое, но уже популярное и востребованное нововведение, а именно квест-игра.

Квест-игра – это деятельность ребенка, в которой он самостоятельно или совместно со взрослым открывает новый практический опыт, и приобретает знания [2]. Квест, это игра-приключение, игра с «секретами» и открытиями, поэтому она всегда эмоционально насыщена и доставляет дошкольникам удовольствие. Квест-игра также способствует максимально эффективному и успешному решению задач формирования двигательной культуры, развития физических способностей детей, приобщения к здоровому образу жизни, здоровьесбережения и здоровьесформирования.

Популярность и успех проведения квест-игр в нашем ДООУ, можно объяснить непосредственным участием в этом интересном и занимательном мероприятии – родителей детей.

Большой интерес вызвала у детей старших групп и родителей квест-игра «Там, на неведомых дорожках...». Участники двигались по указанному в карте маршруту и выполняли задания сказочных персонажей на различных станциях (в роли сказочных героев вы-

ступили родители). Использовались карты-маршруты передвижения, предметы-помощники.

В один из теплых весенних дней дети подготовительных групп с удовольствием отправились с отважным капитаном в морское путешествие «По морям – по волнам» в поисках спрятанных сокровищ. Преодолевали трудности, выполняли задания грозных Пиратов. Проявили ловкость, выносливость, силу. И в конце их ждал сундук, наполненный «золотыми» монетами.

Участниками квест-игры «Веселые приключения в стране сказок и чудес» стали дети и родители подготовительных групп. Действие квеста происходило на территории детского сада. Дети разделились на две команды и вместе со своими педагогами двигались по указанному маршруту (в роли сказочных героев на станциях также выступили родители), выполняли всевозможные задания. За успешно выполненное задание дети получали «осколки волшебного зеркала». В конце игры обе команды встретились на спортивной площадке.

Проведение подобных мероприятий способствует сплочению не только детского коллектива, но и родительского сообщества, создает положительный эмоциональный настрой, а также улучшает детско-родительские отношения. Наш опыт свидетельствует, что только слаженная работа педагогического коллектива, личная заинтересованность каждого педагога в отдельности, определение и реализация разнообразных, наиболее эффективных форм взаимодействия, даёт положительные результаты в организации работы с социальными партнёрами. Это позволяет наиболее эффективно решать задачи полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья.

### Список литературы

1. *Тимошкина О.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Инструктор по физической культуре. – 2013. – № 2.
2. *Гавришова Е.В., Миленков М.* Квест – приключенческая игра для детей // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. — 2015 – № 10.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» // Сборник нормативно-правовых документов в образовании. – 2014. – № 1

4. *Слепцова А.Ф., Склярченко М.В., Харченко В.А.* Формы взаимодействия с семьей по сохранению и укреплению физического здоровья детей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10.

*Н. А. Шевелева*

## **Спортивная олимпиада «Малые зимние олимпийские игры»**

Мероприятие Спортивная олимпиада «Малые зимние Олимпийские игры» направлена на пропаганду здорового образа жизни детей дошкольного возраста, как субъектов педагогического процесса.

Целью нашей работы было совершенствование технологии олимпийского образования педагогов и дошкольников, содействие укреплению физического, психического и социального здоровья, развитию личностных качеств через нравственный и эстетический опыт олимпийского движения как культурного наследия человечества.

Для достижения цели нами были использованы следующие формы работы с дошкольниками, как с субъектами деятельности: учебная работа – физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – утренняя гигиеническая гимнастика Олимпийца, подвижные игры, спортивные игры, спортивные соревнования, физкультурные упражнения на прогулке, спортивная ритмика (с использованием музыки); просмотр мультимедийной презентации «История Олимпиады», закаляющие процедуры, самостоятельная двигательно-игровая деятельность дошкольников; активный отдых – физкультурный праздник «Неделя малых зимних Олимпийских игр»; самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

При подготовке к «Малым олимпийским играм» в детском саду мы использовали разные виды деятельности: двигательную, игровую, коммуникативную. Остановимся более подробно на описании содержания этих видов деятельности.

*Двигательная деятельность:* физические упражнения олимпийцев; физминутки и динамические паузы для отдыха юных олимпийцев; гимнастика олимпийца; спортивная ритмика; подвижные игры; игры с элементами спорта, игры-соревнования, игры-имитации.

*Игровая деятельность:* сюжетно-отобразительные игры; игры-имитации, подвижные игры, имитирующие Олимпийские игры с использованием спортивного инвентаря (фитбол-мяч – имитация керлинга, ватрушки – имитация санного спорта, лыжи и водный детский пистолет – имитация биатлона, клюшка и шайба – имитация хоккея, канат).

*Коммуникативная деятельность* – свободное общение на тему малых зимних Олимпийских игр, просмотр мультфильма о зимних Олимпийских играх, просмотр презентации «История Олимпиады».

Работа по проведению «Малых зимних Олимпийских игр» в нашем детском саду осуществлялась в 3 этапа.

### ***I ЭТАП подготовительный***

Подбор детской художественной литературы на тему «Малые зимние Олимпийские игры», музыкального сопровождения, мультфильмов, материала для презентаций «История Олимпиады», сюжетных картинок и иллюстраций. Работа с методическим материалом, литературой. Подготовка спортивного инвентаря, разметки, лыжни.

Прогнозируемый результат – знакомство детей с историей Олимпийских игр и олимпийской символикой (олимпийский флаг, олимпийский огонь, олимпийская символика).

### ***II ЭТАП основной***

Цель: Создание организационных и методических условий для приобщения детей к зимним видам спорта. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни, становление традиции ежегодного проведения «Малых олимпийских игр» для воспитанников ДОУ.

Задачи:

Образовательные: 1. Расширить представления детей об Олимпийских играх. 2. В игровой форме развивать основные физические качества и двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.). 3. Учить устанавливать взаимосвязь между видом спорта и необходимым спортивным инвентарем. 4. Озна-

комить дошкольников с историей возникновения зимней Олимпиады, символикой и эмблемой Зимних Олимпийских игр разных лет и разных стран.

Оздоровительные: 1. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей; 2. Удовлетворять потребность детей в движении; 3. Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и укреплению свода стопы.

Воспитательные: 1. Развивать интерес к занятиям физической культурой, расширяя круг представлений о разнообразных видах физических упражнений, их оздоровительном значении; 2. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности; 3. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие, развивать способность сопереживать удачам и неудачам людей, проявлять взаимопомощь; 4. Воспитывать чувство гордости и уважительное отношение к чемпионам нашей страны; 5. Формировать у детей интерес к большому спорту.

Остановимся на содержании каждого дня малой олимпиады в детском саду.

*Понедельник.* Открытие Олимпиады – поднятие Олимпийского флага.

Просмотр презентаций «История Олимпиады». Проведение соревнований Малых Олимпийских игр в спортивном зале.

*Вторник.* Соревнования на улице с использованием спортивной ритмики перед соревнованиями. Соревнования в различных видах зимних спортивных упражнений. Заключительный спортивно-ритмический танец.

*Среда.* Соревнования в спортивном зале с предварительным использованием спортивной ритмики. Соревнования в разных видах физических упражнений. Заключительный спортивно-ритмический танец.

*Четверг.* Просмотр мультфильма об Олимпийских играх. Беседа после просмотра мультфильма.

*Пятница.* Закрытие Олимпиады на спортивной площадке. Награждение участников олимпиады под музыкальное сопровождение памятными наградами, определение призовых мест.

**III ЭТАП заключительный.** На этом этапе педагогами подвелись общие итоги проведения олимпиады. В результате проведенной работы были созданы условия для эффективного приобщения детей к физической культуре и спорту; обогащения опыта детей по сохранению собственного здоровья, роста профессиональной компетентности педагогов; накопления педагогического опыта; обогащения методической базы ДООУ, создания необходимой развивающей среды; обеспечения тесного взаимодействия всех участников, формирования навыков работы в команде.

Данный опыт работы транслируется впервые и, с нашей точки зрения, может быть полезен инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

#### Список литературы

1. *Токаева Т. Э.* Будь здоров, дошкольник: Программа физического развития детей 3–7 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2016.
2. *Литвинова О. М.* Система физического воспитания в ДООУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. – Воронеж: Учитель, 2007.
3. *Маханева М. Д.* С физкультурой дружить – здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», – 2009.
4. *Сивачева Л.Н.* Физкультура – это радость. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

# **СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

---

*Т. С. Грядкина, В. И. Реброва*

## **Необходимость использования здоровьесберегающих здоровьесозидающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных организаций**

Необходимость использования в ДОО здоровьесберегающих, здоровьесформирующих и здоровьесозидающих технологий обусловлена, в первую очередь, потребностью детей в комфортном проживании периода дошкольного детства, в благоприятной атмосфере и позитивном микроклимате, в спокойных и доброжелательных условиях, в организации обучения без напряжения, в обстановке дружеских и доверительных отношений с детьми и окружающими взрослыми и многое другое.

Ориентируясь на определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Исходя из того, что здоровье – это интегральное свойство, возникает необходимость в равной степени заботиться и укреплять все его составляющие. Лишь только гармонично развивающийся ребенок, чувствующий себя комфортно в физическом, эмоциональном и душевном плане, может считаться здоровым. В связи с этим очень важно, чтобы были созданы условия, обеспечивающие полноценное, гармоничное развитие здорового ребенка.

Современное законодательство в области образования ориентирует дошкольные образовательные учреждения на реализацию задач сохранения и укрепления здоровья детей. Так, Федеральный Закон «Об образовании в РФ» в статье 41 обязывает образовательные организации обеспечивать охрану здоровья обучающихся через правильную организацию питания; определение и соблюдение оп-

тимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима занятий; через пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) в п. 1.6 декларирует направленность на решение задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а в п.2.6 ориентированность образовательной области «Физическое развитие» на решение задач становления ценностей здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Именно поэтому все комплексные образовательные программы дошкольного образования содержат положения и задачи сохранения и укрепления здоровья, обеспечения благоприятного и комфортного микроклимата, способствующего гармоничному развитию ребенка-дошкольника.

В настоящее время в педагогической литературе встречаются понятия здоровьесберегающие, здоровьеформирующие, здоровьесозидающие образовательные технологии.

По мнению Н. К. Смирнова, как родоначальника введения понятия, «здоровьесберегающие образовательные технологии», – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, по мнению В. Д. Сонькина, – это те технологии, которые обеспечивают соответствующие условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

По мнению А. М. Митяевой «здоровьесберегающие образовательные технологии» – это системно организованная совокупность

программ, приемов, методов организации образовательного процесса, *не наносящего ущерба здоровью его участников.*

По мнению Н. К. Смирнова все группы здоровьесберегающих педагогических технологий основаны на следующих принципах:

- *соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся* – все применяемые приемы должны быть обоснованными, не требующими от ребенка непосильного ему на данном этапе развития;

- *непрерывность* – работа ведется постоянно, а не от случая к случаю;

- *субъект-субъектные отношения* – обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий;

- *успешность* – постановка акцента на положительные стороны происходящего;

- *активность* – любой активный процесс снижает риск переутомления.

Таким образом, бережный режим обучения и воспитания, учитывающий особые потребности детей, их интересы, склонности, психофизиологические и возрастные особенности, обучение без напряжения, обучение «в радость», использование способов и приемов без ущерба для физического, душевного и социального благополучия – все это характеристики здоровьесберегающих педагогических технологий.

Вместе с тем традиционным направлением по формированию навыков и правил здорового образа жизни остается привитие культурно-гигиенических навыков, становление интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, формирование представлений о здоровье, его ценности, человеческом организме, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Кроме этого, особое внимание уделяется самостоятельности детей при формировании жизненно важных здоровьесберегающих привычек, развитию умения избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения, проявлять внимание к заболевшему близкому взрослому, уметь пожалеть расстроенного ребенка, отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой.

В последнее время в литературе получило распространение понятие здоровьесозидающие педагогические технологии. В данном случае речь идет об использовании приемов, способов позволяющих не только сохранять, но и развивать как собственное здоровье педагогов, так и воспитанников, творчески дополнять содержание образования знаниями, умениями и навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни.

Очень важно для укрепления здоровья детей, совершенствования педагогического процесса в современных дошкольных образовательных организациях, учитывать все особенности здоровьесберегающих, здоровьесформирующих и здоровьесозидающих образовательных технологий и создавать условия для совместной и самостоятельной деятельности детей, организовывать разнообразные тематические мероприятия, проекты, акции, инициировать разнообразные игровые проблемные и поисковые ситуации для становления и проявления здоровьесберегающей компетентности дошкольников.

### Список литературы

1. *Безруких М.М., Сонькин В.Д.* Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» (под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина). – Москва, 2002
2. *Грядкина Т. С.* Развитие теории и методики физической культуры дошкольников в России // Учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. С. 18–29
3. *Митяева А.М.* Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студентов высших учеб. Заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.
4. *Сивцова А.М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ: выбор, внедрение и рациональное использование. – СПб.: АППО, 2008.
5. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
6. Устав Всемирной организации здравоохранения <http://docs.cntd.ru/document/901977493>
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] : [утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155] // Российская газета. – 2013. – 25 ноября.

## **Ранний возраст: составляющие физкультурно-оздоровительного направления в контексте ФГОС**

Сохранение физического и психического здоровья детей особенно трудно в период адаптации к дошкольному учреждению.

Для улучшения адаптации малышей мы проводим работу в разных направлениях.

В период адаптации воспитателями устанавливается тесное взаимодействие с родителями детей. Анкетирование и индивидуальные беседы с родителями дают возможность выяснить индивидуальные особенности малышей, их физическое и психическое развитие, состояние здоровья, вкусы и интересы. Это позволяет оптимизировать процесс привыкания ребенка к условиям ДОУ. Тематика анкет самая разнообразная: «Что любит Ваш малыш?!», «Цветочки: сыны и дочки!», «Как тебя зовут?».

В период адаптации мама, папа находятся вместе с ребенком в группе, на режимных моментах, прогулке.

В период адаптации важен и такой момент, как сближение родителей друг с другом. Для этого нами используется такой прием: собираем семейные фото и оформляем их на силуэте домика с окошками. Одно окошко – одна семья, а дом в целом – это наша большая, дружная семья. Таким образом, дети и родители устанавливают между собой партнерские связи, делают первые шаги к выстраиванию взаимоотношений, которые будут их сопровождать долгие годы.

Для формирования представлений родителей по темам «Наша группа», «Детский коллектив» успешно «работает» веселый паровозик, в окошках которого «едут» дети нашей ясельной группы. Нами подмечено, что в таких условиях, при такой наглядной агитации дети становятся более дружными, более ярко проявляют положительные эмоции по отношению друг к другу, часто привязанность перерастает в настоящую дружбу с малых лет.

Хорошо себя зарекомендовали родительские уголки. Они содержат рекомендации по развитию и обучению детей, советы врача – педиатра, советы узких специалистов. Тематика материалов для таких уголков в ДОУ актуальна, современна, отвечающая запросам

родительской аудитории. Групповые приемные – лицо детского сада. Оформление приемных несет большую смысловую нагрузку. В родительском уголке нами оформлены новые рубрики «Родителям о ФГОС», «Основные направления развития образования РФ», «Целевые ориентиры раннего возраста». В рубрике «Наши достижения» родители могут узнать о сегодняшних успехах своего ребенка. Здесь помещаются фотографии детей в разнообразных видах деятельности, их дипломы как участников Всероссийских, Международных конкурсов. Родителям так же представлена информация об основной общеобразовательной программе ДОУ, визитная карточка группы, тематика образовательной деятельности, где выделена тематика недели, даны рекомендации для закрепления, расширения представлений детей.

Стенд «Благодарим» создан для ознакомления родителей с активными участниками мероприятий (вывешиваются благодарности родителям, детям от имени администрации ДОУ, родительского комитета, других родителей). Таким образом, повышается авторитет семей.

Нами широко используется интернет – ресурс для повышения уровня компетенции родителей в вопросах педагогики, психологии, медицины. Родители имеют свободный доступ сайту ДОУ, группы. Практикуется переписка с родителями при помощи электронной почты, обмен фотографиями. Благодаря этому, те, кто не посещал детский сад какое-то время, тот может просмотреть видеоролики, слайд-шоу, детские работы и органично включиться в образовательный процесс.

Нами активно используются возможности банка накоплений фото. Так на конец учебного года собирается богатейший материал по периоду пребывания детей в ДОУ от момента поступления до выпуска на дошкольную образовательную ступень. Эти материалы весьма востребованы при подготовке к выпускному празднику ясельной группы («Бал младенцев»), на котором вручаются «Дипломы об окончании яслей». Банк фотографий также востребован на выпускных вечерах подготовительной к школе группы и старшекласников общеобразовательной школы. Для выявления мнения родителей о качестве предоставляемых воспитательно-образовательных услуг в приемной группы размещён почтовый ящик «Об-

ратная связь» для писем, претензий, благодарностей, рекомендаций родителей администрации, специалистам дошкольного учреждения.

Интерес вызвала и такая форма работы как приглашение родителей (мам, пап, бабушек) на игры-занятия, мастер-классы для взрослых и детей, на которых они учат детей рисовать, лепить, играть. У родителей при этом формируется доверие к образовательной системе и желание быть помощником, союзником для своего ребенка и педагогического коллектива.

С целью реализации потребности воспитанников в движении в группе составлен и реализуется оптимальный двигательный режим, разработан план оздоровительных мероприятий с учетом возрастных особенностей, сезона, климата Северо-Западного региона.

Наш многолетний опыт свидетельствует о том, что в работе с детьми раннего возраста по направлению «Физкультурно-оздоровительное направление» целесообразно использовать акваигры (игры с водой, круглогодично, в условиях группы, в летний период – на прогулочной территории); фоновую музыку (прослушивание классических произведений, звуков природы, звуковое, шумовое сопровождение образовательной деятельности, «Минутки шалости», «Ералашей движений»); народные, хороводные игры; босохождение (активизация активных точек стопы); самомассаж махровой рукавичкой, ребристыми палочками (после дневного сна, активизация активных точек ладоней, повышение тонуса детского организма); элементы психогимнастики («Добрые глазки», «Твоя улыбка»); тактильный контакт; ежедневный ритуал приветствий «Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий?!» для повышения самооценки ребенка, психологического комфорта за счет слов ободрения, похвалы, комплимента; «Стену творчества», на которой ребенок проявляет себя в линиях, цветовой гамме, снимает напряжение, состояние дискомфорта; рисование на песке или крупе (антистрессовая терапия).

Для повышения положительных эмоциональных проявлений проводятся культурно-досуговые мероприятия, театрализованные представления, досуги, юморины, мероприятия с участием клоунов, ростовых кукол, что делает их жизнь детей яркой, насыщенной впечатлениями и событиями. Смех – это тоже здоровье!

Общие мероприятия, события, дела послужили толчком для создания родительского клуба «Мамина школа». Малыши вместе с

родителями участвуют в игровых занятиях различной направленности, в том числе и физкультурной: «Лесная прогулка», «Я + мама!», «Папа может всё, что угодно!». Родители на практике пробовали приемы психоэмоционального сближения взрослого и ребенка (из программы «Навстречу друг другу» М. Н. Поповой). Радость испытывали все и дети и взрослые! Все были успешны!

Таким образом, была выстроена эффективная система работы, которая обеспечивает благоприятную адаптацию, сохранение и укрепление здоровья детей ясельной группы.

*Л. Ю. Безверхняя*

### **Растим здоровых детей**

В нашей группе «Непоседы» мы разработали и используем правила здоровьесбережения: больше двигайся, соблюдай режим, обращай внимание на питание, желайте себе и окружающим только добра, гоните прочь уныние и тоску, старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.

Важной составляющей всего педагогического процесса является активное взаимодействие с родителями. Наш девиз «К здоровой семье через детский сад».

Для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи используются различные формы: индивидуальные беседы; встречи с тренером по футболу «Школа мяча» (с использованием ИКТ); совместные репетиции родителей с хореографом сада; занятия по выразительному движению (прохождение лексических тем в образовательной деятельности); родительские собрания на темы «Таланты детей находятся на кончиках их пальцев», «Если хочешь быть здоров» (с участием врачей): «Зовет олимпийский огонь» (с участием старших родственников, братьев и сестер): «Большие гонки» (родители, дети и педагоги сада).

Эффективными формами работы с родителями, как показал наш опыт, оказались следующие: театрализованные представления «Как доктор Неболейкин Ваню и Сережу со спортом подружил», «Сундучок здоровья» (проводит старшая медсестра детской поли-

клиники города Кириши, родители, дети); анкетирование; консультации для родителей о значении фитотерапии, с последующей дегустиацией (Серия «Здоровое питание»); изготовление ЛЭПБУКов родителями по теме «ОБЖ», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «О спорт – ты мир!»; совместные акции: экскурсии на спортивные объекты города Кириши Спорт школа – Дзюдо и Художественная гимнастика, Центр водного спорта, стадион, Спортивный клуб «Ас-соль» (спортивное ориентирование и скалолазание), «Ледовая арена» (Ледовый стадион); выезд на базу отдыха «Мечта» (галокамера, физиолечение, пешие прогулки по лесу), посещение шахматного клуба «Гамбит»; спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Крепыш», «Кросс нации», «Льжня России»; консультации для родителей «Безопасность и компьютер», «Таланты детей находятся на кончиках их пальцев», «Корректирующая гимнастика – дома» – привлечение родителей – профессионалов; встреча с участником олимпийского объекта г. Сочи (показ видео материала, большой спортивный праздник с участием детей старшего возраста сада и группа родителей); памятки, буклеты из серии «Доктор Витаминкина» (материал создан родителями и старшей медсестрой детского сада), «Пальчиковая гимнастика»; дни открытых дверей по обучению родителей приемам и методам оздоровления детей, совместные посещения игр в Центре водного спорта.

Наши воспитанники и их родители являются активными болельщиками команд Сургутнефтегаз, по синхронному плаванию, по художественной гимнастике.

Мы, педагоги группы № 7 «Непоседы» МДОУ «Детский сад № 26» города Кириши Ленинградской области, стараемся формировать положительные мотивацию на здоровый образ жизни у родителей и детей.

Результатом является положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости, улучшение уровня физического развития детей, физической работоспособности.

## **Участие детей в создании развивающей среды как эффективное средство сохранения и укрепления психического здоровья**

На современном этапе развития общества психическое здоровье ребенка является основой его человеческого потенциала.

Эксперты ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) рекомендуют как основное направление сохранения психического здоровья – создание благоприятной атмосферы развития.

Дети дошкольного возраста большую часть времени проводят в детском саду, поэтому особенно важно в группе детского сада создать здоровьесберегающую развивающую среду, в которой дети будут чувствовать психологический комфорт.

Перед педагогами ДОУ стоит задача организации взаимодействия всех участников образовательного процесса в ходе проектирования развивающей предметно-пространственной среды.

Планирование и организация такого взаимодействия наиболее эффективно может осуществляться в рамках проектной деятельности или лексической темы. В работе с дошкольниками необходимо больше внимания уделять продуктивной части проекта, потому что у детей дошкольного возраста преобладает наглядно-образное мышление. Для поддержания интереса ребенка к изучаемой теме и закрепления материала крайне важно, чтобы в развивающей среде после работы над проектом осталось то, что будет напоминать о коллективной исследовательской работе (игры, альбомы, макеты и т.д.). Этот итоговый продукт проекта будет возвращать детей к изученной теме, а также мотивировать их к дальнейшей исследовательской деятельности.

Вот примерный перечень элементов для пополнения развивающей среды по какой-либо проектной теме: иллюстрации, дидактические игры, книги, энциклопедии, театры, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, раскраски, трафареты, алгоритмы, макеты, коллажи, альбомы, атрибуты для подвижных игр, маркеры игрового пространства, книжки-малышки, выставки, мини-музеи, лэпбуки, настольные квесты по теме, детские работы для украшения группы (подвесные мобили и др.).

Планировать пополнение развивающей предметно-пространственной среды можно на неделю, месяц, квартал, в произвольной форме, как удобно воспитателю.

Так, на неделю можно планировать пополнение развивающей среды по небольшим лексическим темам или краткосрочным проектам. Например: «Игрушки», «Если хочешь быть здоров», «Мебель», «Посуда».

По долгосрочным проектам, таким как «Что такое хорошо и что такое плохо», «Мы – исследователи», целесообразно планировать на весь год.

Некоторые, близкие по содержанию, темы можно объединять. Например: «Рождество Христово» и «Светлое Христово Воскресение (Пасха)», «Семья» и «Детский сад» и т. д.

На неделю, месяц или квартал удобно использовать табличную форму планирования.

Кроме участия в пополнении развивающей среды в рамках лексической темы или проектной деятельности, дети совместно с родителями оформляют различные элементы, направленные на индивидуализацию среды: «Звезда дня», «Здравствуйте, я пришел», «Уголок именинника» – принесут оформленные красиво фотографии ребенка для того, чтобы он размещал их на стенде; «Дерево желаний», «Я умею», «Я люблю», – родители побеседуют с ребенком о его желаниях, успешных делах, интересах, напишут о них в данных рубриках со слов ребенка; «Книга рекордов» – зафиксируют достижения своих детей; «Островок сокровищ» – помогут в организации детской коллекции; Сундучок «Почемучек» – запишут детские вопросы.

Некоторые элементы развивающей среды родители, педагоги и дети могут сделать коллективно, в рамках мастер-класса. Организованная совместно среда стимулирует любознательность, способствует развитию у детей самостоятельности, творчества, дети чувствуют себя психологически достаточно комфортно.

### Список литературы

1. *Захаров А.И.* «Неврозы у детей и подростков» – М.: Медицина, 1988.

2. Доклад комитета экспертов ВОЗ. «Психическое здоровье и психосоциальное здоровье детей». Всемирная организация здравоохранения, Женева, 1979.

3. *Шапарь В.Б.* Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О.В. Шапарь; под. ред. В.Б. Шапаря. – изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

*И. Н. Димура, Е. С. Александрова*

### **Здоровьесозидающая образовательная среда как условие совершенствования качества жизни детского сада**

Качество жизни – дискуссионное понятие, не имеющее однозначного определения, тем более в дошкольном образовании. Чаще всего исследователи придерживаются его трактовки с точки зрения удовлетворенности базовых потребностей личности, отражая в большей степени качественные характеристики и эмоциональное отношение к ним (собственно удовлетворенность разными сторонами жизни). А. И. Суббето говорит о трех видах качества [1, с. 39–48]: предметно-вещественном, функциональном, системно-социальном. Под вышеуказанными видами качества в дошкольном образовании можно понимать: во-первых, материальные аспекты качества жизни. Во-вторых, оценку «жизни детского сада» с точки зрения потребностей и способностей занятых в нем людей во взаимодействии с разными «пространствами», в том числе, культурным. В-третьих, качество самой образовательной среды, являющейся условием развития детей. Под качеством жизни понимается системный социально-психологический феномен, смысл которого закладывается особыми отношениями субъекта деятельности и общения к миру, своему месту в нем, отраженному в готовности (или ее отсутствии) взаимодействовать, менять, оптимизировать, совершенствоваться, функционируя в различных сферах деятельности, тем самым оптимально удовлетворяя собственные потребности.

В современных условиях развития системы дошкольного образования в направлении совершенствования его качества, принципиально важным является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в детском саду в контексте здоровья нации в

целом. Одной из приоритетных задач современного общества в сфере общего образования, в том числе и дошкольного, является обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения, что невозможно без утверждения культуры здоровья. Это элемент общей культуры человека, отражающей отношение к здоровью, своему и окружающих, поддерживающий ведение здорового образа жизни и выражающийся в особенном образе жизни, направленном на оптимизацию жизнедеятельности и укрепление здоровья [2, с. 519].

Если сопоставить красоту и здоровье, рассматривая их как ценности, то, в рамках эстетики красота выступает как идеальная ценность. Поэтому эстетика здоровья представлена образом жизни человека. Такой подход дает иной ракурс образовательной деятельности в детском саду, направленной на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса. Вводя эстетический компонент здоровья в образовательную среду, мы тем самым совершенствуем ее качество, а значит, и качество жизни детского сада.

Анализ российских и зарубежных источников, направленных на изучение практик сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, свидетельствует о важности воспитания у детей дошкольного возраста культуры здоровья. В. И. Слободчиков считает, что «качество дошкольного образования есть качество жизни ребенка» [3].

Дефиниция «качество жизни» характеризуется степенью развития и полнотой удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов человека, проявляющихся как в различных видах деятельности, так и в самоощущении жизни. Проблема качества жизни включает в себя условия, результаты и характер деятельности, демографические, этнографические и экологические аспекты жизнедеятельности человека. Качество жизни может так же рассматриваться как система показателей, характеризующих степень реализации жизненных стратегий человека, удовлетворения его жизненных потребностей. Программные улучшения качества жизни рассматриваются как социальный проект, направленный на увеличение возможностей человека решать свои проблемы, добиваясь личного успеха, индивидуального счастья, самоутверждения средствами самовыражения.

Инновационная стратегия развития системы образования задает вектор понимания культуры здоровья как исторически закреплённой человечеством программы организации безопасной жизнедеятельности и преемственности воспитания здорового поколения. Такое понимание культуры здоровья содержит множество значений здорового образа жизни, в диалоге с которыми человек может самоорганизовать свою деятельность, поведение и общение в контексте безопасности жизни, охраны и укрепления здоровья, с ориентацией на гармоничное соподчинение всех компонентов [4, с. 212–216].

Все это предопределило темы анкетного опроса педагогов детских садов Санкт-Петербурга в контексте понятия «качество жизни». Проведенное пилотажное исследование мнения педагогов об организации здоровьесберегающей деятельности в детском саду показывает, что воспитатели и методисты выражают мнение по ряду вопросов, соответствующие одобряемым социальным ожиданиям. Но, к сожалению, проверка реальностью этих ожиданий «западает».

В основе культуры здоровья лежит удовлетворенность от физической активности, движений. Примером служит полученный в результате проведенного опроса факт: чуть больше половины методистов испытывают удовольствие от движений, а 40% в этом не уверены. Каждый пятый воспитатель так же не уверен в том, что испытывает удовольствие от движений. При этом движение не является элементом счастья для 33% опрошенных воспитателей и 43% методистов. В создании опыта контакта, взаимодействия фундаментальным является движение: оно воплощает в теле возможность взаимного проживания опыта на телесном уровне. Отсутствие осознанности принципов здорового образа жизни ведет к его игнорированию в практической деятельности собственной, и вероятно, организации жизнедеятельности воспитанников.

Для воспитателей критериями здоровья выступают позитивное эмоциональное состояние свое и детей, но активность включения детей в образовательный процесс для них более важна, чем для методистов. Методисты чаще обращают внимание на негативные показатели «нездоровья». Для подавляющего большинства педагогов важно позитивное эмоциональное состояние детей.

Из результатов опроса следует, что методисты менее заинтересованы в активности детей при включении их в образовательный

процесс. Так же для них, неважной представляется собственная двигательная активность. Но при этом, для них считается «хорошим тоном» заниматься реализацией здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Сомнительной так же представляется позиция методистов по применению норм ГТО в детском саду. Воспитатели активно выступают за них, что может быть связано со стремлением воспитателей проектировать образовательный процесс, ориентируясь на эффективность реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду. При этом, важно, что для них само качество жизни связано как со здоровьем, так и с эстетикой (эстетика собственных движений). Им также важно испытывать удовольствие от движений. Это свидетельство активной жизненной позиции воспитателей как носителей определенной культуры здоровья, основывающейся на конструировании образовательной среды, обеспечивающей качество жизни детского сада.

Каждому второму опрошенному методисту важна эстетика собственных движений. Хотя 37% методистов не уверены в том, что испытывают удовольствие от движений. Возможно потому, что функциональные обязанности методиста в значительной степени связаны с контролем и оценкой образовательной работы. Так методисты испытывают затруднения при реализации собственной двигательной активности во время работы, ограничиваясь ведением документации и отчетными материалами. Любопытно, что среди показателей здоровья детей методисты отдают предпочтение, так же, как и воспитатели, позитивному эмоциональному состоянию детей. Далее, по значимости факторов, «доля ни разу не болевших детей». Методистов в большей степени, чем воспитателей, волнует доля случаев заболеваемости на одного ребенка и доля часто болеющих детей. Они предпочитают показатели, свидетельствующие скорее об отсутствии проявления культуры здоровья, чем о ее наличии.

К показателям здоровья педагогов методисты относят преобладание их позитивного эмоционального состояния (75%). При этом количество случаев заболеваемости педагогов и их работоспособность находятся в прямой зависимости друг от друга для половины опрошенных методистов. Обращает на себя внимание важность для методистов самоконтроля педагогов (43%), как показателя их здо-

ровья. Это может говорить о важности для методистов самонаблюдения воспитателями за состоянием своего организма не только в процессе профессиональной деятельности. От умения воспитателя контролировать свое здоровье может зависеть качество образовательной среды группы, например, а значит и качество жизни детского сада в целом.

Воспитатели же собственные показатели здоровья ранжируют по значимости следующим образом: позитивное эмоциональное состояние (80%), работоспособность (33%) и доля, ни разу не болевших педагогов (23%). Представляется, что воспитатели детских садов ориентированы на позитивное отношение к здоровью. Так же для них оказываются важнее позитивные взаимоотношения с детьми в образовательном процессе. Методисты в большей степени ориентированы на дефицитарные потребности человека, чем на развивающие.

Данное пилотажное исследование не позволяет широко вычлениать тенденции культуры здоровья, но определяет реперные точки для изучения качества жизни в детском саду, с точки зрения его основных субъектов.

Педагоги согласны с утверждением, что в основе качества образовательной среды лежит удовлетворение потребностей субъектов образовательного процесса. Однако, на вопрос: «Какие потребности детей Вы чаще всего удовлетворяете в детском саду?», вполне ожидаемым оказался ответ «безопасность и комфорт». Это свидетельство удовлетворения базовых потребностей, естественных для обеспечения качества жизни, но не достаточных для полноты жизнеощущения и самовыражения человека. При этом воспитатели (71%), в отличие от методистов (31,2%), не менее важным считают удовлетворение потребности ребенка в уважении, как социальной потребности более высокого уровня. Чуть больше половины респондентов уверены, что они способствуют удовлетворению потребности, в социальной принадлежности, «чувства связи с окружающими».

Эмоциональный фон образовательной среды выражен следующим образом: воспитатели (95,3%) и методисты (93,7%) в процессе профессиональной деятельности чаще всего испытывают интерес. Радость от профессиональной деятельности проявляется более значимо у воспитателей (61%), чем у методистов (56,2%). Удивление

как познавательная эмоция встречается у половины воспитателей (52%), и только чуть больше трети методистов (37%) сохранили способность удивляться. Некоторые воспитатели печалются во время профессиональной деятельности (6,5%), печальных методистов чуть больше (9,5%). Есть воспитатели (4,7%), которые испытывают страх. Страх часто отрицает настоящее, игнорируя реальные возможности и ресурсы. Через страх удовлетворяются потребность в ориентировании и потребность в изменении («чего боюсь, того и хочу»). Испытывающих страх методистов всего (3%). Злость посещает (4,7%) воспитателей, и такое же количество методистов испытывают злость во время работы в детском саду.

В. Райх утверждал, что эмоциональные конфликты не только проявляются через телесность, но приводят к мышечным зажимам, выражающимся в ограничении подвижности и нарушении естественного протекания сильных эмоций. Недоумение во время работы в детском саду испытывают только воспитатели (19%). Это может быть связано с возрастающими требованиями к качеству их профессиональной компетентности.

Таким образом, эмоции, которые испытывают педагоги, представляют собой эмоциональный фон, в котором преобладает позитив. Фоновый диапазон эмоций недостаточно широк. Превалируют базовые эмоции над эмоциями более высокого уровня, интеллектуальными, или эстетическими. Эстетические чувства (отвращение, презрение, удовлетворение, восхищение) – «социальные эмоции», когнитивные конструкторы, подразумевающие интеллектуальную, а не только телесно-эмоциональную оценку окружающего мира. В то же время эстетический взгляд обращает внимание на ощущения. Эмоции позволяют менять дистанцию и варьировать интенсивность контакта между людьми. При преобладании позитивных эмоций дистанция сближаема, отрицательные способствуют удалению во взаимодействии субъектов образовательного процесса.

Если здоровье и здоровый образ жизни рассматривать как эстетические объекты, то он представляет собой гештальт, целостную систему, где изящество (хорошая форма), ритм (эмоциональная регуляция) и плавность (движения) – эстетические критерии. В основе профессионального выбора всегда лежат эмоции: «нравится – не нравится», «хочется приблизиться – удалиться». Гештальт является целостностью данного отношения, реализуясь интеллектуально и

эмоционально. Качество субъекта отношения конституирует значение. Следовательно, эстетические маркеры «разворачиваются» во внутренней мотивации к деятельности и среди ее оценочных компонентов. Для нас важно понимание эстетических маркеров как уровня развития личностного смысла и форм взаимодействия профессионала с миром.

Для реализации образовательного процесса в детском саду важно понимать, что культура здоровья ребенка дошкольного возраста является составляющей его базовой культуры, проявляясь как ценностное отношение воспитанника к собственному здоровью, основанное на ведении здорового образа жизни, выраженное физическим, психическим, духовно-нравственным и социальным развитием. Культура здоровья современных дошкольников проявляется в их конструктивном оптимальном поведении, способствующем профилактике и преодолению болезней.

Обеспечить здоровьесозидающую направленность образовательного процесса возможно при соблюдении следующей совокупности педагогических условий [5, с. 463]: 1) усилении мировоззренческой культуры воспитателя; 2) реконструкции содержания образования в связи с актуализацией его здорвьесберегающих практик; 3) гуманитаризации содержания дисциплин эколого-биологического цикла; 4) стимулировании познавательной активности воспитанников и практической деятельности оздоровления; 5) диалогизации образовательного процесса; 6) стимулировании рефлексивной активности воспитателей; 7) востребованности личного опыта здорового образа жизни; 8) развитию субъектно-личностного начала воспитателей; 9) высокого уровня профессионально-педагогической культуры педагогов при оздоровлении образовательного процесса; 10) организации в детском саду системы формирования здорового образа жизни воспитанников.

Таким образом, личностные детерминанты культуры здоровья дошкольников определяются ценностями их воспитателей, методистов (отношение к движению, эстетика здоровья, опыт контакта, взаимодействия, например, через использование комплекса ГТО в детском саду, эмоциональное наполнение атмосферы в образовательной среде детского сада).

Для реализации вышеописанных условий необходимо наличие особым образом сконструированного культурного и образователь-

ного пространства, в котором факторы образовательной среды структурированы в направлении оздоровления образовательного процесса, способствующего становлению культуры здоровья. Для обеспечения вышеописанного пространства, целесообразно вести целенаправленную работу в рамках курсов повышения квалификации педагогов в логике оздоровления образовательного процесса в детском саду с применением тренингов профессионального роста, тематических мастер-классов, семинарских и практических занятий.

### Список литературы

1. *Субетто А.И.* Управление качеством и выживаемость человека // Стандарты и качество. – 2011. – № 1, 2, 3. – С. 39–48.
2. *Лопатина Е.В.* Понятие о культуре здоровья / Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования // Сборник статей по материалам IX международной научно-практической конференции № 1 (60). – 2019. – С. 519.
3. *Слободчиков В.И.* Антропология образования. – Екатеринбург, 2010. – 264 с.
4. *Димура И.Н.* Анализ профессиональной позиции студентов спортивного вуза в антидопинговом обучении с точки зрения гештальттерапии. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. – С. 212–216.
5. *Дворецкая Т.С.* Мироззренческие детерминанты формирования культуры здоровья студентов // Вестник ТГУ им. Г.Р. Державина. – Выпуск 1, 2012. – С. 462–463.

*С. М. Зайдлина, Т. А. Голотина*

### **Подружились с физкультурой, гордо смотрим мы вперед! Мы не лечимся микстурой – мы здоровы круглый год!**

Одной из множества задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – основа формирования личности.

Это актуализировало необходимость создать специальные условия для здоровьесберегающего образовательного процесса и для занятий физической культурой в нашей дошкольной образовательной организации.

*Цель:*

Создание условий для реализации конституционного права граждан на занятие физической культурой и спортом, с вовлечением воспитанников, родителей и педагогов в активные занятия массовой культурой и спортом для улучшения общего состояния здоровья.

*Задачи:*

1. Способствовать внедрению физической культуры и спорта в режим дня в различных возрастных группах воспитанников в дошкольном учреждении и в домашних условиях.

2. Формировать потребность в физическом совершенствовании на регулярных занятиях физической культурой в физкультурном зале, плавательном бассейне, спортивной площадке на улице.

3. Совершенствовать систему проведения спортивных соревнований, спартакиад, спортивно-массовых мероприятий (районные соревнования «Крепыш», «Кросс Нации», «Лыжня России»).

4. Привлечь выпускников МДОУ к занятиям в спортивных учреждениях дополнительного образования (футбол, плавание, художественная гимнастика).

5. Создать условия для качественной подготовки и успешного выступления воспитанников в конкурсном движении.

6. Активизировать оснащение современным оборудованием и инвентарем для занятий физической культурой бассейн, физкультурный зал, уличную спортивную площадку.

7. Усилить процесс кадрового обеспечения системы физического воспитания, повышения квалификации работников физической культуры (инструктора по физической культуре, инструктора бассейна, инструктора корригирующей гимнастики).

8. Организация дополнительных платных образовательных услуг двигательной направленности для физического развития в дошкольной образовательной организации.

Для того чтобы эффективно развивать направление физического развития в ДОУ, необходимо регулярно выполнять инвариантную (обязательную) часть образовательной программы и *расширять вариативность* дошкольного образования в формате платных дополнительных образовательных услуг.

Наш опыт показал, что организация в дошкольном образовательном учреждении деятельности по физической культуре должна осуществляться поэтапно.

На **первом этапе** необходима проработка нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность ДОУ, при организации образовательной деятельности по физическому развитию инвариантной (обязательной) части образовательной программы и вариантной части (дополнительные услуги). Важна разработка документов в дошкольном учреждении для грамотного ведения делопроизводства по платным дополнительным образовательным услугам.

*Историческая справка.* Впервые в России понятие «физическая культура» официально стало использоваться лишь в начале XX века, когда стали открываться общеобразовательные школы для советских детей. Определенный итог этапа развития физического воспитания детей дошкольного возраста был подведен созданием в 1984 г. сотрудниками НИИ дошкольного воспитания АПН СССР типовой программы «Физическая культура в детском саду». Она свидетельствовала о качественном скачке в системе физического воспитания детей. В 1994 году была введена должность «Воспитатель по физической культуре». Такой специалист работал в каждом дошкольном учреждении, где были оборудованы физкультурные залы и бассейны с соответствующим инвентарем. Кроме этого, была налажена система физкультурно-спортивных мероприятий.

Прежде всего, необходимо изучить нормативно-правовую документацию по осуществлению физкультурно-оздоровительной работы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2015–2016 года.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства

образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).

3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329-ФЗ);

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года".

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

6. Устав МДОУ «Детский сад «22».

На **втором этапе** необходимо выявление спроса среди родителей на деятельность дополнительного образования и определения перечня наиболее востребованных платных образовательных услуг. Для этой цели организовали рекламу на групповых стендах МДОУ, на сайте дошкольного учреждения, разработали анкеты для родителей, в рамках которых мы смогли проанализировать социальный запрос платных образовательных услуг: «Футбол», «Стили плаванья», «Я люблю танцевать».

На **третьем этапе** – организационном, наиболее существенным в системе организации образовательной деятельности по физическому развитию в МДОУ является этап организационный. Он включает в себя:

1) Организацию помещений для работы по физической культуре по обязательной части образовательной программы и трех кружков дополнительной образовательной работы (составление расписания).

2) Подбор кадрового состава. Обучение педагогических работников на курсах повышения квалификации, мастер-классах, переподготовке.

3) Оснащение программно-методическим комплектом (разработка рабочей программы педагогом) в соответствии с количеством запланированных часов на учебный год.

4) насыщение материально-техническим оборудованием, инвентарем, атрибутами для реализации образовательной деятельности по физическому развитию и конкретной дополнительной образовательной программы.

5) подбор наглядно-демонстрационных материалов, пособий для реализации образовательной деятельности по физическому развитию и конкретной дополнительной образовательной программы.

Так, например, для реализации образовательной деятельности по плаванию для детей 6–7 летнего возраста необходимо:

Таблица 1

|   |   |
|---|---|
| Инвариантная (обязательная) часть образовательной программы по плаванию   | Дополнительная образовательная услуга – кружок «Стили плавания»   |
| Основная образовательная программа  | Рабочая программа «Дельфиненок»   |
| Плавательный бассейн  |   |
| Инструктор по плаванию  | Тренер – преподаватель по плаванию  |
| Подгруппа воспитанников в количестве 12–15 человек  | Подгруппа воспитанников в количестве 4–6 человек  |
| Количество посещений занятий – 2 раза в неделю (8 раз в месяц)  | Количество посещений занятий – 1 раз в неделю (4 раза в месяц)  |
| Развивающая предметно-пространственная среда с необходимым материально-техническим оборудованием, инвентарем: плавательные доски, резиновые игрушки, ласты, ворота для ныряния, горка и т. д. |   |
| <i>Ожидаемый результат освоения программы воспитанниками:</i><br>широкий спектр двигательных умений и навыков в воде  | <i>Ожидаемый результат освоения программы воспитанниками:</i><br>дети обучены стилям плавания «Кроль», «Баттерфляй» |

Определенные условия для организации и реализации образовательной деятельности по физической культуре по инвариантной (обязательной) части образовательной программы и платных дополнительных образовательных программ представлены в таблице:

Таблица 2

| Наименование                            | Программно-методическое обеспечение            | Условия для реализации программы | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
|---|--|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Физическая культура (в зале и на улице) | Основная образовательная программа МДОУ        | Физкультурный зал                | 3 раза                      | 108 часов                |
| Кружок «Футбол»                         | Рабочая программа педагога «Юный футболист»    | Физкультурный зал                | 2 раза                      | 72 часа                  |
| Плавание в бассейне                     | Основная образовательная программа МДОУ        | Плавательный бассейн             | 2 раза                      | 72 часа                  |
| Кружок «Стили плавания»                 | Рабочая программа педагога «Дельфиненок»       | Плавательный бассейн             | 1 раз                       | 36 часов                 |
| Музыкальное развитие                    | Основная образовательная программа МДОУ        | Музыкальный зал                  | 2 раза                      | 72 часа                  |
| Танцевальный кружок                     | Рабочая программа педагога «Я люблю танцевать» | Музыкальный зал                  | 2 раза                      | 72 часа                  |

Результативность нашей работы: все воспитанники, систематически посещающие занятия по физическому развитию в МДОУ, осваивают программы по инвариантной (обязательной) части и программы дополнительных платных образовательных услуг на 100%.

С точки зрения реализации управленческих задач в области руководства ДОУ, были достигнуты следующие результаты:

1. Увеличился охват (количество) воспитанников в участии в спортивно-массовых мероприятиях (Районная спартакиада дошкольников «Крепыш», «Кросс Нации», «Лыжня России») – 77%.

2. На сегодняшний момент охват воспитанников МДОУ в дополнительных платных образовательных услугах – 81%.

3. Совершенствование материально – технической базы за счет прибыли с дополнительных платных образовательных услуг.

4. Повышение уровня оплаты труда педагогических работников МДОУ.

5. Появление прибыли в финансово-хозяйственной деятельности МДОУ.

*Е. С. Золотова*

### **Эмоциональное сближение взрослого и ребенка в процессе реализации технологии «Волшебство прикосновений»**

В настоящее время большое внимание уделяется вопросу сбережения психического здоровья детей. Во многом психическое благополучие ребенка зависит от осведомленности родителей. В связи с этим нами были разработаны и использованы анкеты, беседы для родителей и детей по теме «Волшебство прикосновений». Также были составлены тренинг-игры с телесным общением, конспекты занятий, родительских собраний, заседаний клуба «Связующая нить». Проведены исследования в рамках изучения взаимоотношений между родителями и детьми, педагогами и детьми, и детьми между собой.

Каждый человек, каждый ребенок мечтает, чтобы его любили и ценили просто так, потому что он – это он, потому что другого такого нет, и никогда не будет.

Наше расположение к ребенку можно выразить по-разному. Например, доверительно дотронуться до его руки или плеча, шутливо взъерошить волосы, обнять за плечи, нежно погладить по волосам или щеке, положить руку на плечо, ласково похлопать по плечу или по спине. Сколько нежных чувств могут передать эти жесты! Как много в них любви и уважения к ребенку!

Поскольку дети – это зеркало своих близких, то вполне естественно, что они будут копировать своих взрослых. Мы можем научить детей искусству общения благодаря своим умениям. Пото-

му у меня возникло желание создать технологию, которая научит передавать любовь к ребенку, создавать у ребенка уверенность в том, что его любят и о нем заботятся. А ребенок, отражая в себе эти умения, научится показывать свою любовь другим людям и станет приятной в общении личностью.

Взрослые, работающие с детьми, должны стремиться к гармонии прежде всего внутри себя, чтобы своим примером показать что значит быть гармоничными. Поэтому педагог должен иметь качества, ведущие к гармонии: желание стать лучше, то есть стремление к самоусовершенствованию; желание познать и понять ребенка; деликатность и большой такт в отношениях с ребенком; уважение к личности ребенка; умение ценить хорошее и быть благодарным жизни; умение радоваться малому; оптимизм по отношению к детям (верить в доброе начало в ребенке); рост профессионального мастерства.

При реализации технологии «Волшебство прикосновения» необходимо руководствоваться следующими принципами: позиция «рядом с ребенком» (не возвышаясь над ним, но и не принижая себя); безраздельное внимание к ребенку (безоговорочное уважение); активное участие самого ребенка в построении своей жизни и в деятельности организуемой взрослыми (поощрять инициативу и самостоятельность ребенка, осознавая границу между допустимой и опасной активностью); безусловное принятие ребенка; усвоение ребенком информации должно быть связано с внутренним переживанием.

### ***Общее описание технологии***

1 шаг – Ритуал начала дня. Утреннее тактильное приветствие. (Здороваемся за руку; обнимаемся; дотрагиваюсь до носика, глажу по головке со словами приветствия). Можно использовать какой-либо персонаж – приятную игрушку. «Этот симпатичный зверек очень рад посидеть у тебя на голове (на плече, в кармане...). А теперь, иди поздоровайся с кем хочешь так, как тебе самому понравилось».

В группе сделан уголок самопознания – вазочки с изображением настроений (пиктограммы). Утром ребенок ставит свой цветочек в вазочку. «Вазочка почувствовала тебя. Ты дотронулся до нее со-

бой-цветочком, и она ощущает твое тепло, как и я ощущаю его, когда ты со мной здороваешься».

Когда все дети собрались, можно сесть в круг и передать цветочек (сердечко) и подарить друг другу «живой» подарок – добрые, ласковые слова.

2 шаг – побуждение к тактильному приветствию родителей **Вечером**. (Через некоторое время родители сами первыми идут на контакт, приветствуя ласковое отношение к ним ребенка. Перед тем, как дети начинают уходить домой их тоже можно собрать в общем кругу. Обсудить, чем был необычен этот день. О каждом сказать что-то доброе, хорошее. Поблагодарить друг друга за хорошие поступки, хорошее общение.)

3 шаг – введение тактильного ритуала укладывания на дневной **Сон**. (Например, это будет игра «Заботливая мама укладывает деток спать». Мама-курица и цыплята, мама-зайчиха и зайчата. «Самый крепкий сон приходит тогда, когда мама-курица гладит каждого цыпленка по голове перышком, а потом накрывает его перышком» (вместо перышка сначала рука, затем одеяло).

Каждый день можно менять персонаж (становится интереснее и детям, и педагогу, а также развивается творчество). Сейчас дети придумывают замысловатые роли: мама-Луна-лунатики; мама-комета-звездочки – согревает каждого теплым огненным хвостом. Раньше предлагала сама, теперь дети сами придумывают, каким образом может ласкать детей крокодилиха, мама-павлин или как красная большая помидорка укладывает спать маленьких зелененьких помидорчиков.

4 шаг – перед **Едой** и после еды приятно потрогать чистые ручки или проверить животики (пустые или полные).

5 шаг – похвала. **Хвалить** надо за все и всегда. Перехвалить ребенка нельзя. Похвалу обязательно надо сочетать с поглаживанием по голове, по спине, рукопожатием, объятием, взъерошиванием волос, похлопыванием по плечу и т. д.

6 шаг – родительские **Собрания**, посвященные телесному общению. Родительская любовь – источник и гарантия эмоционального благополучия человека.

7 шаг – **Чаепития** после родительских собраний и утренников еще больше сближали детей и родителей;

8 шаг – **Автоматизация «ритуалов»**.

Проходит какое-то время, и дети уже сами идут на контакт. Они обязательно подойдут утром, чтобы дотронуться до воспитателя. Если воспитатель перед сном забыла погладить, сами подбегут – обнимутся, возьмут за руку. Они теперь и гостей встречают чересчур ласково и приветливо. У всех остается приятное впечатление от детей. Между собой теперь играют намного дружнее, постоянно используют тактильные прикосновения.

9 шаг – Самостоятельное использование прикосновений в любое время.

10 шаг – Творчество в использовании прикосновений. На этом этапе дети придумывают приветствия, способы похвалить и пожалеть.

11 шаг – Единство (единение).

В результате наших усилий дети в группе подружились и научились спланировать всех окружающих, заражая их своим положительным эмоциональным состоянием.

*С. В. Зубачева, О. Е. Егорова,  
А. Н. Утешева, Т. С. Могильникова*

**Создание здоровьесберегающего педагогического процесса  
в современном дошкольном образовательном учреждении  
через образовательный проект «Здоровая нация –  
здоровая Россия»**

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

*В. А. Сухомлинский*

Здоровье – это главная человеческая ценность. Физическое, эмоциональное, социальное, духовное состояние человека и обще-

ства в целом – это основные факторы, которые определяют качество жизни. Поэтому девиз нашего проекта «Здоровые дети – здоровая страна».

Целью проекта является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Участниками проекта выступают: дети, семьи воспитанников, коллектив детского сада и социальные партнеры.

Проект «Здоровая нация – здоровая Россия» позволяет создать определённую модель физического развития детей и приобщения их к здоровому образу жизни. Данный проект долгосрочный, реализуется по модулям, связанным между собой, что придает новый импульс деятельности дошкольному образовательному учреждению.

1 модуль – «Здоровый дошкольник», основная цель которого – формирование у всех участников образовательных отношений ценности здорового образа жизни. В него входит:

– Непосредственно-образовательная деятельность по физкультуре. Занятия проходят согласно расписанию 3 раза в неделю (включая бассейн). Система планирования работы по физическому воспитанию и связанный с ней медико-педагогический контроль позволяют организовать оздоровительную деятельность так, чтобы они способствовали усвоению программы воспитания ребенка-дошкольника и обеспечивали оптимальный, объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей.

– Кружки физкультурно-оздоровительной направленности «Скандинавская ходьба», «Прямая спинка», «Футбол» позволяют значительно расширить двигательный режим детей и разнообразить содержание образовательной программы.

2 модуль – «Россия моя». Воспитание нравственно-патриотических качеств воспитанников нашего детского сада происходит систематически и постоянно. Все события данного модуля проходят в активной подвижной форме. Например, «Зарница», приуроченная к торжественному мероприятию «День Победы». Направление «Танцующий детский сад» включает в себя цикл детско-взрослых образовательных событий (муниципальный конкурс «Мы зажигаем

звезды», «Музыкальный Олимп», «Успешная семья», туристический слет, гостиная для родителей и детей «Танцуем вместе» и др.).

3 модуль – «Маленький гражданин большой страны» – формирование основ сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности.

4 модуль – «Безопасность в действии» – обеспечение психолого-педагогических условий реализации образовательной программы дошкольного образования. Безопасная среда – это не только эффективное и безопасное использование материальной базы детского учреждения, но и целенаправленная систематическая работа с сотрудниками, родителями, воспитанниками.

Неотъемлемой частью проекта являются семьи воспитанников. Их роль в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДООУ состоит в конструировании природо- и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада и семьи.

Кроме того, МДООУ № 14 является консультационным центром по предоставлению методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи родителям (законным представителям).

Для успешной реализации данного проекта в нашем учреждении используется колоссальный ресурс. Во-первых, это материально-техническая база.

Во-вторых, это кадровый ресурс. Инструктор по физической культуре Егорова Оксана Евгеньевна проводит яркие, интересные, занятия, благодаря ей работают семейные родительские клубы.

Большое количество идей, замыслов, в которых есть место спорту, здоровью, музыке, нравственно-патриотической и духовной составляющей, обязательно воплощаются в замечательном творческом союзе инструктора по физкультуре, музыкального руководителя и воспитателей.

Музыкальный руководитель Утешева Анна Николаевна, награжденная специальным дипломом «За сохранение народных традиций» – финалист Ленинградского областного конкурса «Учитель года – 2018» в номинации «Воспитатель года».

Молодой специалист – воспитатель Саволайнен Анастасия Викторовна – добровольный спасатель Санкт-Петербургской Региональной общественной организации «Объединение добровольных спасателей ЭКСТРЕМУМ».

Педагог-психолог Могильникова Татьяна Сергеевна – автор методики психокоррекционной работы с детьми, автор научных статей и развивающих детских книг.

Четкая, скоординированная, но в тоже время творческая работа коллектива МДОУ № 14 позволяет: улучшить у детей соматические показатели здоровья и показатели физической подготовленности; повысить компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей, и мотивации их к активному участию в образовательном процессе.

### **Список литературы**

1. Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», – Москва, 2012 г.
2. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», – Москва, 2010.
3. Парциальная программа «Человек на родной земле»; автор-составитель В.Ф. Купецкова, 2015 г.

*С. С. Искужина*

### **Театр ног**

Желание сделать жизнь в детском саду познавательной, насыщенной, увлекательной, обрести умение просто и ненавязчиво рассказать детям о красоте и многообразии мира и о том, как интересно можно жить в нем, научить всему, что ему пригодится в этой сложной современной жизни, воспитать и развить способности слышать, видеть, чувствовать, понимать, фантазировать и придумывать, побудило нас к поиску нетрадиционных путей творческого взаимодействия с воспитанниками.

Театрализованная деятельность помогает детям обрести внутренний комфорт, учит быть способными к восприятию новизны,

умению импровизировать, смело входить в ситуацию, творчески владеть проблемой, иметь мужество пробовать и ошибаться, пока не будет найдено верное решение.

Театр ног – это новое слово в театральном искусстве. Сюжет театра ног ограничивает только фантазия. Здесь приобретается умение двигать ногами, как инструментом для создания картины, рассказа о событии. Одетые в «костюмы» ноги – это актеры, рассказывающие историю. Это эффективный способ снимать психологическое напряжение, избегать депрессивных состояний, страхов, успокаиваться, гармонизировать внутренний мир, поднимать себе и окружающим настроение.

При создании образов ногами развивается умение адаптироваться в меняющихся условиях, исследовательский интерес, познавательная активность детей.

В «театре ног» роли исполняют ноги детей, которые одеты в специально сшитые чулочки, гольфы. На гольфы могут быть пришиты игрушки, например, зайчики, колобок и т.п. При исполнении роли нога-«артистка» выносится на передний план декорации и «оживает персонаж».

Театр ног, как нетрадиционное направление театрального искусства – необычайно выразительно и чрезвычайно неизведанное. Театр ног – это театр – движение, театр – динамика.

Нашим воспитанникам очень нравится разыгрывать сценки по знакомым литературным произведениям. Кроме этого театр ног стимулирует развитие детской сюжетно-ролевой и режиссерской игры.

### Список литературы

1. *Артемова Л.В.* Театрализованные игры дошкольников. – М.: Просвещение, 2005. – 126 с.
2. *Антипина Е.А.* Театрализованная деятельность детей в детском саду: игры, упражнения, сценарии. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
3. *Мерзлякова С.И.* Театрализованные игры: методическое издание для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2012. – 151 с.
4. *Щеткин А.В.* Театральная деятельность в детском саду : для занятий с детьми 4–5 лет. М.: Мозаика–Синтез, 2010. – 126 с.
5. *Камаева Т.* Нужен ли детям театр // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 6. – С. 5–7.

## **Представления родителей и педагогов о воспитательной работе в детском саду**

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях [1]. Задача воспитания – развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины, зафиксирована в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р) [2]. Актуальность физического развития детей и здоровьесберегающей работы в детском саду не вызывает сомнений. Место данного направления в деятельности субъектов образовательных отношений можно определить в контексте исследования, проведенного на кафедре дошкольного образования СПб АППО, о результативности воспитательной работы в детском саду в 2018 году.

В исследовании приняли участие 1104 педагога дошкольных образовательных учреждений Санкт-Петербурга и 2280 родителей воспитанников 97 детских садов. Сбор информации осуществлялся посредством заполнения анкет для педагогов и родителей детей, посещающих дошкольную образовательную организацию в электронной форме с использованием google диска. В данной статье отражены мнения родителей и педагогов о различных аспектах воспитательной работы, связанной со здоровьесбережением.

Респонденты определили наиболее значимые для них направления воспитательной работы.

Рисунок 1 показывает, что приоритеты в основных направлениях воспитательной работы у родителей и педагогов практически не отличаются. Физическое воспитание является наиболее значимым. Относительно данной статьи этот факт является весьма важным. Дошкольный возраст – время быстрого физического роста и развития, укрепления здоровья ребенка. На втором месте по важ-

ности для родителей – познавательное развитие детей, трудовое воспитание – для педагогов. Несколько расходятся предпочтения по вопросам экологического воспитания. Для родителей это направление не является значимым, занимает 7-е (последнее) место в рейтинге. Для педагогов на последних местах патриотическое и духовно-нравственное воспитание. В контексте нашего исследования этот тревожный факт возвращает нас к необходимости обсуждения данных направлений воспитания с педагогами.

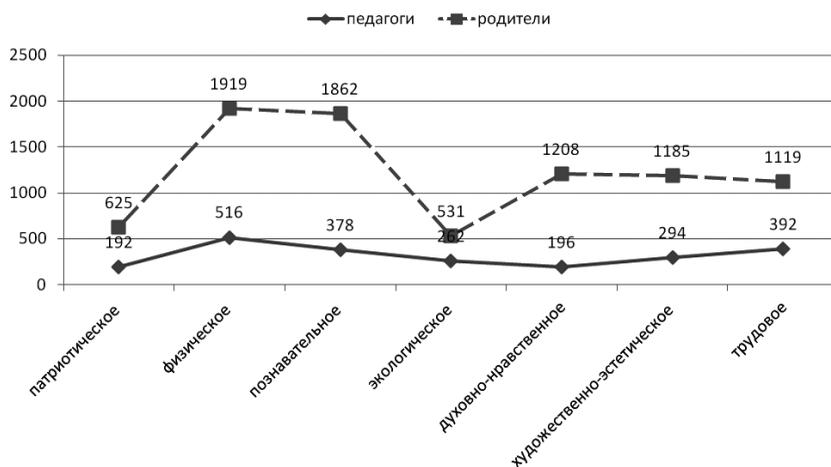


Рис. 1. Направления воспитательной работы

Участие в различных проектах и акциях, отражающих различные аспекты воспитательной работы, показало, что количество здоровесберегающих мероприятий в выборке педагогов занимает пятое место (44,8%), а в выборке родителей – второе (37,2%).

Сравнивая ответы воспитателей и родителей (рис. 2), мы видим, что большинство социальных проектов и акций в детском саду проходят с частичным участием семей воспитанников. Ответы воспитателей и родителей совпали по степени участия только в проектах, направленных на бережное отношение к игрушкам, вещам, порядку в быту. Также величины, отражающие степень участия, оказались одинаковыми в проектах, связанных с праздничными днями и памяtnыми датами. Это довольно массовые мероприятия, вовлекающие в орбиту своих действий всех субъектов образовательных отношений.

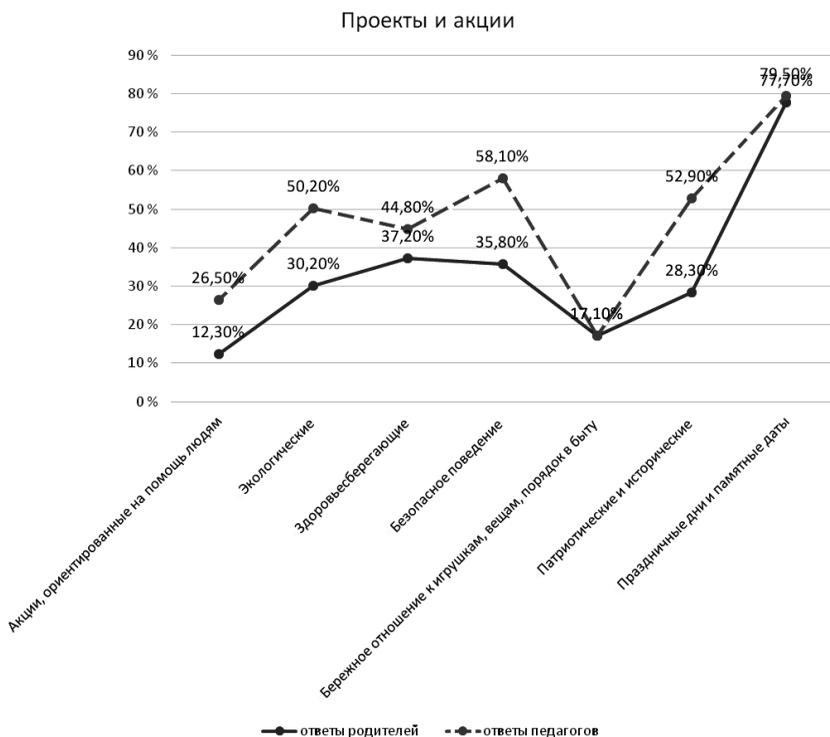


Рис. 2. Участие в проектах и акциях

Данный опрос показывает, что у дошкольной образовательной организации сохраняется большой потенциал по вовлечению родителей в педагогический процесс.

Далее родителям было предложено оценить риски, свойственные современной образовательной ситуации, которые нивелируют добрые побуждения ребенка.

Из рис. 3 мы видим, что графики существенно отличаются друг от друга. Педагоги 87,6% (966 человек) указали, что наибольшая опасность для воспитания ребенка скрыта в отсутствии любви родителей, их занятости на работе. На втором месте по разрушительному эффекту стоит агрессивность, несправедливость, несдержанность взрослых, которые демонстрируют детям модели отрицательного поведения в обществе – 85,2% (940).

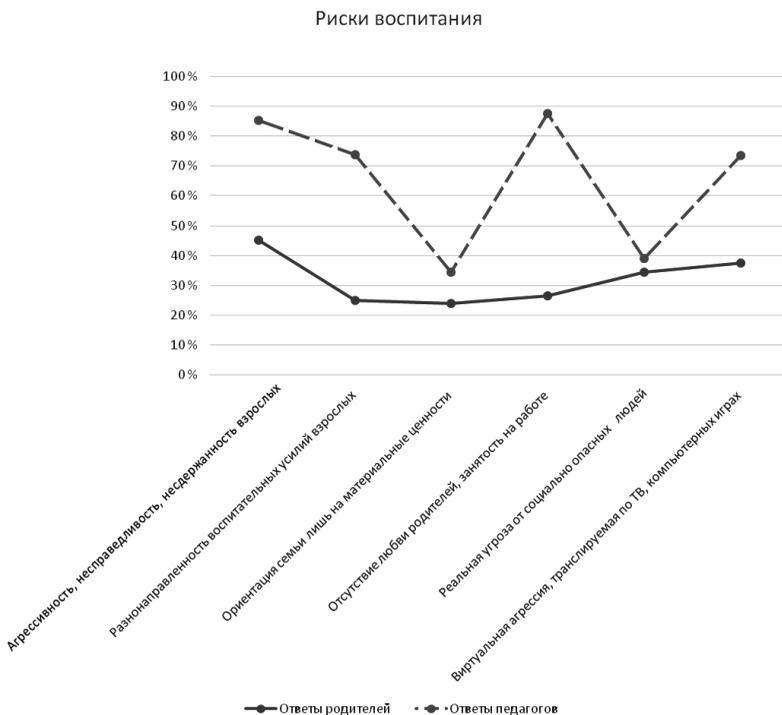


Рис. 3. Риски воспитания, по мнению родителей и педагогов

По мнению родителей, наибольшая опасность сосредоточена в агрессивности, несправедливости, несдержанности взрослых, а вот на втором месте – виртуальная агрессия, транслируемая по ТВ, компьютерных играх.

Отсутствие родительской любви, которое видят педагоги и считают главным риском, у родителей лишь на 4-ом месте по значимости. Возможно, что отвечали на вопросы анкеты, заинтересованные в воспитании и развитии детей родители, для которых несвойственна данная тенденция. Но возможно, родители просто не отдают себе отчета о своем отношении к детям, не видят себя со стороны, не умеют проявить любовь к ребенку.

На третьем месте, по мнению воспитателей – 73,7% (813) – отсутствие единства воспитательных требований к ребенку у разных взрослых. Ребенок понимает, что нет единых правил, быстро при-

способливается к ситуации, ценности воспитания формируются в искаженном виде. У родителей данный фактор вызывает опасение лишь у 25% опрошенных. Они не видят серьезной угрозы, исходящей из разнонаправленности воспитательных усилий взрослых.

На четвертом месте у педагогов – 73,4% (810) – виртуальная агрессия, транслируемая по телевидению, в компьютерных играх и т.д. Как мы уже отмечали, у родителей этот фактор на втором месте. Тенденция родительских ответов заключается в том, что родители пытаются найти виноватого в воспитании или его отсутствии вне своего отношения к детям: виноват кто-то другой, а не я. Агрессивные люди, неправильные виртуальные игры и передачи, реальная угроза от социально-опасных людей, – все это основные причины нивелирования воспитательных усилий родителей.

На пятом месте для педагогов – 38,9% (429) – реальная угроза от социально опасных людей.

На шестом и для педагогов, и для родителей – 34,4% (379) и 24% соответственно – ориентация семьи на материальные ценности. Следует отметить, что родители и педагоги сохраняют антагонистическую позицию по отношению друг к другу: воспитатели обвиняют родителей, а родители – всех вокруг. Актуальной остается проблема конструктивного взаимодействия субъектов образовательных отношений в интересах ребенка.

На вопрос о самом привлекательном занятии детей, родителями были даны следующие ответы:



*Рис. 4. Любимые занятия детей, по мнению родителей*

Из рисунка видно, что родители убеждены, самым любимым занятием детей является просмотр мультфильмов (1497 ответов – 65,6%). Чуть менее любимыми считаются сюжетно-ролевые и игры с игрушками (1342 ответа – 58,8%). На третьей позиции – рисование (1195 – 52,4%), на четвертой – свободная прогулка – (1114 – 48,8%). 972 (42,6%) родителя считают, что дети очень любят заниматься физкультурой и играть в подвижные игры.

553 (24,3%) человека заметили, что дети любят читать книги совместно со взрослыми и обсуждать прочитанное. 547 (23,9%) – слушают музыку и поют, 536 (23,5%) – с удовольствием лепят.

Аутсайдеры детских предпочтений походы в кино, музеи, театры, просмотры сюжетных фильмов.

Компьютерные игры – 386 выбор соответствует мало предпочитаемым занятиям, но 17% родителей отметили, что их дети делают это с удовольствием.

В целом, картина традиционная для детей дошкольного возраста. Обеспокоенность вызывает пристрастие родителей к мультипликационным фильмам, которые с их точки зрения являются определенным заменителем общения между взрослыми и детьми. Содержание мультфильмов, их герои, которым подражают дети, духовно-нравственные ценности, которые несут данные продукты, остаются малоизученными, родителями осознанно не анализируются.

Родители не признают физическую активность ребенка, его желание двигаться, играть на воздухе и использовать подвижные игры среди самых важных и нужных. Предпочтение малоподвижного образа жизни, очевидно, что не способствует укреплению здоровья дошкольников. Наблюдается явное противоречие между значимостью физического развития и воспитания (рис. 1) и любимыми занятиями детей с точки зрения родителей (рис. 4).

Таким образом, представления родителей и педагогов ДОО о вопросах воспитательной работы показали, что декларируемая важность работы по здоровьесбережению не находит своего отражения в практической педагогической деятельности, особенно со стороны родителей дошкольников. Поэтому форумы, на которых обсуждаются современные направления работы по физическому развитию детей, а также представляются лучшие образовательные практики, будут всегда актуальны для заинтересованных специалистов.

## Список литературы

1. Об утверждении концепции «Воспитание петербуржца XXI века» в системе образования Санкт-Петербурга, приказ № 1014 от 26 июня 2003 г. [Электронный ресурс] <http://docs.cntd.ru/document/8400638> Дата обращения 20.06.2018
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р [Электронный ресурс] <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> Дата обращения 22.06.2018

*Т. В. Коваленко, Т. С. Грядкина, О. А. Бутина*

### **Использование в педагогическом процессе ДОО программы «К здоровой семье через детский сад»**

Современные дошкольные образовательные организации заинтересованы в использовании научно-обоснованных программ здоровьесбережения детей.

В связи с этим особого внимания заслуживает программа «К здоровой семье через детский сад»<sup>1</sup>. Она может быть использована в педагогическом процессе как парциальная.

Создание научно-обоснованной системы здоровьесозидания, описанной в этой программе явилось результатом многолетней научно-исследовательской работы мультидисциплинарного авторского коллектива специалистов 42 ВУЗов и практических центров России. В ее разработке принимали участие педагоги, психологи, медики (медсестры, врачи педиатры, физиотерапевты, реабилитологи, аллергологи, ортопеды, остеопаты, психиатры, нейрофизиологи, гомеопаты, акушеры, гигиенисты, экологи и др.). Они провели оценку эффективности зарекомендовавших себя в отечественном дошкольном образовании здоровьесозидующих технологий, дополнили их современными эффективными технологиями оздоровления детей с различными заболеваниями и функциональными отклонениями, выстроили все технологии по девяти основным разделам,

---

<sup>1</sup>Оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад» (сборник рабочих материалов). – СПб 2000, 2014, [www.proroditelstvo.ru](http://www.proroditelstvo.ru)

рекомендованным Всемирной Организацией Здравоохранения для эффективных детских профилактических программ, в соответствии с международным опытом.

Программа «К здоровой семье через детский сад» реализуется в дошкольных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга и Ленинградской области с 1997 года. Она была утверждена Советом по дошкольному образованию при Комитете по образованию Санкт-Петербурга от 14.01.2000 года ссылка б<sup>2</sup> (протокол № 4). В 2004 году в рамках данной программы, на средства гранта Правительства Санкт-Петербурга, было издано «Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка»<sup>3</sup>. В 2010 году были изданы методические рекомендации «Организация работы «Школ здоровой семьи» в программе «К Здоровой семье через детский сад»<sup>4</sup>, согласованные с Управлением Роспотребнадзора СПб и утвержденные Комитетом по здравоохранению СПб.

В течение последних лет, по данным мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей, программа «К здоровой семье через детский сад» демонстрирует одни из лучших результатов в России по оздоровлению детей и родителей.

Новая редакция парциальной образовательной программы «К здоровой семье через детский сад» направлена на решение первой задачи ФГОС ДО: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, через освоение детьми в возрасте от 0 до 7 лет и их родителями образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

Принципы реализации программы: сотрудничество дошкольной образовательной организации с семьей; объединение и повышение воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и дошкольного образования на основе традиционных духовно-нравственных

---

<sup>2</sup> Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2002. Снижение риска укрепление здорового образа жизни ВОЗ Женева, 2002. – 248 с.

<sup>3</sup> Руководство по подготовке к рождению и воспитанию здорового ребенка. под науч. ред. к.м.н. Коваленко В.С. – СПб.: ООО «Вертикаль», 2006. – 440 стр.

<sup>4</sup> Коваленко В.С., Верховкина М.Е., Кирьянова В.В., Коваленко Т.В. и соавт. Организация работы «Школ здоровой семьи» (оздоровительная программа «К здоровой семье через детский сад»): методические рекомендации. – СПб.: СПбАППО, 2010. – 48 с.

ценностей семьи и общества; совместное с семьей формирование психического и физического здоровья детей психолого-медико-педагогическими методами и средствами мониторинга ресурсов здоровья детей; возрастная адекватность; учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Цель программы – объединение усилий родителей, детского сада и общества для укрепления здоровья детей и их позитивной социализации на основе отечественных духовно-нравственных ценностей.

Задачи программы:

1. Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей, в том числе их эмоционального благополучия, в дошкольной образовательной организации<sup>2</sup> (п. 3.1.).

2. Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка (Профессиональный стандарт педагога п. 3.1.3.) в рамках групповых программ здоровьесозидания для детей и их родителей.

3. Формирование позитивной социализации детей на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей нашего народа в условиях взаимодействия семьи, детского сада и социальных структур.

4. Развитие профессиональной компетентности специалистов дошкольных образовательных организаций в освоении здоровьесозидающих технологий для детей, в осуществлении совместно с родителями образовательно-оздоровительных проектов и инициатив, в оценке результатов своей профессиональной деятельности в области укрепления физического и психического здоровья детей, усвоения ими норм и ценностей нашего народа.

5. Сетевое взаимодействие с социальными структурами, заинтересованными в реализации профилактических программ сохранения здоровья среди населения, и формировании духовно-нравственных установок у подрастающего поколения.

6. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Авторами программы предложен оригинальный родительский мониторинг ресурсов здоровья детей и разработаны инновационные подходы к адаптации методик мониторинга для проведения его родителями и специалистами смежниками. Результаты объединения здоровьесозидающих ресурсов семьи и дошкольного образования родители получают в виде компьютерных диаграмм доступных для конфиденциального анализа. Это обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку и доведение рекомендаций по укреплению его здоровья до родителей.

Особого внимания педагогов заслуживает здоровьесозидающая технология «Посиделочки», направленная на развитие успешного родительства на основе богатейших традиций народной культуры. Результаты диагностики показывают, что объединение усилий педагогов и семьи в единый здоровьесозидающий комплекс способствует позитивной социализации дошкольников и развитию их эмоционального интеллекта. Переход от концертной формы проведения детских праздников к формам традиционных народных праздников обеспечивает сближение детей и родителей как партнеров участников эмоционально значимого события. Кроме этого включение в праздники народных игр, спортивных состязаний способствует укреплению физического здоровья детей.

*В. В. Коверзнева, Т. С. Грядкина*

### **Создание эффективных условий поддержки современной семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста**

Среди задач, поставленных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, важное место отводится обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В настоящее время особую актуальность приобрела проблема ухудшения состояния здоровья и физического развития детей до-

школьного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную задачу. Малоподвижный образ жизни, увлечение компьютером и телевизором становятся, к сожалению, нормой жизни современной семьи, дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, и как следствие – те или иные проблемы физического здоровья. Одна из причин этого – недооценка родителями значимости физической культуры для ребенка.

С весны 2019 года наше дошкольное учреждение является региональной экспериментальной площадкой.

Цель региональной экспериментальной площадки: создание эффективных психолого-педагогических условий поддержки современной семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Участниками реализации инновационной деятельности являются родители (законные представители), воспитанники, административные и педагогические работники муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 9 комбинированного вида», научный консультант Грядкина Т. С., канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО».

#### *Задачи работы:*

1. Формировать и поддерживать у современных родителей интерес к оздоровлению детей.
2. Совершенствовать формы работы с семьёй, вовлекая родителей в воспитательно-образовательный процесс ДООУ, направленный на приобщение детей к ЗОЖ.
3. Налаживать контакты и партнерские отношения со спортивными объединениями, физкультурно-оздоровительными комплексами, иными местными учреждениями, располагающими необходимыми ресурсами.
4. Повышение образовательного статуса МДОУ «Детский сад № 9 комбинированного вида» в районе и области.

При выстраивании стратегии реализации инновационного проекта были изучены нормативно-правовые документы федерального, регионального и муниципального уровней; проанализированы программы, технологии, методические разработки для реализации ин-

новационной деятельности в области охраны и укрепления здоровья детей; изучены современные научные разработки, статьи по вопросам формирования и воспитания культуры здорового образа жизни дошкольников; проанализированы кадровые условия и здоровьесберегающая среда в ДОУ для реализации программы инновационной деятельности; обогащена материально-техническая база ДОУ (приобретен детский уличный спортивный комплекс «Каскад», канатный переход); осуществлено ознакомление родителей воспитанников с инновационным проектом, его организацией; подобран инструментарий для диагностики родительской компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Основными *показателями компетентности родителей в вопросах* охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются следующие:

- 1) видеть особенности здоровья своего ребенка;
- 2) строить воспитание в семье с учетом особенностей здоровья ребенка, добиваясь его сохранения и укрепления с учетом возможностей семьи, особенностей региона (климатических, экономических и др.);
- 3) устанавливать взаимодействие с дошкольным учреждением (администрацией, педагогами, родителями других детей) по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего ребенка;
- 4) создавать оздоровительно-образовательную среду дома и использовать возможности среды ДОУ для укрепления здоровья ребенка.

В свою очередь педагогическая поддержка современной семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья дошкольников – это деятельность педагогов, направленная на оказание **оперативной помощи** родителям в решении их проблем для достижения позитивных результатов. Цель педагогической поддержки современной семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья дошкольников – устранение препятствий, мешающих успешному самостоятельному продвижению членов семьи в решении задач, связанных с здоровьем детей.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении апробируется такая форма педагогической поддержки родителей как клуб «Университет родительской компетенции».

Членами клуба являются не только родители и педагоги нашего дошкольного учреждения, но и врачи-педиатры детской поликлиники, инструктора по физической культуре и плаванию местного физкультурно-оздоровительного комплекса «Луга», тренер МОУ ДО «Лужская детско-юношеская спортивная школа», руководители кружков МОУ ДО «Центр детского и юношеского творчества», тренер клуба «Патриот», а также педагоги МДОУ «Детский сад № 5 комбинированного вида».

Заседания родительского клуба проводятся 1–2 раза в месяц в течение 1–1,5 часов в различных формах культурно-досуговой, оздоровительной, воспитательной и образовательной деятельности. Форма участия в заседаниях может быть, как очная (непосредственное участие в мероприятии), так и заочная (прослушивание консультаций, прохождение анкетирования, прочтение памяток на официальном сайте дошкольного учреждения <http://detskysad9luga.ucoz.ru/>).

Работа клуба осуществляется по двум направлениям:

**Для массового контингента семей** воспитанников проводятся развлечения, Дни открытых дверей, конкурсы, конференции, мастер-классы, квест-викторины с элементами спортивного ориентирования;

**Для дифференцированных групп семей** – родительские гостиные, логопедические развлечения, открытые мероприятия. Отдельные мероприятия (тренинги, консультации индивидуальные, онлайн консультации, родительские гостиные, тренинги, мастер-классы) проводятся для разных семей:

- семей, дети из которых поступают в детский сад;
- семей с детьми разного возраста;
- семей будущих первоклассников;
- неблагополучных семей;
- семей, имеющих детей с поведенческими проблемами, особыми потребностями;
- семей с одарёнными детьми.

В стадии становления находится организация педагогической поддержки семей, дети из которых не посещают ДОУ (развлечения, праздничные гуляния, консультирование, мастер-классы, размещение материалов на сайте ДОУ).

## **Поддержка психического здоровья детей раннего возраста**

Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил. Эксперты Всемирной организации здравоохранения на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада. Особое внимание эксперты ВОЗ обратили на то, что именно в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды.

Одной из задач ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление не только физического, но и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть «нужности» другому, является одной из фундаментальных человеческих потребностей, удовлетворение которой является необходимым условием нормального развития ребенка раннего возраста, формирования у него положительного отношения к себе и доверительного отношения к взрослым. Малыш должен чувствовать свою значимость для окружающих взрослых, уверенность в том, что всегда получит поддержку и помощь со стороны родителей, педагогов. Сообщения взрослых о том, что ребенок им дорог, нужен, важен, что он просто хороший, содержатся в приветливых взглядах, мимике, ласковых прикосновениях, позах, прямых словах: «Как я по тебе соскучилась», «Я люблю, когда ты смеешься», «Ты мой любимый мальчик». Известный семейный терапевт В. Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания! Иногда достаточно просто одобрить поступок или действие ребенка, например: поделился игрушкой, погладил, обнял плачущего сверстника. Слова «хорошо», «правильно» и заме-

чания «попробуй еще раз», «скоро ты научишься» помогают детям понять, что взрослый всегда оценивает их усилия, даже если они не успешны. Отсутствие подобных знаков безусловного принятия малыша приводит к появлению у детей эмоциональных проблем, отклонения в поведении и даже нервно-психических заболеваний [1].

Понятие «психологическая безопасность» чаще всего раскрывается через использование понятий «психическое здоровье» и «угроза». При этом психологическая безопасность трактуется как такое состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие ребенка и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы его психическому развитию.

Источниками угрозы психологической безопасности детей раннего возраста (физическими, социальными, семейными) могут быть: авторитарный стиль воспитания, который вызывает у малыша эмоциональный дискомфорт, обиду, испуг, недоверие к взрослому; враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности малышей в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка; интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразии будней; отсутствие автономности – прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности; патология физического развития, например, нарушение зрения, слуха; уже в раннем возрасте в детском коллективе могут проявляться грубость и жестокость, на которую нет должной реакции педагогов; сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения и др.

Признаки стрессового состояния ребенка при нарушении его психологической безопасности проявляются:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в беспричинной плаксивости или повышенной агрессивности;
- в боязни контактов, в стремлении к уединению;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску или палец;
- в нарушении аппетита;
- в подергивании плеч, дрожании рук, качании головой;

- в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
- в дневном и ночном недержании мочи, которого ранее не наблюдалось;
- в повышенной тревожности и других явлениях.

Все перечисленные признаки могут говорить о том, что малыш находится в состоянии психоэмоционального напряжения [3].

Эмоциональный комфорт и хорошее психическое самочувствие каждого ребенка может быть достигнуто только тогда, когда в детской организации и семье создана атмосфера доброжелательности и доверия между взрослыми и детьми. Поддержка психического здоровья является одним из принципов ухода за детьми.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия малышей является одним из видов здоровьесберегающих технологий в ДОО.

Педагоги и психологи ДОО подтверждают огромную потребность родителей будущих воспитанников в приобретении знаний и практических навыков правильного общения с детьми. Организуя консультационные центры, следует познакомить родителей с необходимыми условиями для полноценного социально-эмоционального развития детей, например:

*в младенческом возрасте*

- удовлетворять потребности ребенка в общении с взрослыми, благодаря чему формируется чувство защищенности и познавательная активность;
- разговаривать с ребенком, улыбаться ему, озвучивать свои чувства и те чувства, которые может испытывать малыш в конкретной ситуации, хвалить за его ответные реакции и действия при выражении своего эмоционального состояния;

- демонстрировать игрушки, действия с ними, включая комментирующую речь;

*в раннем возрасте (1–3 года)*

- добиваться и поддерживать доверительные отношения с детьми, открыто выражая свои чувства: беспокойство о ребенке, готовность разделить с ним радость и переживания;
- учить детей выражать положительные (удовольствие, радость) и отрицательные эмоции (страх, обиду, тревогу), подражая взрослому и сверстникам;

– озвучивать чувства детей, например: «Мне так же обидно, как и тебе»;

– использовать разные формы обращения к детям: по именам, «Мальчишки!», «Девочки!», «Дети!» и т.д.;

– поощрять одиночные игры и общение детей с одинаковыми индивидуальными особенностями, вовлекая их в совместную деятельность, игру без излишней опеки;

– обращать внимание на проявления самостоятельности детьми, делать комплименты ребенку («хороший», «большой») за умения и достижения («научился»), не сравнивая детей друг с другом.

Необходимо обсуждать трудности при проведении режимных процедур дома и в детском саду, выявляя их причины, например: в ситуации кормления (ребенок отказывается от приема пищи, не хочет пользоваться прибором, играет во время еды и пр.); одевания (малыш не любит переодеваться, плачет, сопротивляется, отталкивая взрослого, привередничает и пр.); в ситуации укладывания спать (ребенок отказывается ложиться, трудно просыпается и пр.); при совершении туалета (дети не просятся на горшок, не любят умываться, причесываться и пр.).

Опыт педагогов или родителей воспитанников помогает проанализировать причины и выбрать способы разрешения трудных ситуаций: переключение внимания ребенка, включение режимной процедуры в игру, предоставление ребенку права выбора, использование подходящих для режимных моментов ласковых уговоров, песенок-потешек, пестушек, поощрение самостоятельности ребенка, не подгоняя их при выполнении режимных процессов.

Следует обсуждать с родителями возможные причины детской раздражительности: физическое состояние, вызванное болезнью; состояние голода, усталости, утомления; страх, испуг, неприятный инцидент, неудовлетворенные желания; нездоровая обстановка в семье; снижение двигательной активности; обилие телепередач; недостаток в общении с матерью и пр.

Продуктивными в работе с семьями являются тренинги обучения позитивным способам контроля поведения ребенка на темы: «Обращение к ребенку с просьбой вместо приказов или озвучивания правил»; «Предложение выбора способа действия»; «Использование игр, с помощью которых ребенок может выплеснуть гнев»;

«Музыка в группе и дома (не постоянно, не громко)»; «Сократить число «нельзя», увеличив число «можно»; «Разыгрывание проблемных ситуаций с куклами»; «Мягкое физическое манипулирование»; «Совместная со взрослым изобразительная деятельность, чтение книг» и др.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы» [2]. Необходимо с момента рождения ребенка обеспечить его правильное воспитание, так как перевоспитание – дело крайне сложное и вредное для деятельности нервной системы.

### Список литературы

1. *Галанов А.С.* Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. – М.: АРКТИ, 2000
2. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998.
3. *Сухомлинский В.А.* Сердце отдаю детям. Киев, «Радянська школа». 1969.

*О. А. Пушкова*

### **Обогащение двигательного опыта ребенка дошкольного возраста в условиях здоровьесберегающей среды**

Для удовлетворения естественных потребностей ребенка в движении в дошкольной образовательной организации взрослые организуют здоровьесберегающую среду, которая способствует получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильному формированию опорно-двигательной системы детского организма.

Мероприятия по обогащению двигательного опыта побуждают детей к исследованию, экспериментированию с возможностями своего тела, движениями, спортивным оборудованием и материалами, пробуждают у детей радость и удовольствие от движения.

Для обогащения двигательного опыта создается здоровьесберегающая среда – атмосфера, поддерживающая и укрепляющая психофизическое здоровье ребенка дошкольного возраста.

Показателями успешности освоения двигательного опыта ребенка являются: достаточный объем двигательной активности, её продолжительность; содержание (разнообразие используемых двигательных умений); эмоциональное настроение ребенка и настрой детей в группе; достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребенка.<sup>5</sup>

Каким образом обогащается двигательный опыт ребенка в условиях здоровьесберегающей среды МАДОУ № 12 д. Григорово?

1. Используя способы педагогической поддержки, нам удалось вовлечь детей в мир спорта и движения. Педагогическая поддержка предполагает обогащение здоровьесберегающей среды с опорой на опыт ребенка, детские идеи.

2. Детские идеи вдохновляют педагогический коллектив на собственное *педагогическое творчество*, которое помогает обогащать предметно-пространственную, здоровьесберегающую среду ДОО.

3. Для обогащения двигательного опыта детей мы используем подвижные игры и спортивные эстафеты, квесты, игры-путешествия, пеший туризм.

4. Эффективными условиями обогащения двигательного опыта детей дошкольного возраста, с нашей точки зрения, являются сюжетные спортивные мероприятия, посвященные событиям в спорте; создание развивающей предметно-пространственной среды не только в группах, но и на прогулочных участках; проведение корректирующей гимнастики, круговой тренировки; обогащение представлений детей о видах спорта; интеграция образовательных областей: «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие» ребенка – например, выставка детских работ «Рисуем спорт»; фотовыставка «Мы любим спорт» (о спортивной жизни семьи) и др.

---

<sup>5</sup> Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г. – 208 с.

5. Эффективным средством обогащения двигательного опыта является организация специальных образовательных ситуаций: проблемных образовательных (из опыта), игровых.

Создавая здоровьесберегающую среду МАДОУ № 12, мы стремимся во время физкультурных занятий и свободной физической активности пробудить у каждого ребенка интерес к физкультурным занятиям и спортивным играм, учитывая индивидуальные особенности и склонности (степень двигательной активности, желания, предлагаем детям на выбор роли и т.п.);

– объединяем детей в подгруппы с учетом состояния здоровья, темпов физического развития, функционального состояния организма – наблюдаем за самочувствием каждого ребенка, его реакцией на нагрузку, новые упражнения;

– варьируем нагрузку и содержание заданий в соответствии с индивидуальными возможностями каждого ребенка (используем разные исходные положения – сидя, стоя, лежа и т. п.; предлагаем физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях);

– при необходимости корректируем движения и осанку ребенка;

– предоставляем выбор содержания и возможность проведения ребенком физических упражнений самостоятельно.

### Список литературы

1. *Анисимова М.С., Хабарова Т.В.* Двигательная деятельность детей дошкольного возраста – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г. – 208 с.
2. *Безруких М.М., Меламед Г.М.* Здоровье ребенка от рождения до трёх лет: семейное руководство. – М.: Изд. «Национальное образование», 2017 г. – 256 с.
3. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. – Москва: «Владос», 2016 г.
4. *Грядкина Т.С.* Образовательная область «Физическое развитие ребенка» – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016 г. – 160 с.
5. Образовательные ситуации в детском саду (из опыта работы) / сост.: З.А. Михайлова, А.С. Каменская, О.Б. Васильева – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г. – 96 с.

## **Обучение на природе – актуальная образовательная технология**

Человек на протяжении многих веков жил по законам природы, являлся её частью и использовал природные образовательные и целительные ресурсы для обучения и воспитания подрастающего поколения. Однако с течением времени, когда формировались общество, культура, определенные социальные блага и ценности, развивался научно-технический прогресс, изменилось отношение человека к себе, к окружающим людям и природе. Сейчас мы можем констатировать, что современный человек живет в искусственной среде, которая является мощным образовательным ресурсом, но не обладает оздоровительным потенциалом, имеющимся в естественной природной среде.

Все большую актуальность и популярность сегодня приобретает природное обучение, в процессе которого образовательный процесс максимально переносится на улицу, в природную среду. За последние годы возрос интерес ученых и педагогов всего мира к организации природной образовательной среды как ценного дополнения к традиционной системе обучения в школе и детском саду.

Впервые природное образование (швед. *Naturvågledning*), или открытое образование, или образование на открытом воздухе, зародилось в Швеции в 1950-х годах. В конце XX века подобные школы активно организовывались в других странах (Дания, Германия, Франция и Великобритания и др.). Шведские ученые и педагоги убеждены в следующем:

- природное образование улучшает здоровье детей и повышает чувство ответственности за природу и окружающую среду;
- существует положительная связь между образованием на природе и снижением уровня стресса у детей;
- дети запоминают намного больше от того что делают или испытывают, чем от того, что только видят и слышат;
- на природе обеспечивается двигательная активность и эмоциональная раскрепощенность, улучшается степень психологической комфортности детей;

- на природе улучшается концентрация внимания, увеличивается число спонтанных наблюдений;
- дети, которые много времени проводят в природной среде, меньше болеют, более здоровы и обладают более развитой моторикой.

Нужно отметить, что идеи обучения на природе всегда присутствовали и в отечественной педагогике. Различные аспекты природного образования находили своё отражение в работах К. Д. Ушинского, В. А. Сухомлинского, Л. Н. Толстого и других выдающихся мыслителей. В. А. Сухомлинский писал: «Природа – неисчерпаемый источник мысли, школа развития умственных способностей. Не пассивное умиление, а действенное, активное познание как творчество – вот та тончайшая сфера деятельности, где находится неисчерпаемый источник умственного обогащения и развития».

В дошкольном образовании существует множество разнообразных программ, направленных на экологическое воспитание дошкольников: программа экологического образования детей «Мы» Н. Н. Кондратьевой, авторская программа «Экологическое воспитание в ДОУ» Н. С. Николаевой и многие другие. Целями данных программ являются формирование экологической воспитанности дошкольников, формирование экологических представлений, умений разнообразной деятельности в природе, экологически ориентированного взаимодействия с объектами природы. В основном данные программы являются парциальными и входят в формируемую часть основной образовательной программы дошкольного образования (далее – ООП ДО).

Но на образовательную технологию «обучения на природе» можно и нужно смотреть более широко, не делая её лишь дополнением к ООП ДО, но и применяя, как альтернативу устоявшейся системе образовательной деятельности в групповом пространстве (в помещениях), максимально расширяя и дополняя образовательный процесс выходом в открытую природную среду.

Обучение на природе или образование на открытом воздухе – это актуальная образовательная технология, сочетающая различные способы организации образовательного процесса в условиях

природной и окружающей среды и обеспечивающая максимально возможное пребывание ребенка на свежем воздухе.

Использование технологии «обучение на природе» позволяет сочетать реализацию задач всех образовательных областей (познавательное, речевое, художественно-эстетическое, социально-коммуникативное, физическое развитие) как в условиях помещений детского сада, так и в условиях природной среды (на участке, в парке, на объектах социальной среды и т.д.).

Давайте задумаемся, так ли принципиально проводить образовательную деятельность, например, по развитию речи в условиях группы, когда на улице прекрасная погода? Опытные педагоги понимают, что намного эффективнее читать стихи, например, о березе, подбирать слова для её описания и составлять небольшие рассказы, имея возможность смотреть на красоту настоящей березы, потрогать её белый ствол, почувствовать её запах. При таком подходе достигается эффект и речевого развития, и чувственного восприятия произведения и природного пейзажа, обеспечивается здоровьесберегающий режим.

А математика? Так ли необходимо, например, знакомить детей с числом и составом числа пять в группе, раздавая кружочки и карточки? А если переместиться на участок и поручить детям считать деревья? А ещё и попросить составить число пять из кустов и деревьев, распределившись на подгруппы по пять человек, и каждому заняв место у кустика или деревца? А если дать порядковые номера деревьям (первый, второй и т.д.), а еще и попросить пробежаться от первого к третьему? Думаю, что результат будет несколько не хуже, чем с кружками и карточками (хотя эти способы можно вполне сочетать и чередовать).

А ещё на улице можно и рисовать, ведь природные пейзажи и окружающие виды позволят рисовать прямо с натуры, вдохновляя детей к творческой деятельности. Да можно рисовать и просто по замыслу, но находиться на свежем воздухе. Можно петь в хорошую погоду, можно слушать произведения художественной литературы, можно проводить беседы и обсуждения, проводить занятия по физкультуре, можно играть в сюжетно-ролевые и дидактические игры, можно практически все. А самое главное, на улице можно познавать и исследовать, наблюдать за явлениями природы и окружения, про-

водить экологические мероприятия и эксперименты. И все это на свежем воздухе, в более комфортной для ребенка среде, при возможности двигательной активности и эмоциональной раскрепощенности.

Конечно, реализация технологии «обучение на природе» не предполагает постоянное пребывание ребенка на улице. Нужно учитывать состояние погоды, климатические условия и самочувствие детей. Хотя и в Швеции, и в Финляндии есть определенный девиз «На природу в любую погоду», и дошколята, и школьники гуляют в любую погоду – и в снег, и в дождь, имея соответствующий комплект одежды. Но у нас данный подход позиционируется редко, поскольку не готовы педагоги, родители, не созданы соответствующие условия, да и методическое обеспечение для реализации данной технологии очень незначительно.

Вместе с тем не оставляет сомнения тот факт, что природная среда – это огромный образовательный ресурс, а обучение в природной среде, обеспечивая благоприятное психоэмоциональное образовательное пространство, заботу о психическом, физическом, соматическом, социальном и духовно-нравственном здоровье дошкольников и школьников, должно получить всемерную поддержку и распространение в российской системе образования.

### **Список литературы**

1. *Гаркуша Н.С., Густавссон Л.* Природа как ресурс образования современных школьников: шведский опыт // *Фундаментальные исследования.* – 2013. – № 10–13. – С. 2954–2958
2. *Сухомлинский В.А.* Избранные педагогические сочинения: В 3-х т. Т. 1 / Составители: О.С. Богданова, В.З. Смаль – М.: изд. «Педагогика», 1979. – 560 с.

## **Консультирование родителей по вопросам физического воспитания детей, находящихся на семейном обучении**

Закон «Об образовании» Российской Федерации гласит, что одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного и разностороннего развития ребенка.

Специалисты признают актуальность проблемы привлечения родителей к участию в работе детского сада. Важнейшая задача государственных и общественных институтов на среднесрочную перспективу – создание эффективной межведомственной системы родительского просвещения и семейного воспитания в Российской Федерации (указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 г.).

Одной из самых актуальных проблем в г. Мурино является нехватка детских дошкольных учреждений. Многие дети находятся на семейном образовании, а родители не всегда знают, как организовать жизнь ребенка так, чтобы он рос и развивался успешно.

С целью создания условий, направленных на повышение компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания детей, мы решили организовать и проводить консультации, занятия для родителей с детьми в возрасте 1–3 года. Мы учитывали, что ни в каком другом возрасте физическое развитие не связано так тесно с общим развитием, как в первые 3 года жизни ребенка [4].

Нами в консультационном центре проводились как индивидуальные консультации, так и групповые занятия с родителями. На групповых занятиях мы консультировали родителей по вопросам психомоторного развития детей, возрастным особенностям, проводили мастер-классы по организации подвижных игр с детьми. Особое внимание на индивидуальных консультациях уделялось индивидуальному подходу в физическом, сенсорном, речевом развитии ребенка.

Родители в консультационном центре имеют возможность ознакомиться с игровыми упражнениями для детей раннего возраста, потешками, стихами, стимулирующими двигательную и интеллектуальную активность ребенка. Нами предлагаются и разучива-

ются с родителями комплексы упражнений для утренней гимнастики с малышами, пальчиковые игры.

Опыт работы показал, что начинать лучше с индивидуальных консультаций, постепенно переходя к групповым. С детьми второго года жизни мы предлагаем родителям со второго полугодия уже не только индивидуальные занятия, но и в малых подгруппах. Особое внимание родителей обращаем на необходимость проявления терпения и ласки при проведении развивающих игровых упражнений с детьми раннего возраста. Знакомим родителей с разнообразными игрушками, необходимыми в этом возрасте.

Обращаем внимание родителей на то, что для формирования двигательных навыков в ходьбе, беге, бросании, простейших прыжках, общеразвивающих упражнениях необходимо систематическое повторение, недопустимы большие разрывы во времени, поскольку навыки у детей этого возраста формируются медленно и быстро разрушаются. Не следует требовать от малыша точного воспроизведения движения, поскольку запоминание и воспроизведение движений целостное, ситуативное.

На индивидуальных консультациях мы учим родителей грамотно распределять свое время, составлять режим дня для ребенка с учетом всех потребностей конкретной семьи.

Большое внимание мы уделяем консультациям по совместным физическим упражнениям родителей и ребенком в семье, методике проведения сюжетных или подражательных подвижных игр и упражнений, игр с физкультурными пособиями, особенно с мячами.

В результате наших консультаций, дети успешно осваивают следующие виды движений: ходьба – стайкой в заданном направлении, в кругу друг за другом, на носочках; бег – за мамой в разных направлениях, между линиями; прыжки – подпрыгивание на месте, спрыгивание с предмета, прыжки, продвигаясь вперед; катание, бросание, ловлю мяча; ползание и лазание; равновесие – навыки ходьбы по ограниченной площади, перешагивание через препятствия, умение подниматься на возвышение и спускаться с него.

После проведения групповых консультаций и мастер-классов, занятий с родителями и детьми, наблюдалось улучшение психоэмоционального климата в семьях .

Дети, родители которых посещали консультации нашего дошкольного отделения, гораздо легче проходили адаптацию при поступлении в сентябре в детский сад.

Результатом трехмесячной работы консультационного центра является обеспечение прав родителей (законных представителей) на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи и постепенное накопление нашего опыта работы.

#### **Список литературы:**

1. Воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие к программе «Кроха» / под ред. Г.Г. Григорьевой. – Н. Новгород, 1997.
2. *Галанов А.С.* «Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет», Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006 г.
3. *Смирнова Э.О., Авдеева Н.Н., Галигузова Л.Н.* «Воспитание детей раннего возраста». – М.: Просвещение: Учебная литература, 1996.
4. *Шпак В.Г.* Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

***М. А. Соловьёва, Н. Ю. Катыхшева, М. Е. Провозен***

#### **Реализация проекта «Мой безопасный мир» как маркер готовности ребенка 6–7 лет к безопасному поведению без присмотра взрослого**

Весна... Первый класс «не за горами». Как правило, взрослые имеют возможность водить ребенка в школу и обратно, находиться с ним дома только первые 2–3 месяца. Далее ребенок остается «один на один» с опасными ситуациями. Именно тогда, чувствуя свободу от родительской опеки, он пускается «во все тяжкие». Вот тут – то и проявляется результат нашей с родителями работы по формированию у него основ безопасного поведения.

В сборнике «Инновационные практики реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [1, с. 178] в статье «Взаимодействие педагогов и ро-

дителей в процессе мониторинга и закрепления навыков безопасного поведения у детей подготовительной группы перед поступлением в школу» был представлен авторский вопросник для общения родителей с детьми 6–7 лет.

Этот вопросник может быть использован как при проведении занятия «ребенок – родитель», конспект которого представлен там же, так и во время беседы родителями с ребенком дома.

В вопроснике 50 вопросов, которые разбиты на 3 блока: «В школе», «Дорога домой» и «Дома». В них предусмотрены наиболее возможные ситуации, таящие опасность для жизни и здоровья ребенка – школьника.

Вопросы носят провокационный характер, дают ребенку иллюзию правильности любого его выбора и он действительно выбирает то, что хочет. Родители, услышав ответы ребенка, могут сделать вывод о том, как он реально будет себя вести без их присмотра.

Наше исследование было проведено в подготовительной группе «Фиалка» в апреле 2019 г. Скажем сразу, что с детьми группы системно проводилась работа по безопасности, перед проведением обследования с детьми был реализован проект «Мой безопасный мир» с просмотром презентаций, обсуждением и разыгрыванием различных ситуаций. Детями была изготовлена карта безопасного мира и книжки – малышки с героями сказок, попавшими в опасные ситуации. Они выступали перед детьми других групп, презентуя продукты своей деятельности.

Всего было обследовано с помощью родителей 14 детей, девочек и мальчиков было поровну. Следует отметить, что особенно попадались на нашу провокацию мальчики, что вполне понятно.

Две девочки (14,2%) и один мальчик (7,1%) выдали правильные ответы, хотя на некоторые вопросы они были не совсем полными.

Оставшиеся пять девочек ответили вместе полностью неправильно на 7 вопросов из 250 (2,8%), среди шести мальчиков таких вопросов было 20 из 300 (6,7%).

Еще среди них был большой процент сомнительных ответов (мальчики – 52 ответа из 300 (17,3%), девочки – 29 ответов из 250 (11,6%) . В том случае, когда дети давали неточные ответы, их понимание ситуации и возможное поведение в ней не было совершенно безопасным.

Какие же это были ситуации? Пять мальчиков и одна девочка будут играть на телефоне в новые игры по дороге из школы, а значит, могут не заметить опасность. Опасными были бы: походы детей к реке; игра в мяч на проезжей части рядом с подъездом после школы; открывание дверей незнакомцам или поездка с ними; игры с чужими собаками и кошками; доставание мяча с крыши или котенка с дерева; игры на балконе и открывание окон; разведение костра; сбивание сосулек с крыш, прыгание в глубокие лужи.

Самым безобидным среди ситуаций было включение компьютера и выход в интернет, хотя и здесь имеются скрытые угрозы не столько физическому, сколько психическому здоровью ребенка.

По рассказам некоторых родителей, особенно мальчиков, они были «в шоке». Данный мониторинг заставил их задуматься, что мир для их ребенка небезопасен, а его поведение небезупречно.

Радует то, что дети все же в большинстве ситуаций выбрали безопасное поведение (592 ответа из общих 600, 98,7%). Все это свидетельствует о том, что наши с родителями усилия не пропали даром.

Беседа родителей с детьми помогла им выявить ситуации, в которых поведение их детей могло бы привести к беде, а значит, возможно, дала шанс предотвратить ее. Объяснив ребенку все последствия неправильного выбора, родители взяли более тщательно под контроль эти ситуации.

У нас, педагогов, появилось желание сделать разработку такого вопросника для детей средней и старшей группы, ведь они тоже иногда остаются дома одни. Мы полагаем, что мониторинг по безопасности должны проводить именно сами родители, тогда они будут знать возможное реальное поведение детей в самых опасных ситуациях. Это поможет предотвратить неправильные способы поведения их детей в опасных ситуациях.

### Список литературы

1. Сборник «Инновационные практики реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», под общ. ред. Т.С. Грядкиной, – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2017 г.
2. Парциальная образовательная программа (авторская) «Мой безопасный мир...», Соловьёва М.А., 2015 г.

## **Безопасность развития как ценностный ориентир современного детства**

Безопасное развитие детства – важнейший приоритет любой страны, значимая задача каждого государства. Анализ рисков и угроз для безопасной жизнедеятельности, обуславливающей безопасное развитие детей в различных сферах: ментальной, психологической, духовно-нравственной показывает психотравмирующий характер современной социальной ситуации развития детей в мире. Дошкольное, как и школьное социальное пространство, к сожалению, не несут ребёнку полноценного чувства защищённости, а современная информационная и бытовая среда все чаще вторгается в жизнь детей, наделяя её чертами аномальности, техногенной загруженности, низкой культуры и даже, в отдельных случаях, извращённости. Психологическое чувство защищённости является важным условием полноценного развития ребёнка, оно возникает с момента его рождения, проявляется как чувство привязанности к самому близкому человеку – матери. Позже уверенности в том, что малыша любят близкие и родные люди, что проявляется в открытости, естественности, активности и готовности к контактам с другими людьми, постепенно такая позиция личности ребёнка перерастает в чувство глубокого доверия к окружающему миру. Если среда, созданная для развития малыша небезопасна, то можно видеть иные его проявления – ребёнок закрыт, неестественен, активность обретает негативные черты (чаще это конфликтное поведение или агрессия), он не готов к позитивным контактам с окружающими людьми и социумом. Известный психолог Эрик Эриксон рассматривал такое поведение как «базовое недоверие» к миру. «Матери формируют чувство доверия у своих детей, благодаря такому обращению, которое по своей сути состоит из чуткой заботы об индивидуальных потребностях ребенка и отчетливого ощущения того, что она сама – тот человек, которому можно доверять, в том понимании слова «доверие», которое существует в данной культуре применительно к данному стилю жизни. Благодаря этому у ребёнка закладывается основа для чувства «все хорошо»; для появления чувства тождества; для становления тем, кем он станет, согласно надеждам

других» [3]. По словам Э. Эриксона степень развития у ребенка чувства доверия к другим людям и миру зависит от качества получаемой им материнской заботы, любви, ласки и внимания. Чувство доверия к миру формируется на основе опыта первого года жизни ребёнка и превращается в своеобразную установку, определяющую его отношение к самому себе и миру. Под «базовым доверием» понимается доверие к самому себе и чувство позитивной расположенности к другим людям. Невнимание, отторжение ребёнка матерью, её несостоятельность – это первопричина первого серьёзного кризиса детского развития малыша. И. как следствие, таких проявлений взрослого по отношению к ребёнку – «базовое недоверие к миру», появление установки страха, подозрительности, опасений за своё благополучие, чувство незащищённости от мира, поскольку «мир – это опасное место и доверять другим нельзя, потому что они все равно обманут» [3]. Эта установка распространяется как на весь окружающий мир, так и на отдельных людей, она будет проявляться во всей полноте на последующих стадиях психического и личностного развития. Именно через призму незащищённости и ожиданий опасности в дальнейшем будут оцениваться и восприниматься все жизненные события.

Безусловно, с возрастом жизненные установки личности будут подвержены изменениям; способы поведения в сложных жизненных ситуациях станут более конструктивными, целенаправленными, активными, эффективными и самостоятельными. Но как важно сформировать «базовое доверие» к миру, чтобы детство было безопасным, и ребёнок на каждом этапе взросления успешно решал возрастные задачи и возможные трудности роста и развития.

Безопасность развития детства может быть представлена созданными благоприятными условиями жизнедеятельности; экологическими, материальными и качеством жизни самого ребёнка, в которой будет эффективное здравоохранение, достойное образование. И главное – уверенность в будущем, благополучие, светлая оптимистическая картина мира. Именно такие условия создадут ресурс жизнестойкости, противостояния психотравмирующим ситуациям и негативным атакам извне, которые не смогут разрушить или сломать внутренний мир личности. Безопасность личности и будет проявляться в способности сохранять устойчивость к дестабилизирующим событиям, тяжёлым условиям жизни, деструк-

тивным влияниям, психотравмирующим воздействиям, сохраняя психоэмоциональное благополучие в той или иной жизненной ситуации.

Что поможет личности ребёнка развиваться нормально в сложных и трудных условиях среды? Это умение быстро адаптироваться к негативным контекстам жизни и быстро восстанавливать жизненные потенциалы организма; активное включение факторов защиты (индивидуальных, семейных, средовых), регулирующих возможные риски; индивидуально-психологическая сопротивляемость, придающая устойчивость личностной позиции; источники духовно-нравственного воспитания и развития. Важнейшей характеристикой безопасного развития личности является духовная безопасность как ориентация на духовно – нравственные убеждения, ценности и идеалы.

Духовно-нравственная безопасность – это система условий, позволяющая обществу сохранять свои жизненно-важные позиции (прежде всего культурной, этической и интеллектуальной направленности) в пределах исторически сложившейся нормы. И выход за рамки этих норм ведёт к распаду общества как целостной системы в связи с разрушением духовно-нравственных оснований, что неизбежно приведёт к деградации людей и скажется на деструктивном развитии конкретной личности. Именно от того, кто возьмёт малыша за руку, введет его в сложный современный мир, кто сумеет донести духовно-нравственные ценности и идеалы будет зависеть жизнь, деятельность и развитие личности ребёнка.

Безопасность развития современного детства обеспечивает правовые гарантии, условия для нормального развития, что порождает в личности ребёнка чувство защищённости, уверенности в будущем, и как результат – становление гармоничных отношений с окружающим миром. Безопасное развитие ребёнка – необходимый ориентир жизнедеятельности, основа становления личности, защита от деструктивных влияний и воздействий. В будущем это личностная готовность к противостоянию угрозам и рискам собственного развития и существования. Как значимо и важно, чтобы никакие угрозы и риски, связанные с миром и безопасным существованием людей, не затронули последующие поколения наших детей.

## Список литературы

1. *Артамонова Е.И.* Педагогическое образование в условиях социальной интеграции – Монография. – М.: МАНПО, 2017.
2. *Куликова Л.Н.* Идеи гуманизма и гуманизации образования в их историческом развитии: педагогический взгляд. – Хабаровск: ХГПУ, 2003.
3. *Эриксон, Эрик Г.* Детство и Общество / Пер. и ред. А.А. Алексеева. ФОНД «Университетская книга». – Санкт-Петербург, 1996.

*А. А. Тимофеева, И. В. Косолап*

### **Особенности организации здоровьесберегающей среды в МБДОУ № 3 г. Кингисеппа**

Организация здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста; совершенствование их физического развития, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения и укрепления собственного здоровья.

Проводимая в ДОУ работа по созданию благоприятной здоровьесберегающей среды направлена на решение следующих задач: обеспечение качественной работы дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей; обеспечение безопасной здоровьесберегающей и предметно-развивающей среды в соответствии с современными требованиями; внедрение эффективных педагогических, оздоровительных технологий дошкольного образования, направленных на развитие физических и личностных качеств воспитанников; формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в двигательной активности; привлечение семей воспитанников к формированию у детей ценностей здорового образа жизни; организация взаимодействия детского сада с учреждениями города заинтересованными в укреплении здоровья детей; совершенствование материально-технической базы ДОУ.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада.

Педагогический совет ДОО: утверждает выбор здоровьесберегающих программ, методик, технологий, определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОО, организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба: определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОО; организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса; создаёт условия для эффективности методического обеспечения; разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми; осуществляет комплексный мониторинг уровня физического развития детей; контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОО; анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба: проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей; проводит общеукрепляющую терапию – иммунопрофилактику; осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой; осуществляет организацию рационального питания детей.

Административно-хозяйственная часть: отвечает за оснащение материально-технической базы.

В учреждении проводятся медико-педагогические совещания, по рассмотрению вопросов оздоровления дошкольников, результатов мониторинга здоровья детей, снижения уровня стрессоуязвимости детей, организации рационального сбалансированного питания и др.

В учреждении имеются: залы – физкультурный, тренажерный, музыкальный; бассейн; медицинский, процедурный кабинеты; медицинский персонал – врач, мед сестра; педагогический персонал – инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, музыкальные руководители, воспитатели; библиотека научно-популярной и методической литературы для организации эффективной оздоровительной работы и двигательной активности детей, развития основных видов движений; физкультурная площадка для летних спортивных игр, асфальтированные дорожки для бега, езды на велосипедах, самокатах, роликах; видеотека, фонотека, документальные и мультипликационные фильмы. В каждой возрастной

группе имеются уголки двигательной активности, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Применение в работе ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий способствует повышению результативности воспитательно-образовательного процесса, формируя у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В содержание физкультурно-оздоровительной работы входят ритмическая гимнастика (не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. с младшего возраста), динамические паузы (во время занятий по 2–5 минут, по мере утомляемости детей), подвижные и спортивные игры (как часть непрерывной образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности, проводятся ежедневно для всех возрастных групп), упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после дневного сна, фитбол-гимнастика и степ-аэробика (по 1–2 раза в неделю), совместные физкультурные занятия родителей с детьми, игра на свирели (со старшего возраста 1 раз в неделю), биологическая обратная связь (далее – БОС), арттерапия (со средней группы), психогимнастика (1–2 раза в неделю со старшего возраста по 10–20 мин.)

Проводится работа по повышению неспецифической резистентности организма ребенка за счет пектинопрофилактики, полоскания зева чесночным отваром, ионизация воздуха (люстра Чижевского), увлажнения воздуха, включения музыки в режимные моменты, точечного массажа, соблюдения санитарно-гигиенических условий (освещенность, температура, влажность, изоляция детей с начальными признаками заболевания), чеснокотерапии, игры на свирелях, кварцевания помещений.

Большое внимание уделяется соблюдению режимов (дня, питания, питьевого, двигательного), организации диетпитания (по показаниям врача), витаминизации пищи, соблюдению норм потребления продуктов, нормализации психологического микроклимата в детском коллективе, закаливанию организма, специально организованных форм по физической культуре.

Проводимая в учреждении работа позволила достигнуть следующих результатов: показатель заболеваемости детей ниже обще-

районного, показатели уровня развития двигательных умений и физических качеств дошкольников соответствует программным требованиям, в учреждении создан благоприятный социально-психологический микроклимат, семьи воспитанников активно принимают участие в организации физкультурно-оздоровительной работы (Дни здоровья, «Папа, мама и я – спортивная семья», интегрированные оздоровительные развлечения с участием детей и родителей, анкетирование, День Нептуна, мастер-классы и т.п.).

### **Список литературы**

1. *Лободин В.Т.* «Здоровый дошкольник», «Диалог», 2007 г.
2. *Попова М.Н.* «Навстречу друг другу». – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2004 г.
3. *Кузнецова М.Н.* «Оздоровление детей в детском саду». – «АЙРИС-ПРЕСС», 2008 г.
4. *Пензуллаева Л.И.* «Физическая культура в детском саду». – «МОЗАИКА–СИНТЕЗ», 2016 г.
5. *Космовская Л.М.* «Обучение игре на свирелях». – «МОЗАИКА–СИНТЕЗ», 1994 г.
6. *Потапчук А.А.* «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте».

*Л. Д. Шелехова*

### **Поддержка инициативы детей дошкольного возраста в подвижной игре**

Один из основных принципов дошкольного образования: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Подвижные игры – наиболее доступное и эффективное средство воспитательного воздействия на ребенка. Задача педагога заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть, находить выход из конфликтной ситуации, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Наблюдая, за тем, как дети играют в подвижные игры, мы заметили, что они хорошо справляются с передачей образа персонажа, выполняют правила игры. В то же время изменение правил игры, придумывание новых вариантов игры, самостоятельная

организация игры удаются с трудом. В связи с этим мы поставили перед собой задачу: искать пути развития творческой инициативы дошкольников в ходе составления ими подвижных игр, через изменение (дополнение) содержания, правил игры, внесение новых атрибутов, оборудования.

Подвижные игры мы стараемся начинать радостно, захватывающе. Например: «Я спрятала в зале маски – шапочки и мы будем играть в ту игру, для которой вы быстрее найдете маску, или мы будем играть в ту игру, которую назовет тот, кого выберем считалкой, а давайте подумаем, как в игру (название игры знакомой детям) можно играть по-другому».

Творческая инициатива проявляется у детей уже в младшем возрасте и начальным этапом формирования творческой деятельности у детей является подражание. В репертуаре подвижных игр у малышей преобладают сюжетные игры, которые помогают ребенку своеобразно воспроизвести знакомый ему жизненный образ. Первоначально я, как педагог выполняю ведущую роль, в то же время играю вместе с детьми. Я и кошка, и мышка, и автомобиль. Дети не замечают такого перевоплощения взрослого и действуют с увлечением.

Сохраняя основу сюжета игры, создаю варианты для использования при повторении. Например, в игре «Курочка и цыплята» (цыплята убегают то от автомобиля, то от кошки, собачки; прячутся то в домик, то под лопушок и т. д.) При этом использую разные физкультурные пособия и предметы мебели. При последующем проведении игры предлагаю детям подумать и сказать, куда еще цыплята могут прятаться.

Руководя игровой деятельностью ребенка, поощряю малейшее проявление самостоятельности, слежу за образным выполнением движений, за тем, чтобы дети по возможности двигались выразительно, действовали в соответствии с сигналом. Ситуация, когда детям предоставляется возможность выбирать, является началом их творческих, еще не осознанных поисков, поддерживает интерес к процессу, стремление многократно повторить движение. А моя задача в этой ситуации – наблюдать, индивидуально корректировать движения, время от времени делать предметом общественного внимания, действия отдельных детей, создавать ситуацию успеха. Например: «Молодец Леша, научился правильно прыгать на двух

ногах, мягко, на носочках». В средней группе предлагаю детям менять правила в одной из частей игры. Например, в игре «Зайцы и волк», меняем правила (меняем количество водящих, место проведения, прячемся не под свою елочку, а под любую елочку можно спрятаться).

К старшему дошкольному возрасту у детей накапливается двигательный опыт, происходит перестройка движений и действий. На первый план выдвигается самостоятельная ориентировка ребёнка в игровой ситуации, которая позволяет ему проявить инициативу и творчество. Оригинальные комбинации движений дети придумывают в ряде подвижных игр, таких, как «Затейники», «Сделай фигуру», «Цветные домики», «День и ночь» «Море волнуется раз» и во многих других [2].

Следующим чрезвычайно важным этапом развития детского творчества является умение самостоятельно проводить подвижные игры, знакомые ребёнку.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра любима детьми, то название игры ребенок не называет, а дает возможность отгадать детям (при этом ребенок проявивший инициативу наводит детей на правильный ответ), вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила игры. Если игра сложная, то я сначала объясняю главное, а затем ребенок дополняет детали. Правила знакомой игры полностью напоминает ребенок проявивший инициативу.

При подведении итога игры ребенок отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила, называет тех, кто нарушал правила.

Чрезвычайно важна атмосфера добра, радости, веселья в игре. Наши наблюдения показали, что придумывание новых игр дается не всем детям. Причинами этого являются индивидуальные особенности развития детей, уровень двигательного и социального опыта.

Иногда дети идут от подражания педагогу. Нам представляется, что важным условием развития двигательного творчества является обогащение детей новыми яркими впечатлениями. У детей, которые испытывают «сенсорный голод» и дефицит общения, редко

проявляются ростки творчества. В дальнейших наших планах для развития детской инициативы мы предполагаем широко использовать наблюдения, экскурсии, чтение художественной литературы, путешествия с родителями, совместный просмотр детских телепередач, экспериментирование.

### **Список литературы**

1. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа / Л.И. Пензулаева. – М.: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
2. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. – М.: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

# ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

---

*В. В. Абрамова, Е. М. Баранова*

## **Взаимосвязь учителя-логопеда со специалистами по здоровьесберегающим технологиям в группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи**

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

Основной формой коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи в ДОУ, остается непрерывная образовательная деятельность (далее – НОД). Также проводится ряд оздоровительных мероприятий: самомассаж, различные виды гимнастик, «Недели и дни здоровья» и др.

Наша адаптированная образовательная программа дошкольного образования создана для детей 5–7 лет с тяжелыми нарушениями речи посещающих группы компенсирующей направленности.

Мы, как учителя-логопеды, работаем в тесном контакте со всеми специалистами: создаём комфортные условия для речевого и психофизического развития детей; формируем правильное физиологическое и речевое дыхание [2], используя специальные дыхательные гимнастики, тренажёры (бутылочки, вертушки, надувные игрушки и т. д.); работаем над развитием мелкой моторики (пальчиковые игры, штриховки, обводки, шнуровки, лабиринты, пальчиковые дорожки, суджок-терапия и т. д.); развиваем артикуляционный аппарат, применяя комплексы артикуляционной гимнастики, игры с язычком, мимические упражнения, маски и т. д.; развиваем

голос (звуковая гимнастика, игры на развитие силы голоса и т. д.); координируем речь с движением (различные упражнения и игры); проводим игры-занятия с мячом, подвижные игры с правилами; проводим упражнения на релаксацию, для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц, что необходимо для исправления речи; используем элементы игротерапии [3], сказкотерапии [4], цветотерапии, музыкотерапии, песочной терапии.

Мы, как учителя-логопеды сопровождаем работу педагогов ДОУ, направляя их на коррекцию речевых нарушений. Составляем совместный план работы специалистов на текущий учебный год. Участвуем в совместной проектной деятельности с воспитателями («Витамины круглый год», «Глаза – зеркало души», «За здоровьем в детский сад» и др.). Участвуем с инструктором по физической культуре в проведении «Недели здоровья», «День здоровья», в спортивных праздниках и т.д. В каждой группе имеются тетради взаимодействия учителя-логопеда с воспитателями и специалистами, для индивидуализации подхода к развитию конкретного ребёнка, а также рекомендации для детей всей группы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы.

В сравнении с предыдущим учебным годом, заболеваемость детей снизилась на 2,3% – это общий показатель по саду. А в наших группах, компенсирующей направленности, на 3,6%. При переходе детей в 1-й класс общеобразовательной школы, дети выходят со сформированными предпосылками к учебной деятельности на достаточно высоком уровне по всем необходимым компонентам: речевом, мотивационном, эмоционально-личностном, познавательном и физическом.

### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 года № 1155/
2. *Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. – М.: Книголюб, 2004.

3. *Ихсанова С.В.* Игротерапия в логопедии: Артикуляционные превращения. Логопедическое пособие для родителей и педагогов. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.

4. *Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П.* Сказкотерапия в ДОУ и семье. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

5. *Смирнов Н.К.* Здоровесберегающие образовательные технологии в работе педагога. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002.

*И. М. Ануфриева, М. А. Савченко*

### **Возможности обеспечения психологического комфорта детей с ОВЗ в ДОУ**

Проблема сохранения и укрепления психического здоровья дошкольников является приоритетной в современном дошкольном образовании в мире.

Психическим здоровьем в уставе Всемирной Организации Здравоохранения определено такое состояние благополучия, «в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества» [3].

С каждым годом растет количество детей с ОВЗ, эмоциональная сфера которых характеризуется высокой степенью психоэмоциональной напряженности и повышенным беспокойством, излишней возбудимостью и раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью и повышенной лабильностью поведенческих реакций. Неустойчивый фон настроения детей приводит к повышенному уровню тревожности. Подтверждением тому являются дети с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) (наиболее распространенная категория детей с ОВЗ в ДОУ), выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувств, настроения и эмоций.

Обеспечение психологического комфорта детей с ОВЗ в ДОУ – одна из важнейших задач педагогического коллектива. От этого во

многим зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений, навыков у детей, способствующих дальнейшей успешности в школьном обучении.

Нами был разработан проект «Психологическая комфортность и эмоциональное благополучие дошкольников в ОУ» для детей с ТНР. Особенностью нашего проекта стала комплексная работа по разным направлениям, включающая работу с педагогами, родителями, детьми, а также обогащение среды необходимыми материалами.

Первым этапом проекта было проведение мониторинга по эмоциональному благополучию детей в группе детского сада. Именно грамотный мониторинг в начале и в процессе работы позволяет заметить эффективность проводимой работы. В обследовании принимали участие 43 ребенка 5–6 лет с ТНР. Использована методика «Дерево» Лампена. Было установлено, что 25% испытывают острую потребность в эмоциональной поддержке и опоре.

Экспертное наблюдение воспитателей. Данные о количестве неблагополучных детей несколько разнятся, именно поэтому педагог-психолог отметил детей, находящихся в группе риска для педагогов. Было принято решение включить в проект всех детей.

Вторым этапом проекта являлся поиск новых форм работы и просвещения по проблеме психологического комфорта дошкольников.

Основной этап был разделен на 3 направления: работа с родителями; работа с педагогами; работа с детьми.

1. Работа с родителями включала в себя:

– консультации «Семья как фактор психологического комфорта ребенка в ДОУ», «Как развивать детей без вреда для развития?»; мастер-класс «Общаться с ребенком. Как?».

2. Работа с педагогами:

– разработка педагогом-психологом картотеки приемов снятия нервно-психического напряжения;

– обучение педагогов приемам саморегуляции и снятия нервно-психического напряжения;

– внедрение картотеки игр «Утро радостных встреч» (ежедневное применение);

– создание педагогами уголка уединения;

- внедрение картотеки игр «Азбука настроения» (ежедневное применение);
- создание «Эмоционального градусника». Цель: изучение характерных для детей эмоциональных состояний в разных жизненных ситуациях, а также опыт распознавания эмоциональных состояний в разных ситуациях;
- внедрение картотеки игр «Помоги другу» (ежедневное применение). Цель: развитие у детей чувства доверия к взрослому и друг другу;
- внесение в среду «Баночки радостных событий». Цель: развитие способности к сопереживанию радостных событий, вызвать положительные эмоции.

### 3. Работа с детьми:

1) обучение приемам саморегуляции (1 раз в неделю).

Цель: снятие эмоционального напряжения;

2) применение игр из картотеки «Утро радостных встреч».

Цель: Вызвать у детей положительный настрой на весь день, учить детей делиться положительными впечатлениями, развивать диалогическую речь детей;

3) применение игр из картотеки «Азбука настроения».

Цель: научить полноценно выразить свои чувства, овладеть умением различать и сравнивать эмоциональное ощущение, снимать эмоционального напряжение, отрабатывать негативные эмоции, развивать умение выражать свои эмоции невербально;

4) применение картотеки игр «Помоги другу».

Цель: способность развивать чувство доверия друг к другу, к взрослому, формировать в группе атмосферу взаимной поддержки.

### Список литературы

1. *Мелентьева А.В., Павлова О.В., Пыжова О.А.* Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка в условиях групп компенсирующей направленности. // *Инновационная наука*, № 6, 2017, с. 112–114.

2. *Пучинская С.Ф.* Пути и средства создания психоэмоционального комфорта для детей в дошкольном учреждении. // *Психология здоровья: теоретические основы и практика использования здоровьесберегающих технологий: материалы областной научно-практической конференции 4–5 ноября 2008 г.* В 6 ч. Ч.4. – Витебск: ГУО «ВО ИРО», 2008.

3. Устав Всемирной организации здравоохранения, 2006.

## **Самоорганизация как один из компонентов повышения двигательной активности детей с тяжелыми нарушениями речи 6–7 лет**

Работая в детском саду с детьми с тяжёлыми нарушениями речи (далее – ТНР), анализируя ежегодный мониторинг по физическому развитию и образованию детей подготовительного к школе возраста, а также используя данные по анкетированию родителей на тему «О здоровье детей», мы пришли к выводу, что для детей с ТНР (эти дети отличаются от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, отсутствием автоматизации движений и низкой моторной обучаемостью), необходимы методики эффективного развития самоорганизации в двигательной деятельности, основанные на интеграции их двигательной и познавательной деятельности и направленные на приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой, улучшение показателей физической подготовленности и здоровья. Одной из наших задач по физическому развитию и воспитанию стала: разработка проекта «Я – воспитатель!» направленного на воспитание самоорганизации у детей старшего дошкольного возраста с ТНР в подвижных играх, физических упражнениях.

Самоорганизация – это: способность ребенка организовывать собственное поведение в какой-либо деятельности; умение организовывать совместную деятельность со сверстниками.

Мы опирались на методические пособия И.Д. Маханева, С.Н. Дышаль, М.Н. Кузнецова.

В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 18» г. Сосновый Бор апробировали проект «Я – воспитатель!», направленный на воспитание у детей старшего дошкольного возраста самоорганизации в подвижных играх.

Задача этого проекта заключается в следующем:

1. Осуществить теоретический анализ психолого-педагогической литературы по данному направлению.

2. Определить исходный уровень сформированности самоорганизации в подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста.

3. Определить отношение педагогов и родителей к вопросу самоорганизации детей в подвижных играх.

4. Развивать самостоятельность детей в двигательной деятельности.

5. Оказание помощи при выборе вида деятельности и поддержание его положительной инициативы.

6. Развитие индивидуальных особенностей ребёнка, при котором сам ребёнок становится полноценным участником образовательных отношений.

7. Создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений.

8. Укрепление здоровья: способствование оптимизации роста и развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки содействии профилактике плоскостопия, содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

В соответствии с поставленными задачами нами разработан и апробирован проект «Я – воспитатель!»

Проект состоит из трех этапов.

I ЭТАП:

1. Изучение методической литературы по вопросу воспитания самоорганизации у детей старшего дошкольного возраста с ТНР в подвижных играх, физических упражнениях.

2. Согласование календарного плана инструктора по физической культуре с календарным планированием учителей-логопедов на группах для детей с ТНР в соответствии с лексическими темами.

3. Анализ двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулках (наблюдение, опрос). Проведено интервьюирование детей на тему знаний подвижных игр, а также проведено воспитателями и инструктором по физической культуре наблюдение за детьми, как они самостоятельно организуют и проводят подвижные игры на прогулке.

4. Проведено анкетирование родителей на тему «О здоровье детей» в целях повышения эффективности сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья и закаливания детей. По итогам анкетирования был составлен план консультаций и мастер-классов по интересующим вопросам.

5. Проведён краткосрочный проект на тему «Я и моё тело».

Целью проекта являлось формирование знаний о строении человека, о внутренних органах человека и их назначении, бережном и заботливом отношении к собственному здоровью, здоровью других людей. Для совместной работы ребёнок – родитель, было дано задание детям дорисовать на макете тела человека недостающие фрагменты тела человека (ухо, рука, глаза и т. д.)

6. С сентября по январь месяц проводилось обучение основным видам движений и общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) (бег, прыжки, ползание, перешагивание т. д.), согласно, календарного плана и в соответствии с лексическими темами логопедов. Во время обучения создавалась ситуация, приближенная к реальной жизни (поход в лес, преодоление препятствий на улице) акцентировалось внимание на части тела, которые задействованы в выполнении упражнения, где пригодится в быту данное умение.

Во время изучения игр дети учились правильно рассказывать правила игры, соблюдать правила игры.

II ЭТАП:

1. Проведение ОРУ или Подвижных игр в группе. Инструктор предлагает детям провести ОРУ или игру в своей группе на занятии (встать на место воспитателя).

При подготовке использовались схемы ОРУ и картотека подвижных игр (выученных). Дать возможность ребёнку подготовить ОРУ совместно с родителями (по выбранной схеме) или провести игру по выбранной карточке (согласно возрасту, ранее выученную).

Цель: Достигнуть высокого уровня мотивации, осознанной потребности в усвоении знаний и умений за счёт собственной активности ребёнка.

Задачи:

1. Создавать ситуацию, побуждающую детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений.

2. Развивать инициативу детей среди сверстников.

3. Развивать самостоятельность в двигательной деятельности.

В результате полученных навыков и знаний с января по март месяц дети пробовали себя в роли ведущего (воспитателя), в проведении подвижных игр и ОРУ. Совместная подготовка ОРУ с родителями (помощь родителей) повышала значимость, ответственность предстоящей деятельности.

По итогам проведенного задания дети самостоятельно оценивали проведение ОРУ или подвижной игры их товарищем, высказывали своё мнение. В оценочный лист выставляли звёздочку, солнышко (звёздочка – 5 солнышко – 4).

### III ЭТАП:

На третьем этапе проекта, дети, получившие наиболее высокий результат (звёздочку) и рекомендации товарищей, проводили ОРУ или игру на старшей группе (дети заранее выбирали схему ОРУ или карточку подвижной игры для подготовки задания дома с родителями).

Критерии результативности обучения:

- Дети больше узнали о себе, о своих частях тела и их функциях.
- Дети научились играть, объяснять и соблюдать правила в подвижных играх, проводить их самостоятельно;
- У детей повысилась двигательная активность (самостоятельно организуют коллективные подвижные игры на прогулке);
- Улучшилась дисциплина на занятиях;
- Повысился интерес родителей к вопросам воспитания, в том числе и к вопросам самоорганизации детей.

### Список литературы

1. Анашкина Л. Повышение двигательной активности детей 5–7 лет на прогулке / Л. Анашкина, М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1987. – № 12. С. 7–9.
2. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое Развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 144 с.
3. Степаненкова Э. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 12. – С. 23–25.

## **Развитие музыкально-ритмических навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития**

Целью работы музыкального руководителя является развитие эмоциональной сферы и совершенствование музыкально-эстетических чувств у детей. На музыкальных занятиях дети с ЗПР общаются к музыке, учатся воспринимать её на слух, различать и понимать такие специфические средства музыкального «языка», как звуковысотность, метроритм, динамика, темп, развивают музыкально-ритмические способности. Вместе с тем они усваивают несложные музыкальные формы. На музыкальных занятиях дети слушают специально подобранные музыкальные произведения, поют, танцуют, играют на звучащих инструментах (погремушки, колокольчики, бубны, деревянные ложки, треугольники и т.п.), осваивают подвижные игры с музыкальным сопровождением.

В работе с детьми с ЗПР мы используем такой материал, как игры со словом, игры с пением, музыкально-дидактические игры и упражнения, а также разнообразные упражнения для формирования основных движений, ориентировки в пространстве; общеразвивающие упражнения для развития различных групп мышц, прежде всего для рук, мелкой моторики; упражнения, воспитывающие музыкально-ритмическое чувство; упражнения для развития внимания и памяти; упражнения, регулирующие мышечный тонус.

На музыкальных занятиях мы используем упражнения на освоение разных видов *ходьбы* (спокойной, пружинной, осторожной, на носках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом), *бега* (лёгкого, стремительного, пружинного, широким шагом), *прыжков* (на двух ногах на месте, на двух ногах с продвижением вперёд, поочередно на правой и левой ноге, прямой галоп, подскоки) [1, с. 10].

Для того чтобы детям было понятно, как надо сделать то или иное упражнение, использую образы животных.

На музыкальных занятиях с детьми с ЗПР мы также используем элементы обучения игре на шумовых инструментах. Игра на шумовых инструментах. Это хорошее средство решения коррекционных задач.

Чаще всего мы используем ударно-шумовые инструменты со звуками неопределённой высоты: бубны, кастаньеты, маракасы, погремушки, колокольчики, треугольник, деревянные ложки. На этих инструментах мы с детьми играем в ансамбле несложные музыкальные произведения, народные мелодии в сопровождении фортепиано.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствуют формированию целенаправленной деятельности. Музыкально-ритмические занятия имеют большое значение для детей с ЗПР. Это связано с тем, что характерные для этих детей особенности (эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы) хорошо поддаются коррекции посредством ритмики.

Учитывая состояние физического развития детей, я чередую на занятиях нагрузку и отдых, напряжение и расслабление. Постепенно дети физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, мобилизуют себя на продолжительную произвольную деятельность, что благотворно потом сказывается на других коррекционно-развивающих занятиях.

Работа по формированию музыкально-ритмических навыков осуществляется нами в тесной взаимосвязи со специалистами ДОУ (учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом-психологом, инструктором по физической культуре). Мы совместно прорабатываем музыкальный и речевой материал. И только после этого начинаем разучивать его с детьми.

Все это положительно сказывается на успешном формировании у детей музыкально-ритмических навыков.

### Список литературы

1. *Буренина А.И.* Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика». – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛЮИРО», 1994.
2. *Егорова И.В.* Музыкальное воспитание как средство коррекции общего недоразвития речи у дошкольников. Учебно-методическое пособие. – СПб, 2012.
3. *Суворова Т.И.* Танцуй, малыш. – СПб., 2007.
4. *Федорова Г.П.* Танцы для мальчиков. Методическое пособие. – СПб: Музыкальная палитра, 2011.

## **Развитие дыхания и коррекция его нарушений у дошкольников с ОВЗ**

Для дошкольников с ОВЗ, и в частности с тяжелыми нарушениями речи, характерны различные несовершенства дыхания: слабый вдох и выдох, неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, неравномерный толчкообразный выдох, отсутствие фокусированного выдоха на губах и неумение делать незаметный для окружающих энергичный добор воздуха, напряжение шейной мускулатуры и др. Для организации плавной речи важное значение имеет тип речевого дыхания. Учитывая особенности дыхания у дошкольников с ОВЗ, постановка диафрагмального дыхания имеет ведущее значение во всей коррекционной работе.

Коррекция нарушений дыхания начинается с общих дыхательных упражнений, целью которых является увеличение объема, силы и глубины вдыхаемого и выдыхаемого воздуха и нормализация ритма дыхания. С детьми проводятся пассивные дыхательные упражнения. Во время их проведения можно включить тихую плавную мелодию или спокойно, ласково рассказывать что-либо ребенку. Разработка дыхания проводится в различных положениях ребенка: лежа на спине, сидя, стоя. Можно использовать следующие дыхательные упражнения.

*Постановка диафрагмального типа дыхания:*

Этот тип дыхания помогает снять избыточное напряжение в области шеи, нижней челюсти, языка, что в свою очередь способствует индивидуальной, естественной, свободной речи и мягкой голосоподаче, снятию речевых судорог и запинок.

Постановку данного типа дыхания удобно начинать в положении лежа, так как в этом положении легче расслабиться. Правильность выполнения контролируется рукой в области диафрагмы. Для усиления кинестетических ощущений просим ребенка закрыть глаза. Затем используем зрительный контроль – помещаем легкую игрушку, на область диафрагмы. Также проводятся статические и динамические упражнения.

*Примеры статических упражнений:*

– Подуть, как ветерок: сложить губы трубочкой и подуть на вертушку.

– Высунуть язык, вдох носом. Выдох с высунутым языком на ладошки.

*Примеры динамических упражнений:*

Эти упражнения облегчают процесс овладения навыком координированного дыхания. Они проводятся в сочетании с движениями туловища, рук, шеи и совершенствуют произвольный компонент регуляции дыхания.

*Дифференциация ротового и носового выдоха:*

Необходимо сделать ротовой выдох по возможности более произвольным, длительным, ритмичным. Ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Главной особенностью работы над дыханием в этот период является сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляцией.

Этапы работы могут быть следующие.

1. Формирование фиксированного выдоха.
2. Формирование форсированного выдоха.
3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдох.

***Правила выполнения упражнений.***

– Упражнения надо проводить в игровой форме.

– Следить, чтобы не напрягалась шея, плечи, за правильностью позы ребенка.

– Освоение техники дыхания начинать в положении лежа, а после достаточной практики можно приступать к тренировкам в положении стоя, сидя, в движении.

– Обращать внимание ребенка на ощущения, которые он должен испытывать.

– Следить за плавностью и ритмичностью дыхательных движений.

– Тренировки должны быть систематическими и включаться во все виды занятий, проводимых с детьми.

– Дыхательная гимнастика должна проводиться до еды, в хорошо проветренном помещении.

## Список литературы

1. *Алмазова Е.С.* Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. Практическое пособие. – М., 2005.
2. *Вансовская Л.И.* Практикум по технике речи (Фонационный тренинг). – СПб. 1997.
3. *Ермакова И.И.* Коррекция речи при ринолалии у детей и подростков. – М., 1984.
4. *Зинатулин С.Н.* Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. Методическое пособие. – М., 2007
5. *Ипполитова А.Г.* Открытая ринолалия / Под ред. О.Н. Усановой. – М., 1983.
6. *Орлова О.С.* Нарушения голоса у детей. – М., 2005.
7. *Уликова Н.А.* Играй! Думай! Твори! Делай! Словом душа растет. Практический материал для работы с детьми по развитию речи. Части II, III, IV. – СПб, 1994.

***М. В. Плющ***

### **Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ (закаливание)**

Особенно остро проблема использования здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий стоит в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида» большое значение уделяется физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Ведущая роль в укреплении здоровья дошкольников принадлежит закаливанию, соблюдению режима дня и физическим упражнениям [2]. В физкультурно-оздоровительной работе ДОУ используются различные виды закаливания детей.

Прежде чем начать процедуры закаливания сотрудники детского сада соблюдают важные условия, определенные гигиеническими нормативами [4]. Температура комнаты во время бодрствования детей должна быть 22 градуса, при влажности от 40 до 60%. Для сна более комфортна температура 18°C. Воспитатели уделяют большое внимание прогулкам на свежем воздухе. Сквозное проветривание допустимо при отсутствии детей в группе. В МБДОУ «Детском са-

ду № 12 компенсирующего вида» для осуществления закаливающих процедур детей делят на подгруппы, тем самым осуществляется индивидуально-дифференцированный подход. Например, в одной подгруппе находятся совершенно здоровые дети, в другой – недавно переболевшие, в третьей – ослабленные малыши. По разному происходит закаливание у впервые приступающих к процедурам и ранее уже закаливаемых.

Большое значение в детском саду уделяется воздушным процедурам. Свежий воздух должен всегда присутствовать в помещении, за этим пристально следят воспитатели и младшие воспитатели. В своей работе мы применяем следующие виды воздушных процедур: прогулки на свежем воздухе; воздушные ванны; хождение босиком.

Это наиболее доступные процедуры в условиях нашего детского сада для детей с 3-х до 7-ми лет. Продолжительность воздушных ванн увеличиваем с 2 до 15 минут. Сначала организуем теплые воздушные ванны (20°), постепенно доводя температуру до прохладной. Круглый год днем дети спят без маек. После сна дети под руководством воспитателя выполняют несложные упражнения, лежа в кроватях.

Хождение босиком осуществляется по массажным коврикам в помещении, а летом по естественной поверхности – земле, песку, траве, мелким камушкам.

Прогулки с бегом, ходьбой, лазаньем, метанием, прыжками способствуют повышению аппетита детей, нормализации сна.

Мероприятия по закаливанию должны восприниматься ребенком положительно. Именно поэтому во время закаливающих процедур мы стараемся заинтересовать ребенка, вызвать любопытство к происходящему. Чаще всего закаливание проводим в игровой форме, сопровождая движения стихами, сказочными сюжетами.

Опыт работы показал, что эффективность закаливающих мероприятий зависит от взаимосвязи воспитателей со всеми специалистами ДОУ: учителями-дефектологами, педагогом-психологом, учителями-логопедами, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре, а также – родителями. Союз родителей и воспитателей необходим, чтобы не нарушать систематичность.

Результат нашей работы высок – заболеваемость в нашей группе по сравнению с другими группами самая низкая. Посещаемость детей нашей группы по данным нашего наблюдения составила 98%.

### Список литературы

1. *Гаврючина Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. *Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю.* Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.
3. *Маханева М.Д.* Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
4. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

*О. В. Сурина, Л. А. Носова, М. П. Бондарева*

### **Играя с песком, активно двигаемся и разговариваем с детьми с ОВЗ**

ФГОС ДО требует поиска новых ориентиров в развитии образования детей дошкольного возраста. Важно так организовать жизнь детей в детском саду, чтобы каждый ребенок «жил здесь и сейчас», радовался жизни, получал удовольствие от общения со сверстниками и педагогами, имел возможность реализовать свои базовые потребности – прежде всего, в познании окружающего мира, игре, творчестве, в общении со сверстниками и т.д. Это и является поддержкой разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека (ФГОС п. 1.4).

«Пескография» имеет английский термин «Sand-art», что обозначает «Sand» – «песок», «art» – «искусство», «Песочное искусство». Это направление достаточно новое в искусстве, но в современное время оно уже имеет свое потенциальное развитие.

Метод работы с песком по своей эффективности является очень перспективным (2). Нетрадиционные занятия с музыкальным сопровождением и цветовыми эффектами песочного стола служат сильнейшим стимулом для развития эмоционального мира ребенка. Создавая картину на столе, ребенок частично раскрывает свой внутренний мир. Поэтому песок является прекрасным посредником для установления контакта с ребенком, а также помогает развивать творческие способности, воображение, образное мышление и фантазию. Он благотворно влияет на тактильные ощущения, стимулирует нервные окончания на подушечках пальцев. Для ребенка это словно сказка, в которой он становится волшебником.

Физические упражнения, выполняющиеся под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают гораздо больший оздоровительный эффект, чем без музыкального сопровождения. Взаимодействие с песком способствует развитию мелкой моторики, расслаблению мышц и, конечно, же, фантазии и воображения. Во время занятия мы стараемся использовать различные пальчиковые гимнастики, упражнения на развитие координации речи с движением [3].

Сотрудничество логопеда, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре воплотилось в увлекательные занятия «сказкопутешествие» как форму индивидуальной и подгрупповой работы с детьми ОВЗ.

Процесс подготовки к такому виду деятельности состоит из нескольких этапов. На первом, подготовительном этапе, все специалисты, объединенные одной лексической темой, подбирают материал: логопед – речевой, музыкальный руководитель – музыкальное сопровождение, а инструктор по физической культуре – комплекс упражнений и основных видов двигательных действий. Далее, в процессе основного этапа, проводится серия практических занятий с детьми. В конце занятия проводится рефлексия, где ребенок самостоятельно подводит итог. Ребенок выражает свои чувства, делится впечатлениями и высказывает свои пожелания, что нового он хотел бы узнать и что еще можно сделать лучше.

Примером такого занятия может быть занятие с использованием светового планшета на тему «Путешествие в «Сказку о глупом мышонке» (по мотивам сказки «Сказка о глупом мышонке» С. Я. Маршака)

Задачи занятия:

1. Отрабатывать правильное звукопроизношение, обогащать словарный запас детей;
2. Разучить исполнение песенок-попевок высоким и низким голосом;
3. Способствовать развитию координации движений, скоростно-силовых способностей.

### *Ход занятия*

Дети входят в зал и садятся в круг.

Занятие начинается музыкальным руководителем:

– День сегодня необычный, пригласить хотим мы вас.

– В сказочное путешествие пригласим мы вас сейчас.

Пела ночью мышка в норке:

– Спи, мышонок, замолчи!

Дам тебе я хлебной корки (пропеть высоким голосом).

И огарочек свечи.

Отвечает ей мышонок:

– Голосок твой слишком тонок.

Лучше, мама, не пищи,

Ты мне няньку поищи (пропеть низким голосом).

Логопед проводит артикуляционную гимнастику.

Двое детей остаются в роли автора за песочным столом с логопедом, остальные с инструктором по физической культуре и музыкальным руководителем.

| Текст стихотворения  | Содержание деятельности специалистов  |  |                 |
|--|---|--|-----------------|
|  | Инструктор по физической культуре   | Музыкальный руководитель   | Учитель-логопед |
| Побежала мышка-мать,<br>Стала утку в няньки звать:<br>- Приходи к нам, тетя утка, нашу детку покачать. | Дети строятся в круг.<br>- ходьба направо по кругу в глубоком приседе, руки за спину;<br>- ходьба налево по кругу в глубоком приседе, руки за голову. | Русская народная песня «Жили у бабуси»<br>Дети держат в руках ложки, на проигрыш отстукивают ритмический рисунок IIII<br>- III |                 |

| Текст стихотворения  | Содержание деятельности специалистов   |                          |                 |
|--|--|--------------------------|-----------------|
|  | Инструктор по физической культуре  | Музыкальный руководитель | Учитель-логопед |
| <p>Побежала мышка-мать,<br/>           Стала жабу в няньки звать:<br/>           - Приходи к нам, тетя жаба, нашу детку покачать.</p>    | <p>Дети встают в рассыпную. Выполняются прыжковые упражнения:</p> <p><b>1.</b> И.П. – ноги вместе, руки на пояс;<br/>           1, 2, 3 - прыжки на двух ногах на месте;<br/>           4 - И.П.</p> <p><b>2.</b> И.П.– ноги вместе, руки на пояс;<br/>           1, 2, 3 – прыжки на правой ноге;<br/>           4 – И.П.<br/>           5, 6, 7 – прыжки на левой ноге;<br/>           8 – И.П.</p> <p><b>3.</b> И.П. – ноги вместе, руки вдоль тела;<br/>           1 – прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой;<br/>           2 – И.П.<br/>           3 – прыжок ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой;<br/>           4 – И.П.</p> <p><b>4.</b> И.П. – упор присев, руки на колени;<br/>           1 – выпрыгивание вверх, руки вверх;<br/>           2 – И.П.;<br/>           3 – выпрыгивание вверх, руки вверх;<br/>           4 – ноги вместе, руки вдоль тела.</p> | <p>Имитация кваканья</p> |                 |
| <p>Побежала мышка-мать,<br/>           Тетю лошадь в няньки звать:<br/>           - Приходи к нам, тетя лошадь, нашу детку покачать.</p> | <p>Дети встают в рассыпную перед инструктором по физической культуре и выполняют музыкально-ритмическую композицию «Молодая лошадь».</p>   |                          |                 |

| Текст стихотворения   | Содержание деятельности специалистов   |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Инструктор по физической культуре  | Музыкальный руководитель                                | Учитель-логопед  |
| Побежала мышка-мать,<br>Стала свинку в няньки звать:<br>- Приходи к нам, тетя свинка, ашу детку покачать. | Дети распределяются по парам, встают напротив друг друга. Исполняют танец-потешку «Хрюшечки».  |   | Стихотворение «Как на пишущей машинке». Выполняется на столе с использованием песка. |
| Стала думать мышка-мать:<br>Надо курицу позвать.<br>- Приходи к нам, тетя клуша, нашу детку покачать.     | Дети строятся в круг.<br>- ходьба направо по кругу с подниманием колена, руки в стороны;<br>- ходьба налево по кругу с подниманием колена, руки в стороны.<br>Дети встают лицом в круг, выполняют дыхательное упражнение «Петушок». И.П. – ноги вместе, руки вдоль тела;<br>1 – вдох носом, правое колено поднять, руки в стороны;<br>2 – опустить колено, на выдохе произнести: «КУ-КА-РЕ-КУУУУ».<br>Повторить 3 раза.    | Игра под музыку «Курочка и петушок» (малой подвижности) |  |
| Побежала мышка-мать,<br>Стала щуку в няньки звать:<br>- Приходи к нам, тетя щука, нашу детку покачать.    | Дети садятся в круг и выполняют пальчиковую гимнастику «Подводное царство».<br><b>1.</b> Упражнение «Волна». Выполняется правой и левой рукой попеременно.<br><b>2.</b> Упражнение «Большая волна». Руки сцеплены в замок. Опускаются плавно вверх–вниз.<br><b>3.</b> Упражнение «Капельки». Стряхивание «капелек» пальцами рук.<br><b>4.</b> Упражнение «Песок». Одновременно собираем пальцами рук «песок» и перебираем. | Проводится под музыку «Аквариум» Сен–Санс               |  |

| Текст стихотворения   | Содержание деятельности специалистов  |   |                 |
|---|---|---|-----------------|
|   | Инструктор по физической культуре   | Музыкальный руководитель                  | Учитель-логопед |
|   | <p><b>5.</b> Упражнение «Рыбка». Соединить ладони рук вместе и изображать плывущую рыбку.</p> <p><b>6.</b> Упражнение «Улитка». Собрать все пальцы в кулак, оставив прямыми только указательный и средний. Шевелить по очереди пальцами рук. Выполняется сначала правой, затем левой рукой, затем одновременно.</p> |   |                 |
| <p>Побежала мышка-мать,<br/>Стала кошку в няньки звать:<br/>- Приходи к нам, тетя кошка,<br/>нашу детку покачать.</p> | <p>Подвижная игра «Кошки мышки».<br/>Дети строятся в круг. Выбираются «кошка» и «мышка». Остальные дети берутся за руки и не пропускают «кошку» к «мышке».</p>  | <p>Музыка<br/>Т. Ломовой «Кот и мыши»</p> |                 |
| В конце занятия проводится рефлексия и подведение итога.  |   |   |                 |

В результате проведения этого и подобных увлекательных занятий дети приобретают навыки создания песочной анимации, учатся перевоплощаться в разных персонажей, передавать литературные образы посредством выразительной речи, музыки и движений.

### Список литературы

1. *Арсенина Е.Н.* Музыкальные занятия. Подготовительная группа. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
2. *Бережная Н.Ф.* Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста. – Дошкольная педагогика, 2007.
3. *Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.* Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб: ООО «Издательство «Детство–Пресс», 2012.
4. *Судакова Е.А.* Логоритмические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. – СПб: ООО «Издательство «Детство–Пресс», 2017.
5. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец. Учебное пособие. – СПб: Детство–Пресс, 2014.

## **Социализация детей с ОВЗ посредством технологии биологической обратной связи**

С каждым годом в России увеличивается численность детей с ограниченными возможностями здоровья, то есть с особыми потребностями жизнедеятельности и обучения.

В силу особенностей психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, объективных и субъективных причин усложнен процесс социализации. Использование технологии биологической обратной связи (далее – БОС) у детей с ограниченными возможностями здоровья способствует развитию интеллектуальных процессов, эмоционально-волевой и мотивационной сферы, самостоятельности и самоконтроля, повышению коммуникативных навыков и социальной активности.

С 2018 по 2019 учебный год по программе БОС занимались дети дошкольного возраста: 10 человек с диагнозом ЗПР, 1 ребенок с группы сложный дефект, 1 ребенок 8 лет со школы с диагнозом ДЦП.

У всех детей замечалось снижение познавательной активности и недоразвитие речи, которое проявлялось в ограниченности запаса знаний об окружающем, практических навыков, недостаточности фонетико-фонематического восприятия и слухоречевой памяти. Отмечалась так же слабость волевых установок, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, аффективная возбудимость, двигательная расторможенность или вялость, апатичность, что является следствием нарушений в эмоционально-волевой сфере и поведении.

**Цель** использования БОС – повысить уровень осознания и произвольного контроля физиологических процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья, путем обучения диафрагмальному дыханию и навыкам психофизиологической саморегуляции, что осуществляется с помощью технологии функционального биоуправления с использованием принципа биологической обратной связи.

### **Задачи:**

– обеспечение индивидуального подхода при работе с детьми;

– повышение эффективности занятий с гиперактивными детьми; снижение выраженности тревожных состояний; профилактика психосоматических заболеваний; тренировка навыка концентрации внимания, произвольного контроля поведения;

– улучшение общего фона настроения, повышение самооценки;

– психофизиологическая подготовка ребенка к школе, адаптация ребёнка к нагрузкам в период школьного обучения.

Немедикаментозная коррекция по методу БОС проводилась в виде специальных тренировок. Во время тренировок специальные приборы через компьютерные комплексы БОС регистрировали физиологические параметры состояния функциональной системы организма и фиксировали информацию в доступной форме, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи, что позволяло ребенку видеть и слышать, как работает его организм. Полный курс по технологии БОС включал предварительный, основной, поддерживающий периоды.

Увлекательный сюжет игр вызывал у детей интерес к занятиям, повышал мотивацию. Мы широко использовали технологию мотивационного подкрепления, когда каждое правильно выполненное задание награждается игрой, показом мультфильмов.

Особую трудность у детей вызвала выработка правильного дыхания при помощи игровых стимуляторов (например: Поможем черепашке выбраться из воды на высокую гору» или «Покачаем на волнах дельфина»).

В обучении детей также использовались игровые и проблемные ситуации, которые сопровождались с инструкцией правильного дыхания.

Мы заметили, что дети понимают, что в процессе игры они учатся контролировать свои эмоции и свое поведение, стремятся сохранить полученные навыки и применять их в жизни. По окончании цикла занятий итоговая диагностика показала, что у детей снизился уровень ситуативной и личностной тревожности, повысилась работоспособность.

Следует отметить, что подготовительный период у детей с ОВЗ занимал большее времени, чем работа на самом тренажере. Повышенный интерес к работе на тренажерах за компьютером способствовал успешному обучению детей на дыхательных тренажерах (формирование правильной струи) и воспитанию усидчивости.

Работа по методу БОС помогла детям легко и быстро овладеть навыками саморегуляции, управления физиологическими функциями и эмоциональным состоянием, что привело к повышению стрессоустойчивости, улучшению внимания и памяти, повышению работоспособности.

Большая работа была проведена и с родителями. Их задача состояла в автоматизации диафрагмального дыхания у детей в домашних условиях в соответствии с рекомендациями специалистов.

На 2019–2020 год в группу был сделан набор новых обучающихся. Также продолжают занятия ребята, которые начали обучаться в прошлом учебном году. Это стало возможным в связи с продлением участия нашей образовательной организации в программе БОС.

Мы считаем, что данная технология весьма перспективна и оказывает эффективную помощь детям. На будущее мы ставим перед собой задачу: накопить и систематизировать опыт использования БОС в работе со всеми категориями детей как с ОВЗ, так и одаренными детьми.

*С. А. Шефер*

### **Использование массажных мячей в коррекционной работе с детьми дошкольного возраста на занятиях по оздоровительной гимнастике**

На современном этапе общественного развития все больше детей дошкольного возраста нуждаются в коррекционной работе в связи с медицинскими показателями их здоровья. Данному вопросу должно уделяться значительное внимание со стороны родителей, воспитателей компенсирующих групп детского сада, специалистов по оздоровительной гимнастике и лечебной физической культуре [1, с. 43].

Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела [2, с. 67]. В работе с дошкольниками используются мячи размером 30–50 см. Мячи диаметром 45–50 см подходят для оздоровительной или лечебной гимнастики, профилактики заболе-

ваний позвоночника, формирования правильной осанки. Маленькие мячи (5–10 см) чаще всего служат для массажа кистей рук, стоп и шеи.

В данной статье мы хотим описать свой опыт использования массажных мячей при проведении занятий по оздоровительной гимнастике в детском саду.

В октябре 2017 года к нам на занятия по оздоровительной гимнастике пришли дети, большинство из которых испытывало затруднения в движениях, требующих тонкой координации движений рук, у некоторых имелись нарушения речи, наблюдалась мышечная напряженность, сниженный тонус, нарушение общей моторики.

В своей работе с этими детьми мы стали применять массажные мячи различного диаметра, упражнения с мячами мы включали в комплексы с другими оздоровительными упражнениями.

Во время занятий мы старались и учитывать физиологические особенности каждого ребенка, его пол, возраст, настроение, особенности характера, то есть применяю индивидуальный подход к каждому ребенку, стремились к тому, чтобы занятие приносило детям только положительные эмоции и физиологическую пользу.

Для развития моторики кистей рук на занятиях по оздоровительной гимнастике мы использовали несложные упражнения: перекатывание мяча в ладонях; поочередный массаж ладони, совершая кругообразные движения от центра ладони к кончикам пальцев; сжатие и разжатие мяча в ладони; катание мяча по твердой поверхности с разной интенсивностью.

Для самомассажа стоп и профилактики плоскостопия предлагались задания: катание мяча по полу одной ногой, затем второй, при этом нажимая на мяч как можно сильнее; прокатывание мяча между подошвами от носка до пятки; захват мячика при помощи пальцев.

На занятиях так же проводились придуманные нами и заимствованные из литературы упражнения на развитие дыхания с массажным мячом.

Остановимся более подробно на описании комплексов упражнений.

### **Комплекс 1.**

«Дышим спокойно, не поднимая плеч», «Этот шарик не простой», «Спрячь в ладонях» – формировать навыки правильного дыхания.

Катаем мячик между ладонями в медленном, а затем в быстром темпе.

На счет от 1 до 5 нужно сжимать мячик сначала в правой, затем в левой ладони, затем обеими ладонями одновременно.

### **Комплекс 2.**

Игра «Один – много»: мячик нужно поочередно прикатить к пальцам левой руки под счет до 5, начиная с большого пальца. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнять с пальцами правой руки.

Тыльную сторону кисти руки положить на коврик. Пальцы расставить в разные стороны. Мячик катать вперед – назад к каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работает сначала левая, затем правая ладонь.

Мячик положить на коврик, придерживать правой рукой. Каждым пальцем левой руки, начиная с большого, с усилием нажимать на мяч. Упражнение повторить другой рукой.

### **Комплекс 3.**

Игра «Испечём мы каравай» – нормализовать мышечный тонус. Массажный мяч катать по столу вперед–назад под счет до 5, затем 5 раз ритмично нажимать ладонью на мяч. Удерживая мяч в правой руке, на счет до 5 выполнять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, потом по часовой стрелке.

Левую ладонь с собранными пальцами удерживать на весу. Проводить мячиком вперед–назад по тыльной стороне левой руки, потом правой.

### **Комплекс 4.**

Игра «Ёжики и мышки» – мячик удерживать в левой руке между большим и указательным пальцами. Под счет до 5 сжимать его между пальцами. В ходе упражнения мячик удерживать и сжимать поочередно всеми пальцами.

Два мячика положить на коврик. Ухватить левой рукой правый мячик за шипик, а правой рукой левый. Правую руку положить на

левую. Переместить левый мячик в правую сторону, а правый мячик в левую. Повторить упражнение по 10 раз. Аналогичную работу проводить в положении, когда левая рука находится над правой.

Левую и правую руки положить на мячики, попеременно двигая ими вперед–назад. Далее вращать мячиками по кругу сначала по часовой, а потом против часовой стрелки. Пальцы рук раскрыть.

Каждым пальцем правой руки вращать мячик сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки.

Аналогичное упражнение выполняется пальцами левой руки.

Далее выполняются пальцами обеих рук вращательные движения в разных направлениях [5].

В период с сентября 2018 года по май 2019 года мы разрабатывали и пополняли комплексы упражнений с массажными мячиками. Некоторые новые упражнения были придуманы совместно с детьми на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Анализируя результативность своей работы с применением массажных мячей на занятиях по оздоровительной гимнастике в период с октября 2017 года по май 2019 года с детьми дошкольного возраста групп компенсирующего вида, мы увидели, что использование системы упражнений и игр с массажными мячами на занятиях по оздоровительной гимнастике с дошкольниками позволяет легче и быстрее достигнуть поставленных целей в коррекционной работе.

### Список литературы

1. Милокова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милокова, Т.А. Евдокимова. – М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2017. – 992 с.
2. Нестерюк Т. Гимнастика маленьких волшебников / Т. Нестерюк, А. Шкода. – М.: ДТД, 2015. – 984 с.
3. Рыжова Н.В. Гимнастика для малышей / Н.В. Рыжова. – М.: Сфера, 2017. – 507 с.
4. Смолякова А.А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. – М.: Мир книги, 2018. – 160 с.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. – М.: Детство-Пресс, 2014. – 260 с.

## Сведения об авторах

**Абрамова Вера Владимировна**, учитель-логопед МДОБУ «Детский сад № 18 «Теремок» комбинированного вида», г. Новая Ладога, Волховский р-н, Ленинградская обл.

**Александрова Елена Сергеевна**, канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, г. Санкт-Петербург.

**Алексеева Татьяна Григорьевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида», г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Андреева Ирина Владимировна**, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 3 комбинированного вида», п. Заклинье, Лужский р-н, Ленинградская область

**Ануфриева Инна Михайловна**, педагог-психолог МДОБУ «Детский сад комбинированного вида «Южный», г. Всеволожск, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Архипова Наталья Ивановна**, воспитатель МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 77 «Зоренька», г. Великий Новгород.

**Баранова Елена Михайловна**, учитель-логопед МДОБУ «Детский сад № 18 Теремок» комбинированного вида», г. Новая Ладога, Волховский р-н, Ленинградская обл.

**Безверхняя Луиза Юрьевна**, воспитатель МДОУ «Детский сад № 26», г. Кириши, Киришский р-н, Ленинградская обл.

**Бондарева Маргарита Петровна**, учитель-логопед МДОБУ «Агалатовский детский сад комбинированного вида № 1», д. Агалатово, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Букарева Наталья Андреевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 18», г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.

**Бутина Ольга Анатольевна**, старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО», г. Санкт-Петербург.

**Васильева Ксения Васильевна**, инструктор по физической культуре МКДОУ «Детский сад комбинированного вида № 16 «Солнышко», г. Лодейное Поле, Лодейнопольский р-н, Ленинградская обл.

**Герасимова Людмила Евгеньевна**, инструктор по физическому воспитанию МДОБУ «Детский сад № 7 «Искорка» комбинированного вида», г. Волхов, Волховский р-н, Ленинградская обл.

**Голотина Татьяна Александровна**, заместитель заведующего по воспитательной работе МДОУ «Детский сад № 22», г. Кириши, Киришский р-н, Ленинградская обл.

**Грядкина Татьяна Сергеевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО», г. Санкт-Петербург.

**Демченко Наталья Викторовна**, старший воспитатель «Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 29 Выборгского района Санкт-Петербурга», г. Санкт-Петербург.

**Димура Ирина Николаевна**, канд. пед. наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

**Егорова Оксана Евгеньевна**, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 14», Ломоносовский р-н, Ленинградская обл.

**Жукова Оксана Геннадьевна**, канд. пед. наук, доцент кафедры ДПО ЛГУ им. А.С. Пушкина, г. Санкт-Петербург.

**Зайдлина Светлана Михайловна**, заведующий МДОУ «Детский сад № 22» г. Кириши, Киришский р-н, Ленинградская обл.

**Занкевич Екатерина Александровна**, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 9 комбинированного вида», г. Луга, Лужский р-н, Ленинградская обл.

**Золотова Елена Сергеевна**, воспитатель МДОУ «Детский сад № 5» г. Кириши», Киришский р-н, Ленинградская обл.

**Зубачева Светлана Валентиновна**, заместитель заведующего по ВР МДОУ «Детский сад № 14» Ломоносовский р-н, Ленинградская обл.

**Ивановская Людмила Викторовна**, музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида», г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Искужина Сумбуль Салаватовна**, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 21», г. Выборг, Выборгский р-н, Ленинградская обл.

**Ипполитова Ольга Викторовна**, заместитель заведующего по УВР МБДОУ «Детский сад № 30 комбинированного вида», с. Рождествено, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Каменская Ирина Алексеевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 2» г. Кировск, Кировский р-н, Ленинградская обл.

**Катышева Наталья Юрьевна**, воспитатель МКДОУ № 38 «Детский сад комбинированного вида г. Никольское», г. Никольское, Тосненский р-н, Ленинградская обл.

**Клейус Татьяна Владимировна**, заведующий МДОУ «Детский сад № 29», г. Волосово, Волосовский р-н, Ленинградская обл.

**Киргинцева Ирина Викторовна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 31», г. Выборг, Выборгский р-н, Ленинградская обл.

**Ковалева Елена Борисовна**, канд. психол. наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, г. Санкт-Петербург.

**Коваленко Татьяна Владиславовна**, врач-невролог, координатор программы «К здоровой семье через детский сад» на кафедре физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И.И. Мечникова, г. Санкт-Петербург.

**Косолап Ирина Витаутасовна**, заместитель заведующего по ВР МБДОУ «Детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей», г. Кингисепп, Кингисеппский р-н, Ленинградская обл.

**Ковержнева Валентина Всеволодовна**, заведующий МДОУ «Детский сад № 9 комбинированного вида» г. Луга, Лужский р-н, Ленинградская обл.

**Кутлинская Ирина Алексеевна**, старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛЮИРО», г. Санкт-Петербург.

**Ларионова Анастасия Павловна**, воспитатель МДОУ «Детский сад № 4», г. Луга, Лужский р-н, Ленинградская обл.

**Максимова Татьяна Николаевна**, инструктор по физической культуре МОБУ «Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования № 1», г. Мурино, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Миронова Наталья Александровна**, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида», г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Могильникова Татьяна Сергеевна**, педагог-психолог МДОУ «Детский сад № 14», г.п. Новоселье, Ломоносовский район, Ленинградская обл.

**Ноженко Татьяна Борисовна**, музыкальный руководитель МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик», г. Шлиссельбург, Кировский р-н, Ленинградская обл.

**Носова Людмила Александровна**, музыкальный руководитель МДОБУ «Агалатовский детский сад комбинированного вида № 1», д. Агалатово, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Наполова Марина Геннадьевна**, инструктор по физической культуре МДОБУ «Агалатовский детский сад комбинированного вида № 1», д. Агалатово, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Петова Светлана Борисовна**, заведующий МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 13», г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Плющ Марина Васильевна**, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 12 компенсирующего вида», г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Пушкова Ольга Александровна**, инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 12 комбинированного вида», д. Григорово, Новгородский район, Новгородская область.

**Пономарева Анастасия Евгеньевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 4», г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.

**Провозен Марина Евгеньевна**, воспитатель МКДОУ «Детский сад № 38 комбинированного вида г. Никольское», г. Никольское, Тосненский р-н, Ленинградская обл.

**Реброва Вероника Ивановна**, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО», г. Санкт-Петербург.

**Ризаева Галина Сергеевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 25 г. Выборга», г. Выборг, Выборгский р-н, Ленинградская обл.

**Рождкова Ольга Анатольевна**, руководитель структурного подразделения МОБУ «Средняя общеобразовательная школа «Мурунский центр образования № 1», г. Мурино, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Савченко Марина Алексеевна**, педагог-психолог МДОБУ «Детский сад комбинированного вида «Южный», г. Всеволожск, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Скородумова Людмила Владимировна**, музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида», г. Пикалёво, Бокситогорский р-н, Ленинградская обл.

**Скрыпникова Яна Николаевна**, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик», г. Шлиссельбург, Кировский р-н, Ленинградская обл.

**Соловьёва Марина Александровна**, старший воспитатель МКДОУ «Детский сад № 38 комбинированного вида, г. Никольское», г. Никольское, Тосненский р-н, Ленинградская обл.

**Степанова Людмила Владимировна**, заместитель заведующего по УВР МБДОУ «Детский сад № 18 комбинированного вида», г. Гатчина, Гатчинский район, Ленинградская обл.

**Суслова Диана Олеговна**, заместитель заведующего по УВР МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 13» г. Гатчина, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Сурина Олеся Владимировна**, инструктор по физической культуре МДОБУ «Агалатовский детский сад комбинированного вида № 1», д. Агалатово, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Тимофеева Анна Александровна**, заведующий МБДОУ «Детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей», г. Кингисепп, Ленинградская обл.

**Тимофеева Наталья Вилеаниновна**, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГАОУ ДПО «ЛОИРО», г. Санкт-Петербург.

**Тюкова Елена Николаевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 7 комбинированного вида», п. Новый Свет, Гатчинский р-н, Ленинградская обл.

**Утешева Анна Николаевна**, музыкальный руководитель МДОУ «Детский сад № 14», г.п. Новоселье, Ломоносовский р-н, Ленинградская обл.

**Шевелева Наталья Александровна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 1», г. Кингисепп, Кингисеппский р-н, Ленинградская обл.

**Шевицова Галина Евгеньевна**, руководитель структурного подразделения МОУ СОШ «Лесколовский центр образования», д. Лесколово, Всеволожский р-н, Ленинградская обл.

**Шелехова Любовь Дмитриевна**, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 22 г. Выборга», г. Выборг, Выборгский р-н, Ленинградская обл.

**Шефер Светлана Анатольевна**, инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 28», д. Лупполово, Всеволожский район, Ленинградская обл.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ:  
ВЫЗОВЫ ВРЕМЕНИ И ПОТЕНЦИАЛ  
ОБРАЗОВАНИЯ**

*Сборник материалов  
межрегиональной научно-практической конференции  
(Санкт-Петербург, 24 октября 2019 г.)*

Редактор *Н.П. Колесник*  
Оригинал-макет *Ю.Г. Лысаковской*

---

Подписано в печать 23.12.2019. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Усл. печ. л. 10,8. Гарнитура Times New Roman. Печать цифровая  
Тираж 100 экз. Заказ 24/19

---

Типография ООО «Старый город»  
199226, Санкт-Петербург, ул. Кораблестроителей, дом 12, корп. 2