

Департамент образования администрации г. Томска  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального  
образования «Томский государственный педагогический университет»  
Муниципальное автономное учреждение информационно-методический центр г. Томска  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка-детский сад №85 г. Томска



**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Сборник статей  
Всероссийской научно-практической конференции  
17 октября 2014г.**

**Томск  
2014**

Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы (Материалы Всероссийской научно-практической конференции 17 октября 2014 года г. Томск) – Под ред. Рогуновой О.А.

Настоящий сборник составлен по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурно-спортивное направление развития детей в дошкольной организации: опыт, проблемы, перспективы» состоявшейся 17 октября 2014 года в г. Томске.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, также за соблюдением законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ».....	10
Рогунова О.А.	
<i>Комплексная система физкультурно-спортивной деятельности в дошкольной организации</i>	10
Хохлова М.А.	
<i>Соревнования по легкой атлетике среди Slavic Christian Academy Vancouver, WA</i> .....	15
Дермановская Т.С.	
<i>Взаимодействие ДОО и спортивных школ в рамках развития спортивного движения.</i> ...	16
Соловьева Т.В., Петренкина Н.Л., Шапковская М.Г.	
<i>Формирование представлений об олимпийском движении у детей старшего дошкольного возраста в процессе опытно-экспериментальной работы дошкольной организации</i> .....	19
Бутько Е.А.	
<i>Развитие двигательных качеств у дошкольников средствами спортивного кружка по «Мини-футболу»</i> .....	24
Сочеванова Е.А.	
<i>Из опыта работы методического объединения специалистов по физической культуре дошкольных образовательных организаций по направлению «Олимпийское образование»</i>	30
Резанова М.Н.	
<i>Занятие по физической культуре с использованием фитболов для детей старшего дошкольного возраста</i> .....	33
Филиппова С.О., Митин А.Е., Рогачева Т.И.	
<i>Биолого-педагогический фактор безопасности образовательной среды дошкольного учреждения</i> .....	37
Умнякова Н.Л.	
<i>Родительский клуб как форма организации физкультурно-спортивной работы в ГБДОУ43</i>	
Фетисова С.Л., Фокин А.М.	
<i>Значение «школы мяча» в формировании психо-физиологической базы двигательных способностей детей</i> .....	49
Сулиманова В.А., Фединцева А.Н.	
<i>Олимпийское образование детей средствами современных образовательных технологий</i>	56
Степичева О.Н.	
<i>Спортивная деятельность в ДОУ</i> .....	64
Ахлестина А.Ю.	
<i>Повышение мотивации к двигательной активности дошкольников через использование элементов циркового искусства</i> .....	71
Бороздина М.Ю.	
<i>Спортивные игры и упражнения в физическом развитии дошкольников</i> .....	75
Коновалова О.В.	

<i>Физическое развитие детей в тематических педагогических проектах</i> .....	80
Митин А.Е.	
<i>Компетентность специалистов по физической культуре дошкольников: гуманитарно-технологический подход</i> .....	84
Чепикова А.С.	
<i>Музыкально-тематическая зарядка как одна из форм приобщения детей и родителей к физкультурно-спортивной деятельности</i> .....	88
Барина Г.А.	
<i>Физическое развитие дошкольников через совместную работу педагога и семьи</i> .....	91
Башкова Ю.С.	
<i>Развитие гибкости у детей дошкольного возраста</i> .....	97
Белоусова Т.Ф., Кунтикова И.О.	
<i>Проект «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»</i> .....	101
Смирнова Л.А.	
<i>Использование нестандартного спортивного оборудования для развития двигательной активности дошкольников</i> .....	107
Стрелкова Н.Н., Зверева Н.В.	
<i>Опыт работы МБДОУ «Детский сад ОБ № 54» по работе с социальными партнерами в области физической культуры и спорта</i> .....	118
Хока О.В.	
<i>Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста «Спорт от А до Я»</i>	122
Ознобихина Д.С.	
<i>Физкультурно-спортивная работа в детском саду</i> .....	125
Бакшина Н.А.	
<i>Реализация проекта «Олимпийские надежды» как способ актуализации физкультурно-спортивного направления работы в дошкольном учреждении</i> .....	130
СЕКЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ ДОО В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ».....	
	135
Гиль Г.И., Рогунова О.А.	
<i>Работа ДОО в инновационном режиме, развитие социального партнерства по физкультурно-спортивному направлению</i> .....	135
Шишкина И.В.	
<i>Инновационный опыт работы ДОО в организации физкультурно-спортивного направления</i> .....	138
Елагина Е.А.	
<i>Влияние игр и игровых упражнений с использованием полифункционального стандартного и нестандартного оборудования на физическую подготовленность детей 6-7 лет</i> .....	143
Минеева И.В.	

<i>Использование нетрадиционного оборудования (фитболов) на занятии «Физическая культура» с детьми старшего дошкольного возраста .....</i>	148
Татарина О.О.	
<i>Инновационный опыт работы в ДОУ в организации физкультурно-спортивного направления .....</i>	163
Железнова И.В.	
<i>Вариативные формы работы по развитию физических качеств и творческих способностей с учетом возрастных возможностей дошкольного возраста .....</i>	175
<b>СЕКЦИЯ «РАЗВИТИЕ УСПЕШНОСТИ И КОРРЕКЦИОННО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДОО»</b>	
..... 181	
Лямкина Л.В.	
<i>Развитие успешности ребенка средствами физической культуры и спорта .....</i>	181
Суржикова Л.Г., Терентьева О.Г.	
<i>Актуальность преемственности деятельности педагогов в образовательном процессе при реализации образовательной области «Физическое развитие» .....</i>	184
Гребёнкина Н.В.	
<i>Значение подвижной игры в развитии современного дошкольника .....</i>	187
Михайлова М.С.	
<i>Родительский клуб в ДОУ как инновационная форма сотрудничества с родителями ....</i>	189
Гонзур О.А.	
<i>Формирование самостоятельности старших дошкольников .....</i>	193
Куйдина Т.А.	
<i>Двигательная активность в жизни современного дошкольника .....</i>	201
Гринева Н.В.	
<i>Развитие успешности дошкольника путем формирования физической культуры личности</i>	204
Денисова Г.В.	
<i>Совместная деятельность педагога и родителей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста .....</i>	208
Таракаенко С.А.	
<i>Развитие успешности у дошкольников средствами физической культуры и спорта .....</i>	213
Очередько Т.А.	
<i>Вариативные способы использования информационно-коммуникационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе инструктора по физической культуре .....</i>	216
Панафидина Н.А.	
<i>Коррекционно-логопедические занятия в общей системе физкультурно-оздоровительной работы ЧУДО «Детский сад «Арбуз» .....</i>	219
Шишкина Т.А., Барышникова Е.А.	

<i>Интеграция образовательных областей «физическое развитие» и «речевое развитие» в рамках реализации ФГОС ДО.....</i>	223
Филиппова С.О.	
<i>Паралимпийское и сурдлимпийское образование дошкольников .....</i>	226
Данилина Г.Р., Орехова И.Н.	
<i>Организация коррекционно-оздоровительной работы в ДОУ с детьми, имеющими различные формы ринофонии и ринолалии во взаимодействии со специалистами .....</i>	232
Конева О.А.	
<i>Использование авторских физминуток в логопедической работе с дошкольниками .....</i>	237
Сидорова Н.А.	
<i>Взаимодействие учителя-логопеда и руководителя по физическому воспитанию в развитии успешности у детей с нарушениями речи.....</i>	241
<b>СЕКЦИЯ «ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ».....</b>	<b>247</b>
Малахова О.В.	
<i>Управление развитием здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации .....</i>	247
Помыткина И.А.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни средствами авторской программы «С чего начинается Родина».....</i>	252
Гукалова И.А.	
<i>Оздоровительная направленность физического воспитания дошкольников в ЧУДО «Детский сад «Арбуз».....</i>	256
Лукина Г.Г., Фокин А.М., Древаль Е.В.	
<i>К проблеме формирования культуры здоровья дошкольника в условиях образовательного учреждения .....</i>	261
Туганова Ю.В., Цуранова О.Е.	
<i>Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни в рамках реализации проекта «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!» .....</i>	264
Кухальская О.В.	
<i>Система работы ДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни .....</i>	268
Кувшинова А.В.	
<i>Организация конкурса «Здоровая семья» как эффективная форма взаимодействия детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья у дошкольников.....</i>	273
Веткова Е.П.	
<i>Использование здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного в современном образовательном учреждении (проектная деятельность из опыта работы) .....</i>	276
Степанова Ю.В.	
<i>Организация работы по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста..</i>	284

Максимова Г.С.	
<i>Условия эффективного сотрудничества инструктора по физической культуре с родителями воспитанников детского сада.....</i>	287
Жданова О.И.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни .....</i>	290
Пикалова Н.В.	
<i>Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни средствами метода проектов (из опыта работы) .....</i>	303
Демина Г.Н.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни .....</i>	306
Чуракова Т.А., Рыжова С.И.	
<i>Окружающая среда - средство приобщения детей к здоровому образу жизни .....</i>	308
Шеренкова В.А.	
<i>Игры с тихим тренажером .....</i>	311
Шамина Л.А., Мороцкая М.А.	
<i>Организация многоступенчатого интегрированного оздоровительного пространства</i>	314
Лейман Ю.А.	
<i>Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....</i>	319
Хацкевич С.И.	
<i>Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством взаимодействия детского сада и семьи.....</i>	324
Тамалинцева Т.А.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни .....</i>	329
Кляйн М.Е.	
<i>Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни .....</i>	333
Позднякова Н.В., Гринина В.Т.	
<i>Использование кинезиологических упражнений при работе руководителя физического воспитания и педагога – психолога.....</i>	338
Зезуль В.С.	
<i>Современные технологии физического совершенства детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в дошкольном учреждении.....</i>	345
Журавлева Е.Х.	
<i>Значение физкультурных минуток на занятиях в коррекционной группе детского сада</i>	349
Чидигезова Н.В.	
<i>Условия формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста .</i>	352
Рябчевская С.А.	
<i>Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.....</i>	357

Чудина И.В.	
<i>Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей</i>	361
Калина Л.К.	
<i>Оздоровление детей раннего возраста</i>	366
Ведерникова Ю.В.	
<i>Актуальность взаимодействия детского сада и семьи по обеспечению охраны здоровья детей</i>	369
Петрова Т.И.	
<i>Плавание как средство оздоровления дошкольников</i>	375
Кашурина Л.А., Филиппова Л.А.	
<i>Особенности приобщения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата к здоровому образу жизни</i>	380
Ефремова И.Е.	
<i>Здоровье детей – в наших руках</i>	385
Лебедева Н.В.	
<i>Добрая половина забот – о здоровье детей</i>	388
Татур Е.Е.	
<i>Оздоровление дошкольников в условиях Кольского Заполярья посредством физической культуры</i>	395
Глушкова И.Ю.	
<i>Использование гимнастики для глаз с целью воспитания валеологической культуры дошкольников</i>	399
Копытова М.В.	
<i>Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни у дошкольников</i>	406
Хацкалева Г.А.	
<i>Фитбол – «тренажер» для коррекции осанки дошкольников</i>	410
Третьякова Н.А.	
<i>Дифференцированный подход к часто болеющим и ослабленным детям на физкультурных занятиях</i>	413
Дашинимаева Т.Б.	
<i>Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников</i>	420
Кривая Е.С.	
<i>Приобщения детей к ЗОЖ на занятиях физической культурой с использованием образов и сюжетов</i>	425
Максимова О.А.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни</i>	428



Петрова А.С.	
<i>Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни</i> .....	431
Некрасова И.В.	
<i>Применение технологий деятельностного типа в становлении ценностей ЗОЖ дошкольников</i> .....	437
Кулинская И.Е.	
<i>Приобщение детей к здоровому образу жизни</i> .....	444
Каменщикова А.А.	
<i>Пути формирования привычек к здоровому образу жизни у детей среднего дошкольного возраста</i> .....	447
Ачинович Е.С.	
<i>Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни</i> .....	459
Чернышева Е.А.	
<i>Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста</i> .....	463
Абдульменова Л.И.	
<i>Прогулка как средство оздоровления и повышение двигательной активности детей дошкольного возраста</i> .....	467
Бартули Е.Н.	
<i>Игровой самомассаж как средство приобщения детей к здоровому образу жизни</i> .....	471
Космынина Е.А.	
<i>Организация работы по физическому развитию в ДОУ</i> .....	473
АВТОРЫ.....	478

## СЕКЦИЯ

### «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДЕТСКОМ САДУ»

#### **Комплексная система физкультурно-спортивной деятельности в дошкольной организации**

*Рогунова Олеся Александровна, зам.зав. по НМР*

*МАДОУ №85 г. Томск*

Физкультурно-спортивная деятельность, по своей сути, это мероприятия для повышения уровня спортивных достижений. В дошкольных учреждениях активно ведутся работы по созданию (а в большинстве случаев уже реализации) комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы, данная система работы активно и плодотворно ведется и в нашем дошкольном учреждении. Мы разграничиваем эти системы работы. Система физкультурно-оздоровительной работы стандартно включает в себя создание условий для двигательной активности детей, систему двигательной активности и систему психологической поддержки, систему закаливания, организацию рационального питания, диагностику уровня физического развития, состояния здоровья, а комплексная система физкультурно-спортивной деятельности (КСФСД) имеет иные составляющие, а также иную цель, что и является главным и существенным различием.

Целью КСФСД является достижение более высоких спортивных результатов в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования при формировании физических и спортивных качеств.

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

- сила. Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц. При существовании лишь двух реакций мышц на раздражение -

сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы

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

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

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

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

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

- гибкость. Рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;

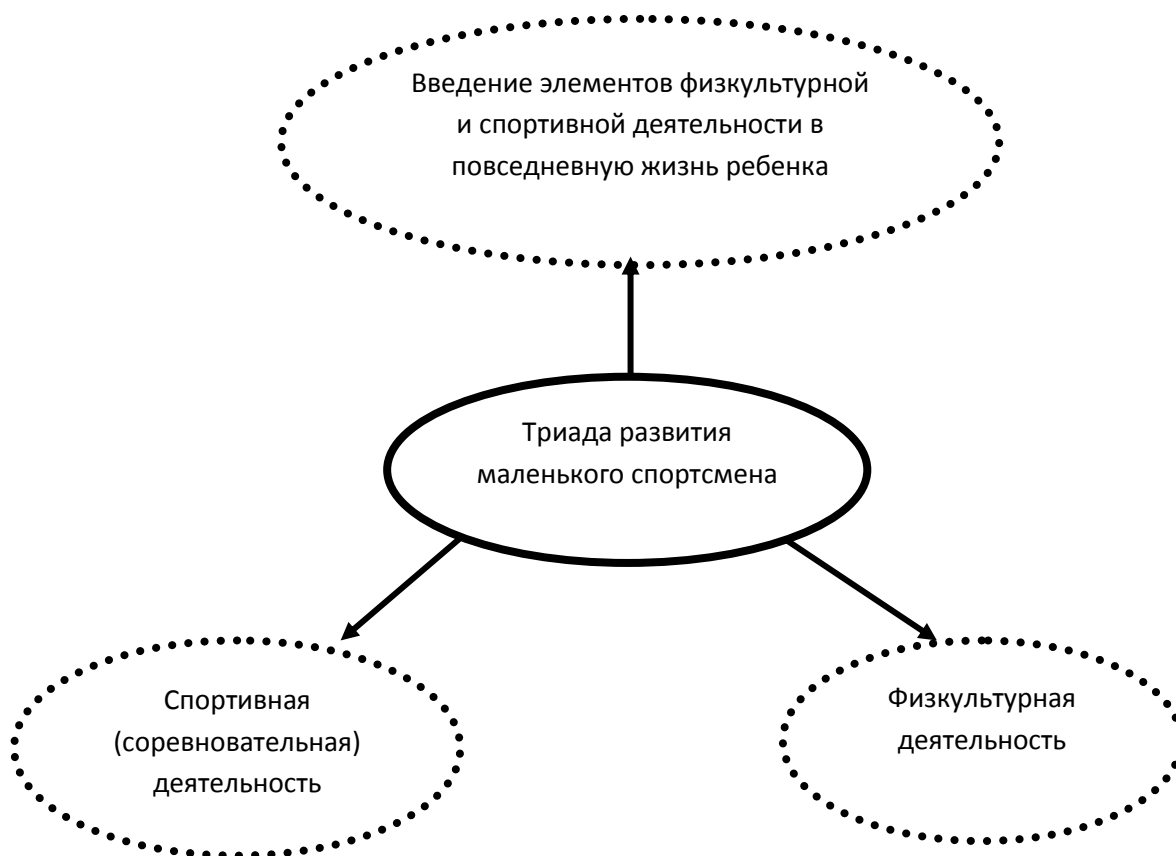
пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

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

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

- прыгучесть. Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний.

Прыгучесть - одно из наиболее сложных двигательно-координационных качеств, имеющих многочисленные проявления. Наряду с такими координационными качествами, как ловкость, подвижность, гибкость и другие, прыгучесть имеет большое практическое значение в жизни человека, особенно в прикладной деятельности. Одна из характерных особенностей данного качества - продолжительное время, необходимое для его развития и совершенствования и очень быстрое снижение показателей при прекращении регулярных целенаправленных занятий.



Все три блока работы взаимосвязаны и взаимозависимы. Блок работы по физкультурной деятельности предполагает введение элементов спортивных игр в занятия, занятия-тренировки, подготовку к соревнованиям. Блок работы по спортивной деятельности предполагает участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, воспитание спортивного и командного духа. Блок введения элементов физкультурной и спортивной деятельности в повседневную жизнь ребенка включает не только обогащение спортивного уголка группы традиционным и нетрадиционным оборудованием, но и проведение спортивных игр на прогулке, введение элементов игр в группе во время свободной деятельности детей, информирование детей о видах спорта, проведение развлечений и проектов соответствующей направленности.

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

усиление интереса детей к спорту за счет обогащения оснащения спортивных уголков в группе;

введение элементов физкультурной и спортивной деятельности в структуру прогулки;

увеличение количества физкультурных разминок за счет включения блока музыкально-оздоровительных упражнений в музыкальные занятия;

введение в занятия физической культуры блока работы над спортивными качествами необходимыми непосредственно при участии в ближайших спортивных мероприятиях;

усиление за счет стимулирования соревновательной деятельностью развития спортивных качеств на занятиях физической культурой;

соревновательная деятельность.

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

В основе функционирования КСФСД лежат следующие принципы:

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

Представляемая КСФСД разработана нами на основе результатов многолетней научно-исследовательской деятельности, о чем свидетельствует работа в инновационном режиме в данном направлении с 2008 года, и может служить дополняющей частью дальнейшему совершенствованию теории спортивной подготовки детей дошкольного возраста в условия детского сада.

## **Соревнования по легкой атлетике среди Slavic Christian Academy Vancouver, WA**

*Хохлова Мария Александровна, учитель*

*Slavic Christian Academy Vancouver, WA*

Спортивные соревнования, что может быть активнее и интереснее после итоговых дней школы, насыщенных тестами и контрольными работами? Тесты показали, что знаем мы много, а как быстро бегают наши дети, мы узнали самый солнечный летний день 12 июня 2014 года в городе Ванкувер (Vancouver, WA). Здесь проходили, уже ставшие традиционными, соревнования по легкой атлетике среди школ Славянской Христианской Академии (Slavic Christian Academy) основными целями которых являются:

- Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей;
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- Закрепление привычки здорового образа жизни.

В соревнованиях принимали участие школы городов:

- Ванкувер (Vancouver, WA).
- Портленд (Portland, OR ),
- Грешим (Gresham, OR ).

Участие принимали дети начиная с подготовительной группы (Kindergarden) по 8 класс (8th Grade). Исключением не стали и учителя, которые, поддержав спортивный дух учеников, вышли на работу в этот день в спортивной форме. Им тоже пришлось побегать.

Все соревнования проводились с учетом:

- возрастных особенностей;
- индивидуальных особенностей состояния здоровья;
- уровня физического развития каждого ребенка.

Эти соревнования не только и не столько для победы над своими сверстниками, но и для победы над собственными страхами и неуверенностью. Именно поэтому дистанции для забегов начинались с 40 метров и заканчивались 1000 метров.

Во время соревнований не только погода радовала теплом и солнцем, ощущение настоящего праздника создавала и отличное настроение среди группы поддержки, родителей, друзей и учителей школы. Этому аспекту уделяется большое значение во всех школах, поддерживать свою команду не взирая на результаты нужно всегда и это способствует теплоте отношению детей друг к другу.

И, конечно, как в любых соревнованиях у нас были победители. Общие призовые результаты соревнований:

1 место: школа города Ванкувер (Vancouver, WA).

2 место: школа города Портленд (Portland, OR ).

3 место: школа города Грешим (Gresham, OR).

Были и слезы радости и слезы поражения, но каждый ребенок достойно и до конца прошел предложенные его возрастной группе нормативы. А это и есть самая главная цель таких мероприятий.

Наши юные спортсмены отлично проявили себя, показав замечательные результаты, и с радостью приняли заслуженные грамоты и вымпел. И, конечно, всех участников ждало «прохладное и сладкое» поощрение - мороженное. Что может быть вкуснее и утешительнее для ребенка, который так старался. Эти соревнования дали отличный заряд бодрости для предстоящих летних каникул.

## **Взаимодействие ДОО и спортивных школ в рамках развития спортивного движения.**

*Дермановская Татьяна Сергеевна, педагог дополнительного образования*

*ДООПЦ «Юниор» г. Томск*

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создадут необходимые условия и будут



способствовать своевременному освоению доступных по возрасту движений. В период дошкольного детства в окружении детей появляются кроме родителей еще и педагоги дошкольного учреждения, и в этот период можно подкорректировать развитие двигательной активности.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Руководители по физической культуре решают целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. В отличие от них тренеры в спортивных школах нацелены на достижение высоких результатов, развитие определенных качеств характерных выбранному виду спорта.

Руководители по физической культуре творчески подходят к организации методики физкультурных занятий, придумывают интересные формы, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у детей, потребность заниматься физкультурой. Это первостепенное и очень важное качество в воспитании ребенка. Если у ребенка сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культуры, это облегчает работу тренера, к которому они приходят, ведь зачастую в спортивные школы детей набирают именно с 6-7 летнего возраста, т.е. после окончания детского сада. Именно поэтому дополнительные занятия физической культуры в дошкольном

учреждении были бы очень полезны детям. Так как необходимый объем двигательной активности не может быть выполнен только за счет учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счет дополнительных занятий физическими упражнениями в сочетании с другими средствами оздоровления, такими как плавание и игры в бассейне, ритмопластика и др. Эти занятия целесообразно предоставлять в качестве услуг физической культуры и спорта для повышения уровня физической активности детей дошкольного возраста, а так же исходя из рекомендации педагогов по физической культуре спортивных секций из спортивных школ для дошкольников.

На протяжении пяти лет я, как педагог дополнительного образования ДООПЦ «Юниор», взаимодействую с МАДОУ №85. За это время дети участвовали в городских соревнованиях, фестивалях. В течение двух лет работала тренером в данном учреждении. В целом можно отметить, что у многих детей плохо развиты скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость, выносливость. Такая проблема свойственна всем дошкольным учреждениям, и здесь проблема не в методике обучения детей, а отсутствии инфраструктуры (нет большого зала, стадиона, территории, станков для растяжки, зеркал). У многих детей хорошо развиты силовые качества, ловкость, так как инвентарь способствует хорошему развитию этих качеств.

Сейчас в дошкольных учреждениях стали появляться детские тренажеры, что тоже положительно сказывается на развитии физических качеств детей. Как социальный партнер МАДОУ № 85 в рамках реализации инновационной площадки на соревнованиях «Летний марафон» два года подряд моими воспитанниками (дети 6-7 лет), были представлены показательные выступления, что является стимулом для родителя отправить ребенка в данный вид спорта, так как они видят результат, который показывают дети такого же возраста посещая дополнительные занятия в определенном виде спорта.

В каждом микрорайоне города можно найти Муниципальное, городское, областное учреждение дополнительного образования детей, где занятия для школьников проводятся бесплатно по разным направлениям: плавание, фитнес

аэробика, баскетбол, греко-римская борьба, лыжные гонки, мини-футбол, хоккей, легкая атлетика, фехтование, теннис, художественная гимнастика, карате, самбо, акробатический рок-н-ролл, фигурное катание.

Работа руководителя по физической культуре дошкольного учреждения и тренера спортивной школы различна, но в целом направлена на решение важных задач физического развития. Совместно мы сможем добиться гораздо больших результатов.

### **Формирование представлений об олимпийском движении у детей старшего дошкольного возраста в процессе опытно-экспериментальной работы дошкольной организации**

*Соловьева Татьяна Валерьевна, доцент кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,*

*г. Санкт-Петербург*

*Петренкина Наталия Леонидовна, доцент кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,*

*г. Санкт-Петербург*

*Шапковская Мария Григорьевна, заведующая ГБДОУ д/с № 67 Калининского района г. Санкт-Петербурга*

Стратегическим курсом модернизации образования в современных условиях является его гуманизация, которая предполагает обновление содержания всего образовательного процесса на основе идей признания самоценности человека, его права на свободное самоопределение, наиболее полную реализацию способностей и удовлетворение образовательных потребностей.

Гуманистическая парадигма образования, ориентированная на индивидуальность растущего человека, предполагает превращение образования в ведущий фактор развития личности.

В настоящее время федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования актуализируют необходимость разработки образовательных программ и поиска нового содержания, форм и методов

воспитательно-образовательного процесса в детском саду, нацеленного на формирование ребенка как личности, человека с чувством собственного достоинства, с высоким уровнем культуры общения, ориентированного на сотрудничество и толерантно относящегося к взглядам других людей.

В этих условиях определенный интерес для исследователей может представлять олимпийское образование как средство социально-личностного развития детей старшего дошкольного возраста.

Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей.

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Формирование представлений у дошкольников о развитии олимпийского движения в мире позволит познакомить детей с традициями, фольклором, музыкой, художественными произведениями, национальными играми народов разных стран.

Олимпийское образование дошкольников дает возможность объединить воспитательные, оздоровительные и обучающие задачи процесса образования детей дошкольного возраста не только в системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада, но и во всем воспитательно-образовательном процессе, которое невозможно осуществить без активного участия родителей.

Таким образом, целью нашей опытно-экспериментальной работы является теоретическое и экспериментальное обоснование программы, направленной на формирование представлений об олимпийском движении как средства развития интереса к физической культуре и спорту у детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести анализ проблемы формирования у дошкольников представлений об олимпийском движении и сопоставить с реальными возможностями, существующими в дошкольных учреждениях.

2. Выделить круг теоретических и практических проблем, к решению которых должны быть привлечены члены педагогического коллектива дошкольного учреждения.

3. Провести мониторинг образовательного процесса с позиции включения в него программы по олимпийскому движению, как средства всестороннего развития личности ребенка.

4. Реализовать систему мер по внедрению программы, направленной на приобщение детей к олимпийскому движению, способствующей актуализации физического и психического потенциала ребенка.

5. Выявить возможности пролонгированного воздействия разрабатываемой программы на формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма, успешности ребенка в занятиях физической культурой и спортом.

6. Разработать программу и определить методические рекомендации по ее реализации.

Проведенный нами первый этап экспериментальной работы (аналитический) за 2013-2014 гг. позволил проанализировать программы, методики и технологии, направленные на формирование знаний об олимпийском движении у детей дошкольного возраста, а также изучить вопросы, касающиеся формирования мотивов и интересов у детей к занятиям физическими упражнениями.

Анализ научно-методических материалов и программ показал, что на сегодняшний день существует 3 программы по Олимпийскому образованию дошкольников, авторами которых являются В.И. Усаков, С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова и Т.Н. Колисниченко, С.Ю. Гребенникова [1,3,5].

В то же время, в методической литературе недостаточно полно представлены диагностические методики, направленные на определение уровня развития интереса у дошкольников к занятиям физическими упражнениями, в том числе и в процессе формирования знаний об олимпийском движении в различных видах деятельности.

Результаты изучения мнений ученых по проблеме формирования интереса у детей старшего дошкольного возраста свидетельствуют о том, что она относится к числу наиболее сложных. Е.П. Ильин указывает, что по противоречивости суждений, высказываемых психологами, по поводу того, что из себя представляет интерес, он не уступает другим феноменам, рассматриваемым в качестве побудителей активности человека [2].

Формирование и развитие интереса у ребенка к окружающему, к деятельности, к себе самому является важной психолого-педагогической проблемой, которая предполагает поиск средств, форм, методов его пробуждения (а в случае необходимости – коррекции). Решать ее важно уже в дошкольном детстве, в период формирования и развития эмоционально-интеллектуальной сферы ребенка.

Как известно, активность дошкольников зависит от уровня их заинтересованности. Поэтому изучение интересов ребенка и грамотное использование их педагогом поможет значительно повысить эффективность занятий физическими упражнениями [4].

Содержание разрабатываемой нами программы основывается на ознакомлении детей с разными странами мира, выбор которых осуществлялся с учетом их значительного вклада в развитие и становление Олимпийского движения, обладающими яркой культурной самобытностью, богатыми спортивными традициями и достижениями (например, Россия, Австралия, Канада, Япония, Финляндия, Германия и др.).

Также на данном этапе проводился сбор материалов по примерным темам, и организовывалось совместное обсуждение с педагогами возможности реализации выбранного материала в процессе различных видов деятельности с детьми старшего дошкольного возраста. Примерный перечень тем представлен в таблице 1.

Таблица 1

### Примерный перечень тем и их реализация в деятельности

Тема	Подготовка и реализация в деятельности
1. Знакомство со страной (географическое расположение, государственный флаг, столица, история, традиции, культура, фольклор, флора и фауна).	1.Создание фотоальбомов и видеотеки (картинки, иллюстрации, фото-, видеоматериалы, мультфильмы, презентации). 2.Оформление стендов, газет о стране, с которой знакомятся дошкольники.
2. Знакомство с историей развития олимпийского движения в стране, спортивные достижения,	1. Разработка и использование дидактических игр (пиктограмм), домино, лото, пазлов, раскрасок.

<p>традиции спортивной жизни, зарождение видов спорта в этой стране, знаменитые спортсмены, популярные виды спорта, национальные виды спорта</p>	<p>2. Рассказы, видео, презентации о знаменитых спортсменах, достижениях, интересных фактах, популярных и национальных видах спорта.</p> <p>3. Создание альбомов «Знаменитые спортсмены страны», «Национальные герои» и др.</p> <p>4. Олимпийские эмблемы и символы.</p>
<p>3. Знакомство с гимном Олимпийских Игр и гимнами стран, музыкальными произведениями, танцевальными композициями, национальными музыкальными инструментами.</p>	<p>1. Прослушивание произведений и разучивание песен.</p> <p>2. Разучивание фольклорных танцев, танцевально-ритмических композиций.</p> <p>3. Создание аудиотеки.</p>
<p>4. Знакомство с литературой и искусством изучаемых стран</p>	<p>1. Разучивание стихов, поговорок, загадок.</p> <p>2. Чтение литературных произведений.</p> <p>3. Просмотр репродукций картин известных национальных художников, рисунков о популярных видах спорта.</p>

Результаты первого этапа экспериментальной работы позволяют нам перейти к следующему этапу – разработке программы по олимпийскому образованию дошкольников.

### **Литература**

1. Гребенникова С.Ю. Олимпийское образование детей дошкольного возраста: программа «Олимпионик» /С.Ю. Гребенникова, Т.Н. Колисниченко, А.А. Муратова //Детский сад: теория и практика. – 2013. — №8.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2011. – 512 с.
3. Олимпийское образование дошкольников/ Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 128с.

4. Петренкина Н.Л., Соловьева, Т.В. Проблема изучения интереса дошкольников к занятиям физическими упражнениями / Н.Л. Петренкина, Т.В. Соловьева // Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей в современных условиях развития общества: сборник научных и методических статей.- СПб.: Лингвистический центр «Тайкун», 2013. – С.103-107.

5. Усаков, В.И. Программа олимпийского воспитания и образования дошкольников. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=914> (дата обращения: 16.08.2014).

## **Развитие двигательных качеств у дошкольников средствами спортивного кружка по «Мини-футболу»**

*Бутько Евгения Анатольевна, инструктор по физическому воспитанию*

*МБДОУ №51 г. Чита*

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. К несчастью, наши дети не могут похвастаться здоровьем. Лишь 10-15% дошкольников приходят в детский сад абсолютно здоровыми. У остальных врачи обнаруживают нарушения: близорукость, плоскостопие, нарушения осанки, хронические заболевания. Большинство нарушений здоровья появляются у детей из-за плохого физического развития. Количество движений, производимых детьми в течение дня, ниже возрастной нормы. А причина в том, что дети много времени проводят в статичном положении, что влечет за собой нагрузку на определенные группы мышц и ведет к утомлению и задержке возрастного развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Это противоречит природе и оборачивается заболеваниями.

По мнению академика Н.А. Амосова, современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбытком и гиподинамией, что является причиной ухудшения здоровья дошкольников.



Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Ребенок - выпускник ДООУ должен обладать личностными характеристиками, среди них инициативность, самостоятельность, уверенность в своих силах, положительное отношение к себе и другим, развитое воображение, способность к волевым усилиям, любознательность.

В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Исходя, из вышесказанного мы считаем, что одной из ведущих целей стоящих перед педагогами ДООУ является подготовка ребенка к жизни в современном обществе, которая реализуется через одну из видов детской активности - двигательной. Физкультурно-спортивное направление является одним из приоритетных для нашего детского сада.

К организации и проведению физкультурно-оздоровительного направления осуществляется комплексный подход в ДООУ, но этого не достаточно для достижения действительно устойчивого результата.

Анализируя свою работу, я сделала вывод, что методы, традиционно предлагаемые для повышения двигательной активности и укрепления здоровья дошкольников, в большинстве случаев недостаточно эффективны. Они, как правило, не являются достаточной мотивацией для дошкольника. Учитывая возрастные

особенности, необходимы интересные, яркие по содержанию упражнения, привлекающие внимание детей.

Имеющийся опыт работы использования дополнительного материала показал, что интерес и особое желание двигаться дети проявляют, когда им предлагаешь нетрадиционные для детского сада методы работы, тем самым повышается эффективность физического воспитания в ДОУ.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность наряду с обычными физкультурными занятиями внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т. е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что наиболее приемлемой и эффективной формой двигательной активности, для нашего ДОУ является спортивный кружок по «Мини-футболу».

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлеченность ею.

Футбол – игра с мячом. В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке. А это формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры. Так как у них еще слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне

воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Посредством игр и игровых упражнений дети будут учиться управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Футбол – игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые дети будут учиться также в ходе игр.

МБДОУ № 51 по данному направлению работает уже второй год и является первопроходцем в своем городе. Занятия проводятся в спортивном зале детского сада, а также на спортивной площадке ДОУ в теплое время года. Нами были набраны три подгруппы детей по 15-17 человек каждая. Подгруппы сформированы из мальчиков и девочек 5-7 лет. В процентном соотношении мальчики 90 % девочки 10%. Занятия проводятся во второй половине дня три раза в неделю в каждой подгруппе. Длительность занятий составляет 25-30 минут. Два раза в год проводится мониторинг физического развития детей, по результатам которого составляется программа тренировок.

Исходя из вышесказанного, а также проанализировав, ряд литературных источников нами была поставлена главная задача. Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребенка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Мы считаем, что обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе главными задачами являются:

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега;
- улучшение состояния здоровья, и прежде всего деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Реализация этого этапа осуществляется нами в повседневной жизни дошкольников посредством подвижных игр и физических упражнений на прогулках, во время самостоятельной двигательной деятельности детей, непосредственно во время физкультурных занятий и спортивных развлечений. Данный этап во временном отношении может длиться от нескольких месяцев до полугода и более.

Основной этап – этап непосредственно обучение игре в футбол. Основная и наиболее эффективная форма обучения дошкольников игре в футбол – занятия. Футбольные элементы могут быть также включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года.

Наличие трехчастной формы занятий (вводная часть, основная, заключительная) позволяет нам рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Содержание основного обучающего этапа представляется в конспектах занятий.

Заключительный этап – этап совершенствования технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5- минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

В конце учебного цикла занятий нами проводится футбольный турнир между подгруппами «Веселый мяч». На соревнования приглашаются болельщики из числа воспитанников ДООУ, а также родители юных футболистов.

Детский сад активно взаимодействует с родителями воспитанников посещающих спортивный кружок. Нами проводятся дни открытых дверей, открытые просмотры занятий кружка, а также индивидуальные беседы и рекомендации. Благодарные отклики со стороны родителей, их заинтересованность

по данному вопросу говорят о позитивной динамике развития процесса оздоровления детей.

Дети, выходя на прогулку, могут самостоятельно организовать игру. Каждый ребенок знает свое место в игре, кто-то играет в защите, а кто-то в нападении. Есть у нас и вратари, которые так же хорошо справляются с поставленной задачей. Дети, занимаясь футболом, получают много положительных эмоций, и с нетерпением ждут следующего занятия.

Нами проводилось методическое объединение с целью ознакомления педагогов других ДОУ с данной формой работы и обобщения педагогического опыта. Нами также проводятся индивидуальные консультации для педагогов заинтересованных в работе по данному направлению.

Следует отметить, что результатом за период проведения занятий стал положительный сдвиг в развитии физических способностей детей, их техническое и тактическое совершенствование.

Таким образом, можно смело заявить, что занятия в спортивном кружке по «Мини-футболу» являются эффективной формой повышения двигательной активности воспитанников нашего ДОУ, и задают положительную динамику в воспитании действительно всесторонне развитой личности ребенка.

#### **Список используемой литературы**

1. Вережкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 2006г.-192с
2. Волошина, Л. Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова – М.:ГНОМ и Д, 2004. – 112 с.
3. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду: конспекты занятий – М.: Скрипторий 2003, 2009.- 88с.
4. Литвинова, О.М. Система физического планирования в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры О.М. Литвинова - Волгоград.: Учитель, 2007.-238 с.
5. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов.- Минск: Вышей. Школа, 2005г.

## **Из опыта работы методического объединения специалистов по физической культуре дошкольных образовательных организаций по направлению «Олимпийское образование»**

*Сочеванова Елена Арнольдовна, методист ГБОУ «Информационно-методический центр», Невский район Санкт-Петербурга*

За последние годы «Олимпийское образование» дошкольников стало популярным направлением в работе детских садов. И это неудивительно, так как в нашей стране проводились XXII зимние Олимпийские игры. Но еще задолго до того, как стало известно, что город Сочи будет принимать замечательный спортивный праздник, в 1997 году В.И. Усаков увидел в «Олимпийском образовании» большие возможности для разностороннего развития ребенка в системе семья - детский сад - школа и опубликовал «Программу олимпийского воспитания и образования». К сожалению, широкого распространения материал не получил, так как был представлен в виде статьи. В 2007 году в издательстве «ДЕТСТВО-ПРЕСС» было издано методическое пособие «Олимпийское образование дошкольников» под редакцией С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой, а в нем предложена программа «Путешествие в Олимпию». Это событие можно считать стартом внедрения данного направления в детские сады, по крайней мере, в Санкт-Петербурге.

В настоящее время вышло в свет достаточное количество пособий, в том числе и петербургских авторов, позволяющих дошкольным организациям вносить новые компоненты с учетом своих условий. Большой опыт работы педагогов регионов страны по данному направлению, представленный в журналах «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Обруч», а также в сети Интернет показывает возможность всестороннего развития дошкольников в разных видах деятельности.

Невский район – один из самых больших в Санкт-Петербурге, насчитывающий около 100 детских садов. Почти в 70% из них работают инструкторы по физической культуре. С целью повышения квалификации педагогов, развития их

профессиональных компетентностей в рамках деятельности Информационно-методического центра было организовано методическое объединение. Взаимодействие педагогов происходит в разных формах в процессе очных встреч. За последние четыре года на открытых просмотрах в детских садах района инструкторы по физической культуре смогли познакомиться с разноплановыми подходами своих коллег к организации досугов и праздников, раскрывающих и тему Олимпийских игр древности, и современного олимпийского движения. На мероприятиях мы увидели включенность всех участников образовательных отношений - детей и их родителей, педагогов. Также свои достижения по олимпийскому образованию дошкольников специалисты представили на семинаре, иллюстрируя рассказы фото- и видеоматериалами, демонстрируя работы детей - альбомы, плакаты.

Для повышения уровня спортивной компетентности педагогов по олимпийскому движению, для создания банка конкурсных заданий по олимпийской тематике был проведен конкурс «СПОРТ! СПОРТ! СПОРТ!» в формате деловой игры (Положение – URL: <http://2berega.spb.ru/club/elsochevanova/file2/5061512>; видеоматериалы (вопросы и ответы) URL: [http://webpelikan.ru/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=1062:videomaterialiyi-voprosyi-i-otvetyi-konkursa-sportsportsport-dlya-pedagogicheskikh-rabotnikov-doshkolnyih-obrazovatelnyih-organizatsiy-nevskogo-rayona-spb&Itemid=72](http://webpelikan.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=1062:videomaterialiyi-voprosyi-i-otvetyi-konkursa-sportsportsport-dlya-pedagogicheskikh-rabotnikov-doshkolnyih-obrazovatelnyih-organizatsiy-nevskogo-rayona-spb&Itemid=72)).

Уже после закрытия XXII зимних Олимпийских игр для детей дошкольных образовательных организаций района был организован праздник – соревнование «Мы будем олимпийцами!» (Положение и ход праздника - URL: <http://2berega.spb.ru/club/elsochevanova/file2/5125320>), а также конкурс танцевально-ритмических композиций «Олимпийские надежды» (Положение - URL: <http://2berega.spb.ru/club/elsochevanova/file2/5164035>). С видеоматериалами выступления команд – призеров и победителя можно познакомиться, пройдя по ссылке [http://webpelikan.ru/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=1131:konkurs-tantsevalno-ritmicheskikh-kompozitsiy-olimpiyskie-nadezhdyi-dlya-doshkolnyih-obrazovatelnyih-organizatsiy-nevskogo-rayona-sankt-peterburga-v-2013-2014-uchebnom-godu&Itemid=72](http://webpelikan.ru/index.php?option=com_k2&view=item&id=1131:konkurs-tantsevalno-ritmicheskikh-kompozitsiy-olimpiyskie-nadezhdyi-dlya-doshkolnyih-obrazovatelnyih-organizatsiy-nevskogo-rayona-sankt-peterburga-v-2013-2014-uchebnom-godu&Itemid=72).

Общение с коллегами и/или методистом, получение профессиональной информации для наших педагогов возможно также на странице «Сообщества специалистов по физической культуре дошкольников» на портале 2Берега системы образования Невского района в сети Интернет (URL: <http://2berega.spb.ru/club/elsochevanova/>). Для развития направления «Олимпийское образование» в детских садах района здесь специально была создана папка с одноименным названием, которая будет пополняться новыми материалами по теме.

Педагоги Невского района будут продолжать знакомить детей с идеями Олимпизма, лучшими образцами Олимпийского движения, известными спортсменами. И, конечно же, они будут с детьми играть. А в игре развивать физически, чтобы наши дети становились выносливыми, быстрыми, сильными, смелыми, ловкими и умелыми. Мы надеемся, что и через четыре года, как это было на нашем празднике «Олимпийские надежды», кто-то из ребят произнесет:

Олимпийские игры закрыты.

Олимпийский огонь не горит.

Праздник спорта закончен, и кто-то

Чемпионом стал, стал знаменит!

Мы смотрели, как все это было,

Мы «болели», кричали: «Давай!

Шайбу! Шайбу! Вперед, Россия!

Обводи! Не зевай! Забивай!».

Удивлялись, как смело спортсмены

На бобах и санях вниз неслись,

И летели как птицы с трамплина.

Мы кричали: «Держись, держись!»

Как же можно так прыгать на лыжах,

На доске влево, вправо крутить?

В биатлоне бежать и быть метким?

Нам хотелось такими же быть!

Понимаем, что это непросто.

Начинать надо прямо сейчас -



Бегать, прыгать и упражняться  
Каждый день, не лентясь, каждый час!  
Мы будем олимпийцами,  
У нас все впереди!  
Мы только примеряем веселые коньки,  
Мы санки деревянные и лыжи достаем!  
А чтобы было весело - мы вместе все споем!  
Мы будем олимпийцами - у нас все впереди!  
Бегут, бегут веселые в саду у нас деньки  
Сегодня мы покажем, как весело живем.  
Сегодня мы покажем, как весело растем!

(Е.А. Сочеванова)

### **Литература**

1. Олимпийское образование дошкольников: Метод пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
2. Усаков В.И. Программа олимпийского воспитания и образования дошкольников / Усаков В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6. - С. 59-62.

## **Занятие по физической культуре с использованием фитболов для детей старшего дошкольного возраста**

*Резанова Мария Николаевна, инструктор по физической культуре, МБДОУ*

*№89 «Умка» г. Северодвинск*

Значение физкультуры в жизни каждого ребенка очень велико. Для того чтобы ребенок развивался всесторонне и гармонично нужно содействовать его двигательной деятельности. А если в эту деятельность включить яркие атрибуты, то дети увлекаются и включаются еще с большим удовольствием.

В нашем саду №89 «Умка» города Северодвинска одним из таких атрибутов является фитбол – мяч большого размера. Фитбол-гимнастика проводится с детьми старшего дошкольного возраста два раза в неделю. Все занятия проводятся в

традиционной форме: вводная – основная - заключительная части, на каждом из которых используется музыкальное сопровождение. Комплексное воздействие музыки и движения на психоэмоциональное состояние ребенка и его организм многогранно. Оно проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. И важно не забывать о том, что игра является основным видом деятельности дошкольника. А с фитболом играть в подвижные игры получится еще интереснее, решая во время процесса занятия коммуникативную функцию и просто приносит хорошее настроение.

Цель включения фитбола в физическое воспитание дошкольников – повышение эффективности в приобщении детей к занятиям физической культурой в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление мышц спины и брюшного пресса, создание хорошей мышечной корсеты;
- формированию правильного дыхания;
- формирование навыка правильной осанки.
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Воспитательные:

- улучшение коммуникативной и эмоционально – волевой сферы;
- развитие пластики и ритмичности;
- развитие восприятия, внимания, памяти.

Образовательные:

- формирование знаний о мяче-фитболе и технике выполнения упражнений на нем;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- развитие мелкой моторики и речи.

Обучение обязательно должно пройти несколько этапов:

- знакомство;
- правильная посадка;
- введение общеразвивающих упражнений;

- улучшение качества выполнения упражнений.

Приведем пример одного занятия футбол-гимнастики с использованием мяча среднего диаметра.

Оборудование: мячи по количеству детей, размером соответствующие.

Занятие проводится по подгруппам. Дети должны уже хорошо освоить технику правильного седа на мяче.

Сидя на футболе выполнять упражнения с мячами среднего диаметра.

### **Подготовительная часть (10 минут)**

Построение в шеренгу.

Приветствие (форма его введена на 1 занятии и выполняется в конце и начале занятия)

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

1-2-два удара пяткой правой ноги об пол.

3- шаг правой ногой вперед. 4-левую подставляем к правой.

1-2- два удара пяткой левой ноги об пол.

3- шаг левой ногой назад. 4-правую подставляем к левой, ударяя всей стопой, ставя «точку».

По сигналу дети маршируют по кругу друг за другом. Педагог в движении выдает мячи каждому ребенку.

Ходьба друг за другом, футбол катить перед собой. Подбородок вперед, следим за спиной.

Затем катим мяч змейкой между ориентиров.

Ходьба друг за другом, отбиваем мяч в движении об пол, ловя его после каждого удара. «Рожки» мяча расположены сбоку.

Ходьба друг за другом, футбол подкидывая вверх.

Сидя на футболе, прыжки на мяче друг за другом.

И.п. то же. Построение в две колонны.

### **Основная часть (15 минут)**

Выдаются мячи среднего размера.

И.п. сидя на футболе (проверить правильность посадки и постановки стоп: прижаты к полу параллельно друг другу).

Раскачиваясь, подкидываем мяч вверх. Стараться не сдвигаясь со своего места, ловить мяч.

И.п. то же. Раскачиваясь, отбивая мяч об пол.

И.п. то же. Раскачиваясь, подкидываем мяч вверх, дать ему удариться об пол. После отскока от пола стараться поймать.

И.п. то же. Игра «быстро брось, быстро поймай». Все дети поворачиваются в общий круг. Инструктор садится на мяч с ними в круг, но без мяча среднего размера. Дети перекидывают мяч по кругу друг другу против часовой стрелки. Заострить внимание на том, что кинув свой мяч ребенку справа, не забыть повернуть корпус в левую сторону, чтоб поймать мяч, у ребенка находящегося слева от себя.

И.п. то же. Перестроение снова в две колонны. Дети, стоящие в правой линии, убирают мячи. Все дети поворачиваются в середину зала. Дети, стоящие в левой линии, остаются с мячами. Делятся на пары и перекидывают мяч друг другу.

И.п. сидя на фитболе. Перекидывая мяч среднего размера друг другу, ударять им в середину об пол между своей парой.

И.п. сидя на фитболе, дети возвращаются на свои места лицом анфас. Выдаются не достающиеся мячи. Перед каждой линией ставится корзина, и обозначается точка метания. Прицелившись и кинув мяч в цель, каждый ребенок прыгает на фитболе по заданной траектории, выстраиваясь в колонну по одному.

И.п. сидя на фитболе. Построение в одну колонну. Перестроение в шеренгу.

И.п. стоя на коленях, фитбол перед собой на полу. Толкаем мяч головой до назначенного места. Кто первый, тот ловишка в подвижной игре.

П/и «Ловишка с мячом» (Все играющие прыгают на фитболе, ловишка сидя на фитболе в середине зала старается осалить мячом среднего размера играющих. Осаленный ребенок отходит в сторону и выполняет упражнение, заданное инструктором).



## **Заключительная часть. (5 минут)**

После игры дети прыгают на линию построения и, сидя на мяче, выполняют следующие упражнения:

Кинезиологическое упражнение «Заяц, коза, вилка»

Способ выполнения:

Заяц. Указательный и средний пальцы вверх, имитируя уши. Безымянный и мизинец прижать к ладони большим пальцем.

Коза. Указательный и мизинец выпрямить, безымянный и средний прижать к ладони большим пальцем.

Вилка. Указательный, безымянный и средний вытянуть вверх, расставить врозь и напрячь. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение выполняется обеими руками поочередно, затем двумя сразу. При этом мягко покачиваясь сидя на фитболе.

Кинезиологическое упражнение «Мячик» (глаза медленно поднимаем вверх – вниз, по кругу).

Построение. Мяч в руках перед собой.

Занятие заканчивается той же связкой, что и приветствие.

Выходя из зала в колонне друг за другом, дети складывают фитболы на места.

## **Биолого-педагогический фактор безопасности образовательной среды дошкольного учреждения**

*Филиппова Светлана Октавьевна, заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,*

*Митин Анатолий Евгеньевич доцент кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,*

*Рогачева Татьяна Ивановна, заведующая ГБДОУ № 6 Приморского района, Санкт-Петербург*

Эффективность образовательной деятельности во многом определяется средой, в которой осуществляется образовательный процесс. Для эффективности воспитания необходимо для каждой личности создавать особую развивающую

среду, которая устанавливала бы равновесие между его реальными возможностями и природными потребностями. И эта среда должна быть безопасной.

К проблеме безопасности отечественные ученые обращались довольно часто, указывая на его чрезвычайную важность для установления гармоничных отношений между человеком и окружающей его социальной средой, всеми ее составляющими.

В своей работе В.А. Худик, И.В. Тельнюк акцентируют внимание на том, что актуальность проблемы обеспечения безопасности в образовательной сфере обусловлена растущей динамикой опасных ситуаций в образовательных учреждениях, а также высокой детской заболеваемостью, травматизмом и смертностью в России (в 3-4 раза выше, чем в других странах) [8].

Как отмечает М.С. Мириманова, образовательная среда современного дошкольного учреждения – феномен многоаспектный, многопрофильный, находящийся в центре внимания ряда дисциплин [5].

Проблема безопасности учреждений данного типа лишь недавно стала предметом комплексных исследований. Хотя, проблемы обеспечения безопасности в дошкольном учреждении затрагивают многие стороны жизнедеятельности детей и педагогического коллектива, имеют разносторонний и многоплановый характер.

Общеизвестно, что всякая деятельность человека, полезная для его существования, одновременно может быть источником опасностей, негативных воздействий, приводить к травматизму, заболеваниям. В то же время любая деятельность может быть защищена, может быть уменьшен риск ее опасных воздействий и последствий [7].

Специалистами разных научных направлений отмечается, что механизмом формирования ответственного отношения человека к своей безопасности должно быть образование. Данная подготовка должна проходить на всех этапах жизни человека, а начинать ее необходимо с дошкольного возраста. Задача педагогов и родителей, по мнению Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной (2002), состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями [1].

Опытно-экспериментальная работа, проводимая на базе ГБДОУ Детский сад № 6 Приморского района Санкт-Петербурга, была посвящена проблеме создания в дошкольном учреждении безопасной образовательной среды. Безопасность среды дошкольного учреждения рассматривалась нами с позиции охраны физического и психического здоровья воспитанников и педагогов. В психологической безопасности были выделены три фактора: статусно-возрастной, этнический и инклюзивный. В физической безопасности определены также три фактора: экологический, медико-гигиенический и биолого-педагогический.

Одним из основных факторов безопасности дошкольного учреждения является биолого-педагогический. Актуальность его изучения обусловлена следующими положениями.

Известно, что задача сохранения и укрепления физического здоровья детей является одной из основных задач, которые должно решать дошкольное учреждение. Это отмечают все исследователи проблемы развития и воспитания дошкольников. В то же время, сравнительный анализ, проведенный НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 10 лет. При поступлении в дошкольное учреждение значительное число детей (от 20 до 50%) имеет низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств: скорости, выносливости и мышечной силы. Почти треть дошкольников имеет неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии.

Содержание физкультурных занятий непосредственно отражается на уровне здоровья современных дошкольников. В этой связи, при рассмотрении биолого-педагогического фактора безопасности образовательной среды, нами для отдельного изучения был выделен вопрос обеспечения безопасности занятий физическими упражнениями.

Следует отметить, что повреждения в процессе занятий физическими упражнениями занимают пятое место в общей структуре травматизма, однако по тяжести и по удельному весу растяжений, ушибов и переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм

(тем более при занятиях физической культурой) требует самого пристального внимания и изучения.

Данные статистики НИИ педиатрии им. Г.И. Турнера свидетельствуют о том, что более 80 % травмированных составляют дети, воспитывающиеся в условиях гипокинезии. Поэтому правильно организованные занятия физическими упражнениями и оптимальный двигательный режим являются факторами предупреждения травматизма у дошкольников.

На протяжении последних тридцати лет многие исследователи говорят о необходимости повышения моторной плотности занятий. Некоторые из них убеждены, что занятия физической культурой в детском саду должны получить тренировочную направленность. Так называемая «спортизация» дошкольной физической культуры нашла отражение, в первую очередь, в диссертационных работах, где авторы, сравнивая эффективность экспериментальных методик, оценивали физическую подготовленность детей исключительно на основе измерения уровня развития физических качеств, не обращая внимания на то, владеют ли дети необходимыми для их возраста двигательными навыками. Кроме того, методика физкультурных занятий, предлагаемая этими авторами, походила больше на тренировку в детской спортивной школе, а нагрузки, рекомендованные в этих исследованиях, были доступны не всем детям, посещавшим дошкольные учреждения.

Такое «новое видение» занятий дошкольников вызвало обеспокоенность ряда ученых. Ведь периодически осуществляющаяся двигательная деятельность, специфическая в зависимости от возраста, является основным фактором, определяющим рост и развитие, лишь в объеме, не превышающем границ физиологического стресса. Б.А. Никитюк еще в 1994 году в статье «Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста» выразил беспокойство, что существуют попытки переноса на контингент детей возраста первого детства приемов спортивно-тренировочного воздействия – насильственное стимулирование моторного развития. В то же время, для разных признаков (свойств) сензитивные периоды не совпадают по времени протекания. Это биологически оправдано, так как экономит силы организма, выбирая в каждый момент новое



направление процессов роста и развития. Как считает автор, видимая причина «генетической автономности» двигательных функций у детей дошкольного возраста – в их морфофункциональной несформированности, незрелости. Поэтому природа воздвигает препятствия на пути возможных сильных средовых воздействий, способных исказить становление моторики ребенка [6].

Сторонники «спортизации» не всегда четко представляют себе, как высказанные ими идеи могут быть реализованы в дошкольном учреждении без «побочных эффектов». Разрабатывая новую идею, большинство исследователей не указывают, каким образом должна измениться методика физкультурных занятий, чтобы не нанести вред ребенку. В первую очередь это относится к развитию силы, так как значительные силовые нагрузки оказывают отрицательное влияние на формирование двигательного аппарата детей, на рост костей в длину [2].

Не меньшей проблемой является и развитие выносливости. Ю.И. Данько, С.Б. Тихвинский предупреждают, что в связи с малой способностью детей к переносимости кислородной задолженности требуется осторожное увеличение мощности и интенсивности выполняемой физической нагрузки. Авторы считают, что в занятиях физической культурой с детьми необходимо несколько удлинить подготовительную часть. Учитывая характерный для детей удлиненный восстановительный период после больших нагрузок, следует также увеличить продолжительность заключительной части или длительность отдыха после этих занятий [3].

Необходимо помнить об особенности обмена веществ у детей, которая состоит в том, что значительная доля энергии (больше чем у взрослых) идет на процессы роста, развития растущего организма, т.е. на «пластические процессы». При активной двигательной деятельности детей расход энергии связан не только с необходимостью восполнения истраченных источников энергии, но и с процессами роста, развития [2].

Вместе с тем, критика «тренировочной» направленности физкультурного занятия привела и к другой крайности - появлению работ, призывающих отказаться от регламентированного формирования движений ребенка, а предоставить ему творческую свободу развития. Так Н.Н. Ефименко, считает, что нужно отказаться

от обучения дошкольников основным движениям [4]. Свою позицию он объясняет тем, что, и «цветок никто не учит расти». Автор уверен, что если бы дошкольные учреждения отменили, то ничего в развитии ребенка не изменилось бы, а все пошло своим чередом, подчиняясь глубинным законам человеческого бытия.

Мы совершенно не согласны с таким взглядом и убеждены в обратном. Физическое состояние детей требует сегодня не просто педагогического контроля их двигательной деятельности, а контроля специалистов в области физической культуры. В ряде исследований показано, что у детей, посещающих дошкольные учреждения, отставание в двигательном развитии наблюдается в меньшей степени за счет государственной системы физического воспитания.

Тем не менее, сегодня в конспектах физкультурных занятий, описанных в большинстве методических пособий, превалирует развлекательный сюжет. По нашему мнению, такая тенденция «театрализации» не менее опасна, чем «спортизация» занятий, так как отсутствие на физкультурном занятии должной физической нагрузки (при частоте сердечных сокращений ребенка менее 130 уд. в мин.) практически лишает его изначального смысла.

Таким образом, для обеспечения безопасности физкультурно-образовательной среды дошкольного учреждения по биолого-педагогическому фактору необходимо учитывать тот факт, что физические нагрузки, неадекватные функциональным возможностям организма детей (как завышенные, так и заниженные) ведут к снижению уровня их здоровья.

### **Литература**

1. Авдеева Н.Н. Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. – 136 с.
2. Возрастная физиология физических упражнений / под ред. В.М. Волкова. – Смоленск, 1978. – 76 с.
3. Данько Ю.И., Тихвинский С.Б. Возрастная физиология мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / под ред. С.Б. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М., 1991. – С. 55-72.

4. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: материалы к оригинальной авторской программе. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с.
5. Мириманова М.С. Подходы к экспертизе психологической безопасности образовательной среды дошкольных образовательных учреждений // Экспертиза психологической безопасности образовательной среды : информ.-метод. бюл. - М., 2009. - № 3. - С. 12–19.
6. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 7. – С. 5-7.
7. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения. - М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 689 с.
8. Худик В.А., Тельнюк И.В. Организация условий безопасности жизнедеятельности дошкольников // Детский сад. - 2006. - № 4. - С. 60- 62.

## **Родительский клуб как форма организации физкультурно-спортивной работы в ГБДОУ**

*Умнякова Нина Львовна, инструктор по физической культуре*

*ГБДОО № 99,*

*ассистент кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр*

*РГПУ им. А.И. Герцена г. Санкт-Петербург*

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольной организации является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслящего, уверенного в своих силах. Проблема взаимодействия коллектива ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и сегодня остается актуальной. Так в научных публикациях С.О. Филипповой (2002), И.О. Гариповой (2009), Л. Пасечника (2010), рассматриваются проблемы родителей при организации физического воспитания в семье, обусловленные следующими причинами: незнанием и неумением учитывать возрастные и индивидуальные особенностей детей; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять

задания в условиях игровой деятельности, не проявление инициативы с целью оказания помощи своим детям, проблемы во взаимоотношениях родителей и детей, неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком [3].

Следует отметить что, в дошкольных организациях существующие традиционные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями, такие как: консультации, открытые занятия, спортивные праздники и досуги, совместные праздники; по мнению ряда исследователей, носят фрагментарный, эпизодический и в большинстве своем малоэффективный характер.

Взаимодействие специалистов ДОО с родителями детей, имеющие ограниченные возможности здоровья принимает еще более актуальное значение. Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья имеет свои особенности. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, нарушение осанки, плоскостопие, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей психического развития ребенка. Патология в психической сфере, прежде всего, проявляется в отставании познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти и мышления. Таким детям свойственно неумение слушать, низкий уровень восприятия, слабая концентрация внимания.

На наш взгляд сущность обучения и воспитания ребенка с ограниченными возможностями здоровья состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход к личности ребенка. Одной наиболее эффективной формой взаимодействия с родителями мы видим в создании родительского клуба, на базе ДОО компенсирующего вида, где принимают участие все специалисты сада, родители и дети.

Деятельность клуба включает основные направления взаимодействия с родителями: информирование, организация практической деятельности и

консультирование в зависимости от особенностей конкретной семьи, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Организация родительского клуба планируется в течение двух лет, так как дети поступают в сад по направлению медико-педагогической комиссии, начиная со старшего возраста; 1 год – старшая группа, 2- год – подготовительная группа.

Целью родительского клуба является создание насыщенного оздоравливающего образовательного пространства для полноценного развития детей и их социальной адаптации к школе.

Задачами деятельности клуба являются:

1. информирование родителей о психических и физических особенностях детей дошкольного возраста, о вторичных нарушениях, об особенностях формирования движений детей с ограниченными возможностями, о профилактике опорно-двигательного аппарата;

2. практическая подготовка - обучение родителей приемам организации игр малой и средней подвижности, которые можно проводить дома и на улице, корригирующим упражнениям, упражнениям на развитие мелкой моторики;

3. приобщение родителей и детей к здоровому образу жизни, а так же навыкам активного семейного отдыха, к традициям большого спорта.

Методологической основой деятельности клуба являются общенаучные положения:

1. движение – впереди речевых нарушений (физическое развитие – фундамент общего развития);

2. кинезофилия - потребность в движении (И.А. Аршавский);

2. многоуровневое построение движений – (Н.А. Бренштейн, В.К. Бальсевич);

3. влияние физических упражнений на развитие организма (П.Ф. Лесгафт);

4. развитие личности ребенка через «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский);

5. изобразительно-графические навыки – впереди буквописания (М.М. Кольцова).

6. повышение двигательной активности (И.А. Аркин, М.А. Рунова).

Деятельность клуба реализуется в несколько этапов:

формирующий (сентябрь) – диагностика детей, анкетирование родителей;  
основной (октябрь – апрель) – совместные интегрированные занятия (16 занятий);

заключительный (май) – оценка эффективности деятельности клуба.

Занятия имеют тематическую, сюжетную направленность и проводятся 1 раз в месяц (всего 16 занятий).

Каждое совместное занятие подчинено одной лексической теме по планированию логопеда. Сопедающими таких занятий являются инструктор по физической культуре и логопед (дефектолог). Каждый из специалистов выполняет свои функции на занятии.

Инструктор по физической культуре проводит беседу о влиянии физических упражнений на организм ребенка, осуществляет показ физических упражнений, помогает выполнять физические упражнения в детско-родительской паре, дает указания и объяснения родителям и детям.

Логопед применяет лексический материал, направленный на развитие умения наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений, произносить слова сложной слоговой структуры, с опорой на систему составлять предложения, используя приемы мнемотехники и моделирования.

Участие педагога-психолога на таких занятиях просто необходимо, так как двигательная деятельность раскрепощает родителей, они ведут себя естественно. Поэтому становятся явными часто скрытые родителями противоречия в отношениях с собственным ребенком: непонимание ребенка, неумение с ним договориться, неадекватное поведение мамы, папы (одергивание, не реагирование и т.д.). В этих ситуациях на помощь приходит психолог, который ведет наблюдение за поведением родителей и детей, своевременно предотвращает конфликтные ситуации или помогает их разрешить, а так же помогает найти оптимальный способ выхода из сложившейся ситуации.

Совместные игровые занятия родителей и детей организуются таким образом, чтобы в поле зрения родителей были не только свои дети, но и чужие. Такое переключение внимания кардинально меняет психологию родителей. Они начинают

понимать, сравнивать, участвовать, помогать другим детям. При этом формируется новое - коллективное - мышление, основанное на общей цели, взаимопонимании, установлении контактов между детьми, родителями, семьями, обмене опытом, знакомстве родителей и детей между собой. Неформальные отношения, совместные физические упражнения, сюжетно-ролевые игры, игры-сказки, игры-композиции, сам процесс разучивания движений требуют активного участия, фантазии, творчества. Видимые результаты этого процесса создают положительный эмоциональный сдвиг, заинтересованность, уверенность в полезности этой деятельности и для себя, и для детей.

Таким образом, постепенно осваивая все новые и новые движения, родители самостоятельно приходят к осознанию того, что двигательная активность расширяет возможности ребенка, обогащает его двигательными умениями, играми, в которые можно играть дома и на улице с другими членами семьи, другими детьми. По нашему мнению, для того чтобы этот процесс был наиболее эффективным необходимо, на совместных занятиях детей и родителей использовать:

1) простые, доступные для всех упражнения - дети сидят или стоят в кругу, родители находятся сзади;

2) парные упражнения - родители со своими детьми;

3) то же, но родители передвигаются по часовой стрелке и выполняют упражнения с рядом стоящим в круге ребенком;

4) упражнения выполняются только родителями, а дети наблюдают и ведут подсчет;

5) упражнения выполняются в круге, где чередуются родители и дети.

Упражнения могут выполняться с речитативами, считалками, загадками, имитациями движений и звуков насекомых или животных, с цветными мячами, мягкими игрушками, лентами, под музыку, с песней, элементами танцевальных движений: отдельные пары детей и родителей, смешанные пары - со своими детьми, с чужими детьми. Важной составляющей таких занятий является коррекционная направленность упражнений. Например, упражнения с малым мячом. Этот вид упражнений стимулирует развитие мелкой моторики кисти руки, а это в свою очередь стимулирует развитие речи, письма, бытового самообслуживания.

Помимо совместных интегрированных занятий родители и дети принимают участие в других совместных творческих конкурсах: «Спортивный герб моей семьи», «Мой выходной день», «Спорт, которым хочу заниматься», «фото ориентирование для дошкольников» через организацию мероприятий на улице.

Таким образом, на наш взгляд создание родительского клуба на базе ДОО компенсирующего вида будет способствовать:

- повышению мотивации в целенаправленной и систематической деятельности родителей направленной на совместную деятельность;
- осмыслению родителями собственной роли и места в воспитании и развитии ребенка с ограниченными возможностями;
- созданию необходимого благоприятного психологического микроклимата в семье, когда родители и ребенок становятся союзниками в совместной деятельности;
- повышению двигательной активности;
- коррекции сложившихся взаимоотношений родитель – ребенок.
- увеличению количества детей, посещающих спортивные секции.

### **Литература**

1. Гарипова И.О. Взаимодействие семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка /Гарипова И.О. // ДЕТИ РОССИИ ОБРАЗОВАНЫ И ЗДОРОВЫ: материалы VII Всероссийской науч. практич. конф. – Москва, 16-17 апреля 2009. – С. 221-225.
2. Пасечник Л. Семья и проблемы воспитания //Дошкольное воспитание, - 2010г. № 1.С. 20-25.
3. Попова М.Н. Навстречу друг другу: Психолого-педагогическая технология сближения взрослого с ребенком в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ/ М.Н. Попова. – СПб. ЛОИРО, 2001. – 215с.
4. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. – СПб. 2002. С.221-223.



## **Значение «школы мяча» в формировании психо-физиологической базы двигательных способностей детей**

*Фетисова Светлана Лаврентьевна, кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр,*

*(РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург*

*Фокин Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной физической культуры и спортивных игр,*

*(РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург*

Сегодня вряд ли можно встретить того, кто не знает что такое мяч. Начиная с самого раннего детства и буквально до конца жизни, этот необычный по своим качествам предмет становится самым любимым «физкультурным снарядом», помогающим разностороннему развитию каждого, кто соприкасался бы с ним.

Мяч следует рассматривать как предложенный самой природой наиболее эффективный способ развития координационных способностей человека и предъявляет исключительно высокие требования к ловкости и координации движений и помогает их совершенствованию. Накопленный за тысячелетия опыт отображается в том многообразии форм, размеров, веса и материалов из которых изготавливаются мячи. Их свойства постоянно совершенствуются и вместе с ними растут требования к уровню мастерства участников соревнований.

Широкая вариативность веса и размеров позволяет выбрать соразмерный для каждого мяч. Это дает возможность сохранять высокую степень координированности движений, что облегчает овладение сложными игровыми приемами.

Игры и упражнения с мячом относятся к наиболее представительной группе средств физического воспитания, называемой предметными действиями. Главная цель таких упражнений состоит в овладении разнообразными действиями с предметами и развитие двигательных способностей, необходимых не только для этого, но и в других областях повседневной жизни.

К числу таких качеств в первую очередь следует отнести так называемое развитие «ручной умелости», которое обеспечивает формирование

координационных механизмов управления мелкими мышцами кисти и предплечья. Это помогает овладению жизненно необходимыми навыками письма, рисования, лепки, шитья и др.

Такую же большую роль предметные действия выполняют и в процессах формирования зрительно-двигательной координации, позволяющей лучше ориентироваться в пространстве и достигать более высокой точности при метании в цель.

Но, пожалуй, особенно велика роль предметных действий в процессах формирования интеллектуальной деятельности ребенка. Игры и упражнения с предметами развивают наглядно-действенное мышление и в то же время обеспечивают переход к абстрактным его формам, когда в игре дети используют предметы-заместители, под которыми подразумеваются конкретные жизненные модели.

Не менее важно и то, что овладение элементарной предметной деятельностью ложится в основу процессов формирования трудовых двигательных навыков, имеющих первостепенное значение в жизни каждого человека. Достигнув совершенства в операциях с предметами, он по-настоящему становится хозяином своей судьбы и своего будущего.

Игры с мячом и с предметами кроме всего прочего оказались еще и ни с чем не сравнимым средством развития психо-моторики детей. Скорость полета мяча и непредсказуемость его траектории требуют постоянно высокой концентрации внимания и сосредоточенности, необходимых для своевременного предугадывания и внесения изменений в первоначально сформированную программу действия. Эта способность называется антиципацией и находит себе постоянное применение в повседневной жизни.

Высокие скорости полета мячей (например, в теннисе она может достигать свыше 200 км/час) требуют отличной зрительно-двигательной реакции играющих. Только обладая такой реакцией, спортсмен успевает во время запрограммировать свои действия и тем самым заставить мяч подчиниться его воле. Но если его реакции запоздает, то он уже не сумеет правильно выбрать и осуществить необходимое действие. Это приводит к нарушениям в управлении движениями и

возникновению ошибок в координации. В игре такая ошибка приводит к проигрышу отдельной ситуации и даже целиком всей игры.

Свойства мячей определяют характер многих игр, отличительная особенность которых проявляется в быстрой смене игровых ситуаций. В этих условиях рациональный рисунок поведения играющих в наибольшей мере возникает как результат взаимодействия процессов возбуждения и торможения и баланса между ними в коре головного мозга.

Таким образом, имеются все основания для того, чтобы отнести упражнения и игры с мячом к числу самых полезных для формирования психо-моторной и интеллектуальной деятельности ребенка и становления у него важнейших двигательных навыков, составляющих основу не только игровой, но также учебной и трудовой деятельности.

Не меньшее значение для подготовки новых поколений к жизни имеют упражнения и игры с мячом и как средство комплексного, разностороннего развития двигательных способностей. Постоянно соревнуясь с мячом в скорости, прыгучести, подвижности и изворотливости, ребенок непроизвольно заставляет свой организм функционировать с максимальным напряжением. В результате он приобретает состояние все более высокой работоспособности, обеспечиваемого за счет совершенствования его функциональной деятельности. Внешне это выражается как экономизация его функций, проявляемых как в покое, так и в процессе мышечной деятельности. Выполнение одной и той же работы со все уменьшающимся напряжением органов и систем создает определенный резерв функциональных возможностей организма и предохраняет от опасного для здоровья перенапряжения. Наглядное проявление прироста таких возможностей проявляется в превышении возрастных норм, характерных для различных периодов развития детского организма.

Важнейшим итогом такого влияния будет укрепление здоровья и повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным влияниям внешней среды и противоестественного преимуществу сидячего образа жизни. По мнению видных ученых для устранения этих неблагоприятных последствий необходимо, чтобы каждый ребенок ежедневно не менее часа играл с мячом.

Вместе с глубоким и всесторонним влиянием на развитие двигательных способностей использование упражнений и игр с мячом оказывает и на формирование характера и личности занимающихся. В этом отношении особенно полезны коллективные игры с борьбой за мяч. Участие в них вызывает необходимость в проявлении воли, решительности, ответственности, настойчивости в достижении цели, коллективизма, дисциплинированности и целеустремленности, побуждающей к борьбе и максимальной мобилизации своих сил для достижения победы. К числу важнейших личностных качеств, определяющих успех в игре, относятся и творческие способности. Они проявляются в стремлении к поиску новых приемов и способов владения мячом и преодоления противодействия соперника. Необходимость в таких действиях в условиях игрового состязания понятна, поскольку неожиданность становится причиной запоздалой реакции соперника и его проигрыша. Творческий потенциал личности, а именно так именуется эта способность психологами, приобретает все большее значение и для достижения успеха в трудовой деятельности.

Таким образом, многолетняя дружба с мячом становится необходимым условием полноценного и разностороннего развития и воспитания ребенка. Не навязчиво, естественно и планомерно она помогает формированию его характера и активизирует процессы развития организма. Особая привлекательность и доступность этого несравненного в своем совершенстве физкультурного снаряда, нередко хранящегося непосредственно под кроватью и не требующего никаких особых условий для упражнений, делают его важнейшим средством оздоровления и подготовки новых поколений к выполнению своего гражданского долга.

В заключение уместно обратить внимание и еще на одну уникальную особенность такого предмета, как мяч. Он стал непосредственным генератором возникновения самостоятельной и наиболее популярной разновидности спорта – спортивных игр. Сегодня они заняли положение самого популярного средства оздоровления и физической подготовки населения земного шара. Одна из главных причин этой популярности состоит в том, что каждый может найти для себя наиболее интересную и доступную игру, которая будет ему верным другом на протяжении всей его жизни.

Универсальность и разнообразие игр дает возможность удовлетворить самые разнообразные потребности людей в движении. Имея в своем распоряжении мяч, каждый может придумать бесчисленное множество интересных для себя заданий, связанных с выполнением самых разнообразных движений. Типичные для этого случая ловля, подбрасывание, броски и удары по мячу руками и ногами легко сочетаются с бегом, прыжками, падениями и кувырками. Все эти движения могут выполняться как в простых условиях индивидуальных упражнений, так и в усложненных условиях разнообразных помех, оказываемых партнерами. Кроме того, выполнение таких действий может серьезно осложняться условиями игрового соревнования, успех которого во многом определяется скоростью и точностью выполнения приемов. Такое спортивно-техническое совершенство достигается в результате формирования комплекса автоматизированных двигательных навыков, в основе которого лежит тонкая мышечно-суставная чувствительность и обостренное «чувство мяча». При этом следует заметить, что стабильность, надежность и эффективность навыков владения мячом в наибольшей степени зависит от возраста начала систематического общения с ним и с частотой упражнений. Чем чаще контакты ребенка с мячом, тем быстрее и лучше усваивается навык. Поэтому одной из целей начального этапа обучения должно стать приучение его к ежедневному общению с мячом.

Начало планомерного знакомства детей с мячом как самым простым предметом, с которым всегда хочется играть, может быть осуществлено с двухлетнего возраста. В роли первого учителя здесь всегда будут задействованы родители, которые захотят познакомить своего малыша с мячом и для этого должны будут стать постоянными участниками всех его игр и упражнений.

Целью этого важного этапа будет овладение школой мяча, закладывающей основы всех элементарных движений, выполняемых с мячом. Это будут ловля, катание, броски в цель, удары по мячу рукой и ногой. В этом случае применяется легкий пластиковый мяч небольшого размера (диаметром не более 10 см). Все упражнения желательно выполнять поочередно обеими руками и ногами и постепенно увеличивать расстояние, на которое будет брошен мяч.

Процесс обучения основывается на ярко выраженном у детей рефлексе подражания. Поэтому главную роль здесь играет показ, сопровождаемый краткими пояснениями и положительной оценкой выполняемых действий. Какие либо порицания здесь неуместны и могут привести к совершенно отрицательным последствиям и утрате интереса детей.

Важно постоянно разнообразить и чередовать применяемые упражнения, не задерживаться долго на каком-то одном элементе и как можно скорее превращать упражнение в игру.

Овладение школой мяча направлено в первую очередь на приобретение умения поймать, правильно удерживать и бросать мяч. При этом наибольшее внимание следует обращать на освоение навыков метания. Это предполагает изучение бросков одной и двумя руками, выполняемых с места с шагом вперед. В начале, осваивается бросок двумя руками толчком от груди, а затем одной рукой от плеча. К изучению самого употребительного броска одной рукой из-за спины через плечо переходят позже.

Бросок двумя руками – это самый простой способ развития и завершения атаки во всех подвижных играх с мячом, а также и в баскетболе и гандболе. Он позволяет объединить в одно действие сразу два самостоятельных действия – ловлю, и последующий бросок мяча и в кратчайшее время решать игровую задачу: передать ли мяч партнеру или бросить его самому. Не последнюю роль играет здесь и возможность действовать обеими руками, увеличивающая силу, расстояние и точность броска. Изучение этого действия начинается с овладения ловлей мяча двумя руками и затем правильного держания мяча. Далее осваивается ловля и бросок в цель сначала с траекторией параллельной полу, а затем и с высокой траекторией. После этого приступают к изучению броска одной рукой (в той же последовательности).

Во всех упражнениях на этом этапе необходимо непосредственное участие руководителя или родителей, которые будут представлять собой не только самого удобного партнера, но и демонстратора правильной техники выполнения движений и ее исправления при следующем повторении. Чтобы поддерживать интерес ребенка, нужно постоянно хвалить его за любой и пусть даже совсем

незначительный успех. С этой же целью важно разнообразить упражнения, меняя исходные положения и последующие действия. При оценке качества выполнения главным критерием всегда будет оставаться точность попаданий мяча в цель.

По мере роста и развития ребенка содержание школы мяча последовательно усложняется. Это касается расширения исходных положений и дополнительных движений, предшествующих действиям с мячом, а так же последующих действий после их выполнения. Увеличение и усложнение включенных в изучаемый перечень действий позволит перейти и к более разнообразным и содержательным играм с мячом. Так постепенно будет возрастать трудность осваиваемых элементов и совершенствоваться двигательные умения, необходимые для формирования чувства мяча и системы зрительного контроля, определяющих уровень владения этим совсем непростым предметом. Только постоянные упражнения помогут добиться высокого уровня остроты зрения, тактильной и внутримышечной чувствительности, позволяющих контролировать мяч. Наряду с базовыми навыками владения мячом развитие анализаторных способностей детей представляет собой важнейшую цель школы мяча.

Важной задачей этого этапа следует считать и постепенное увеличение вариативности владения навыками ловли и бросков, которое может быть достигнуто упражнениями с мячами разного веса и размера. Чередующееся использование таких мячей способствует появлению более тонкой дифференцировки зрительных восприятий и мышечных напряжений. В результате совершенствуется деятельность комплексного анализатора, обеспечивающая более качественное функционирование системы «глаз- рука- мяч», и улучшается точность выполняемых действий с мячом.

Значение происходящих изменений трудно переоценить. Их появление позволяет говорить о формировании психо-физиологической базы двигательных способностей детей, необходимых для последующих углубленных занятий упражнениями и играми с мячом и в том числе со спортивной направленностью.

Важно так же отметить, что переход в более старшую возрастную группу не означает исключение школы мяча из числа полезных для детей упражнений. Свое положительное влияние такие упражнения сохраняют всегда. В одном случае они могут компенсировать недостаточность двигательного режима. В другом

увеличивать время непосредственного контакта с мячом, нехватка которого может сдерживать рост спортивного мастерства подростка. Поэтому школа мяча приобретает значение постоянно действующего фактора, способствующего становлению здорового детского организма и формирующего жизненно важную привычку к постоянным занятиям физкультурой и спортом.

### **Литература**

1. Адашкявичене Э.Й / - Спортивные игры и упражнения в детском саду; книга для воспитателей детского сада. – М.Просвещение, 1992.
2. Портных Ю.И., Фетисова С.Л., Несмеянов А.А./ - Баскетбол для самых маленьких/- учебное пособие. – СПб.;Изд-во «Олимп-СПб» - 2012.-120с.
3. Спортивные игры в физическом воспитании/ -Учебное пособие под ред. Ю.И. Портных.- СПб., Изд-во РГПУ – 2008.- 479с.

## **Олимпийское образование детей средствами современных образовательных технологий**

*Сулиманова Валентина Анатольевна, заведующий*

*МБДОУ ДС № 121 г. Череповец*

*Фединцева Алла Николаевна, заместитель заведующего*

*МБДОУ ДС № 121 г. Череповец*

Наше дошкольное учреждение много лет в системе занимается физическим развитием детей. Данная система представлена в таких проектах, как «Хочу быть здоровым» (2005 - 2008 год), который стал победителем городского конкурса «Здоровый детский сад» и «Вместе с мячом мы к победе придем» в рамках городского конкурса «Выходи играть с мячом» (2008 – 20012 год).

Педагогами детского сада в работе с детьми активно используется проектная деятельность физкультурно – оздоровительной направленности. Она представленная на

- X Всероссийской конференции и стажировке «Поиск, преодоление, познание, внедрение», проект с детьми подготовительной группы «Придумываем новые подвижные игры» (2011 г.);



- Межрегиональном конкурсе «Мой проект», проект «Как стать здоровым» г. Ульяновск (2009–2012 г.);
- Всероссийском конкурсе РА ТРИЗ «С ТРИЗ по жизни», проект «Безопасность на воде» г. Санкт – Петербург (2010, 2011 г.);
- Всероссийском конкурсе «Лучший проект 2013 года» издательства журнала «Детский сад будущего – галерея творческих проектов», «Безопасность на воде» г. Санкт – Петербург (лауреат);
- Межрегиональной научно – практической конференции «Особенности воспитания и социализации обучающихся в современной школе», г. Череповец, 2012 г.

Олимпиада это крупнейшее комплексное спортивное соревнование современности. Рассказывать детям об Олимпиаде, это значит потратить время впустую, так как ЗУНовский подход не дает ребенку оснований для становления компетентностей в области спорта и в частности об Олимпиаде.

Сегодня роль современной школы заключается в интеграции, обобщении, осмыслении новых знаний, увязывания их с жизненным опытом на основе формирования у ребенка умения учиться. Учащийся сам должен стать «архитектором и строителем» образовательного процесса. И поэтому сегодня важен не объем информации, а инструментарий, овладев которым, ребенок сможет модельно представить Олимпиаду, рассказать о ней сверстникам родителям и в конечном итоге сам разработать и провести Олимпиаду в детском саду, придумав свои виды спорта.

Вся работа дошкольного учреждения выстраивалась по Олимпийскому образованию в форме проектной деятельности. Каждая составляющая Олимпиады исследовалась детьми, а затем презентовалась родителям и детям параллельных групп.

В основу метода проектов положена идея, составляющая суть понятия «проект», - его прагматическая направленность на результат, который получается при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы.

Мы организуем и ведем проектную деятельность по следующему алгоритму:

- формулировка проблемы, постановка цели и задач

- сбор «копилки»
- преобразование «копилки» в картотеку по признакам
- составление модели творческого продукта
- продукт
- презентация результата проекта.

**Новизной** данного проекта является

1. Адаптация современных образовательных технологий (ОТСМ – ТРИЗ – РТВ) в физкультурно – оздоровительной работе с детьми:

- рассматривание зимних видов спорта на системном операторе, где в будущем (системе, надсистеме и подсистеме) ребенок придумывает вид спорта и правила для детских олимпийских игр,

- системный оператор рассматривается нами как модель обобщенно - упрощенной информации о виде спорта,

- на основе выделения определенных признаков Олимпиады создавать танец для открытия детской олимпиады и атрибутику,

- на основе придуманных видов спорта с помощью воспитателя разработать и изготовить макет по возведению объектов для проведения детских олимпийских игр,

- предложения детей по составлению «Лучистой Олимпиады».

2. Разработка совместных мероприятий по Олимпийскому образованию детей в рамках реализации комплексно-тематического планирования

Познавательный блок данного проекта представлен современными образовательными технологиями (ОТСМ – ТРИЗ – РТВ), базирующийся на обобщенной модели «Познавайкин мир», которая позволяет формировать у ребенка общую картину мира, в том числе и олимпийские игры, выстраивать образовательный процесс на основе деятельностного метода, при котором ребенок не объект, а субъект деятельности.

Работа над проектом началась в феврале 2013 года с анкетирования родителей и мониторинговых мероприятий. По результатам анкетирования в среднем 48 % родителей оценивают состояние здоровья ребенка как хорошее и удовлетворительное. Но только 22 % родителей занимаются физкультурой

постоянно, занимаются очень редко 40 %. Гордятся тем, что Олимпиада будет проходить в России 82 % родителей.

Проведенный мониторинг показал, что представления об Олимпиаде в среднем имеют 40 % детей старшего дошкольного возраста.

**На первом этапе** мы сформулировали проблему, цель и задачи

#### **Что имеем**

1. Событие государственного масштаба – зимние Олимпийские игры в Сочи
2. Систему работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей в детском саду
3. Научно – методическое обеспечение по использованию современных образовательных технологий (ОТСМ – ТРИЗ – РТВ) в развитии коммуникативных компетентностей детей
4. Интерес детей к занятиям физическими упражнениями, спортивным играм и событиям Олимпиады

#### **Что хотим**

1. Дать детям представления об Олимпийских играх средствами современных образовательных технологий (ОТСМ – ТРИЗ – РТВ)
2. С помощью детей разработать и осуществить детские олимпийские игры в детском саду
3. Через Олимпийское движение формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и желание самим быть разработчиками и реализации идеи проведения олимпийских игр или любого рода соревнований

#### **Что мешает**

1. Большой объем информации об Олимпиаде как масштабном спортивном соревновании
2. Отсутствие у детей способов разработки и организации Олимпийских игр в детском саду
3. Недостаточное взаимодействие воспитателей со специалистами по олимпийскому образованию детей
4. Недостаточно активная позиция родителей в совместной работе с ДООУ по вопросам создания условий для занятий спортивными играми

## **Цель**

Развитие интереса детей и взрослых к Олимпийским событиям через использование современных образовательных технологий (ОТСМ – ТРИЗ – РТВ)

Формирование у детей исследовательских навыков и способов создания собственного творческого продукта олимпийской направленности

## **Задачи**

### Дети

1. Рассказывать с помощью модели – системный оператор о зимних видах спорта и делать обобщение
2. Придумывать свои детские зимние виды спорта и способы создания проекта детских необычных олимпийских игр
3. Презентовать свои исследования сверстникам и взрослым

### Педагоги

1. Дать детям инструмент (модель) для получения необходимой информации об Олимпийских играх
2. Мотивировать детей на активное познание спортивного движения и достижений в области спорта, в потребности заниматься физической культурой для собственного здоровья
3. Создавать условия для воспитания социально значимых личностных качеств: целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбия.
4. Оптимизировать работу воспитателей и специалистов по Олимпийскому образованию детей в рамках комплексно – тематического планирования

### Родители

1. Готовить совместные доклады с детьми о видах спорта
3. Создавать в группе и на территории ДОО условия для подвижных и спортивных игр

Основным содержанием «**копилки**» являются подготовленные детьми совместно с родителями доклады о видах спорта проводимых на Олимпийских играх. Был предложен алгоритм составления доклада, но в большинстве случаев они получились объемными по содержанию, поэтому была предложена схема, которая в последствии вошла в системный оператор.

Основной отличительной особенностью олимпийского образования в нашем проекте являются модели мыслительных операций, которые позволяют ребенку увидеть развитие объекта в системе, выйти на обобщение и сделать выводы.

В первую очередь хотим показать эффективность использования такого инструментария как морфологическая таблица, где по вертикали заносятся объекты для рассмотрения, а по горизонтали признаки по которым их можно сравнить. Если рассматривать атрибутику Олимпиады, то по вертикали закладываются страны, например: Норвегия, СССР, Канада, Италия, Россия. Мы выделили пять основных атрибутов Олимпиады – это талисман, медали, факел, эмблема и флаг и заложили их по горизонтали. Нашли атрибутику выделенных стран и заложили их в таблицу.

У ребенка появляется общая картина для сравнения. Морфологическая таблица является отправной точкой в построении модели рассказа или создании продукта

Очень важным этапом системного подхода к представлению об Олимпиаде является модель рассказа о видах спорта, составлению своей «Лучистой олимпиады, придумывания фантастической или сказочной истории. На системном операторе рассматривали только зимние виды спорта, так как в «будущем системы» дети придумывают тот вид спорта, который будет проводиться на «Лучистой олимпиаде» в детском саду.

Данная модель – системный оператор, позволяет детям сделать анализ различных соревнований в прошлом по месту (надсистема)

- многие виды зимнего спорта были включены в I Олимпиаду, которая проходила в Шамони (Франция), 1924 году,

- лыжные виды спорта появились в северных странах Европы (Норвегия, Швейцария, Швеция), обусловлено это местностью и климатическими условиями,

- большинство лыжных соревнований пошли от военных, а в прошлом все началось с охоты.

В подсистеме прошлого – это части этих соревнований. Туда мы включили экипировку и правила

- спортивный инвентарь постоянно усовершенствовался в зависимости от того, какие изобретения были в области промышленности,

- правила менялись.

В самой системе можно увидеть, что в основном первыми олимпийскими чемпионами были спортсмены из тех же северных стран Европы.

Спорт, связанный с коньками, зародился в Англии и США. Точно так же менялись экипировка и правила. Наибольшие изменения произошли в фигурном катании.

Самое ценное при реализации такого подхода, творческий продукт детей.

Продуктом проекта стали

1. Рисунки детей придуманного вида спорта
2. Макет сооружений для проведения «Лучистой Олимпиады»
3. Придуманная и нарисованная детьми атрибутика «Лучистой Олимпиады»

Талисман «Лучистой Олимпиады» - мальчик «Лучик»

Дети подготовительной группы № 11 придумали пять видов спорта, которые будут включены в «Лучистую Олимпиаду»:

- «Шаробол» - ходьба на лыжах с остановкой и бросанием снежных комков по мишени,

- «Коробкослей» - спуск с горки в коробке на дальность,

- «Хоккеегольф» - игра с шайбой и клюшкой на ледяном поле по пять человек в команде,

- «Ледобой» - прокатывание по льду цветных ледышек в очерченный круг и красным кругом в середине, побеждает тот, у кого больше ледышек попадет в центр круга,

- «Толкосанк» - спуск с горки на санках с помощью лыжных палок, выигрывает тот, кто быстрее и дальше прокатится.

Дети другой подготовительной группы нарисовали эскизы медалей, которые будут изготовлены, а затем вручены победителям. Разработали и нарисовали несколько эмблем

Обязательный элемент эмблемы – дети с игрушками и солнышко с лучиком

Сделали несколько эскизов флага

Цвет флага дети оставили белым, на флаге, как и на факеле четыре кольца разного цвета – четыре группы – участники «Лучистой Олимпиады»

Придумали сказку «Ох и Ах на Олимпиаде»

## **Заключение**

В результате проведенного проекта у детей сформированы

### способы:

- нахождения инструмента (модель) для получения необходимой информации об Олимпийских играх,

- презентации исследования с помощью модели,

- придумывания вида спорта, правил, атрибутики, сказки;

### умения:

- качественно выполнять (демонстрировать) придуманные движения

организовывать и самостоятельно проводить придуманные спортивные игры,

соревнования

### мотивация:

в познании спортивного движения и достижений в области спорта

в потребности заниматься физической культурой для собственного здоровья

### у педагогов

- повысилась профессиональная компетентность по использованию современных образовательных технологий ОТСМ – ТРИЗ – РТВ в области ознакомления детей с олимпийским движением,

- отработано взаимодействие воспитателей и специалистов по олимпийскому образованию детей в рамках комплексно – тематического планирования

### у родителей

- отмечается положительная эмоциональная отзывчивость на совместную работу с образовательным учреждением по олимпийскому образованию детей

## **Литература**

1. Адриянова Т. Н., Гуткович И. Я., Самойлова О.Н. Учимся системно думать// Сборник игровых заданий по формированию системного мышления дошкольников. Под ред. Т. А. Сидорчук – Ульяновск, 2001.
2. Венгер Л. А. «Формирование познавательных способностей в дошкольном возрасте». «Хрестоматии по детской психологии» М.: ИПП.
3. Венгер Л.А., Венгер А.Л. «Домашняя школа мышления» М.: Знание, 1984. - 80 с.

4. Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.-М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
5. Гуткович И.Я. Гуткович И.Я., Самойлова О.Н. Сборник дидактических игр по формированию системного мышления дошкольников. – Ульяновск, 1999.
6. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2004
7. Киселева Л.С., Данилина Т.А., Ладога Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: Аркти, 2005.
8. Концепция проекта «Выходи играть с мячом» («Супербол») на 2011 – 2015 гг. З.С. Варфоломеева, С.Е. Шивринская, ЧГУ.
9. Савенков А.И «Как научить дошкольника приобретать знания», Ярославль, Академия развития, 2002 г.
10. Филиппова С.О. Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-пресс, 2007.

### **Спортивная деятельность в ДОУ**

*Степичева Ольга Николаевна инструктор по физической культуре МБДОУ*

*«Детский сад № 121» г. Череповец*

Здоровье населения г. Череповца в современных условиях является приоритетным направлением в свете выполнения:

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;

Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»;

Проекта Концепции развития детско-юношеского спорта на 2009 - 2015 годы.

В рамках стратегии развития города утвержден проект «Здоровый город». Официально этот проект начался в 2001 году и продолжает свое существование по сегодняшний день. Для реализации проекта была разработана долгосрочная целевая программа «Здоровый город». В рамках этой программы были определены и



спланированы направления работы с молодежью города, пенсионерами, рабочими, детьми. Действующие ныне в Череповце школа олимпийского резерва по волейболу, баскетболу, хоккею с шайбой, «Центр боевых искусств», спортивная школа по футболу «Аист», бассейны, детско-юношеские спортивные школы, детские площадки и школьные стадионы призваны решать проблемы здоровья населения города.

Одной из задач программы является активное привлечение родителей и их детей к занятиям спортом.

Наше дошкольное учреждение активный участник программы «Здоровый город». В 2008 году мы присоединились к дошкольным учреждениям, где ведется работа по спортивному образованию дошкольников и организовали работу секции «Школа мяча». Педагогический коллектив ДООУ, руководствуясь:

общеобразовательной программой с приоритетным осуществлением познавательно – речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития;

концепцией проекта «Выходи играть с мячом» («Супербол») в рамках городской стратегической цели «Сохранение и укрепление общественного здоровья», долгосрочной целевой программы «Здоровый город».

примерной программой «Школа мяча», разработанной для дошкольных образовательных учреждений

положением о секции «Школа мяча»

решаем задачи по сохранению и укреплению здоровья детей, развитию физических качеств, основных физиологических систем, физической подготовленности, формированию интереса к физической культуре и спорту.

Мяч - это не только любимая игрушка детей, но и необходимый элемент спортивных игр (футбол, мини баскетбол, волейбол, гольф, теннис, хоккей на траве и т.д.). Известный немецкий педагог Ф.Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти руки, а следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он считал, что почти все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Игры с мячами различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке правильной осанки.

### **Основная цель и задачи «Школы мяча»**

#### **Цель**

сохранение и укрепление здоровья детей

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом

#### **Задачи**

##### с детьми:

учить детей технике работы с мячом

осваивать элементы спортивных игр с мячом для использования в самостоятельной деятельности

повышать уровень физического развития и двигательной подготовленности.

##### с педагогами:

создавать условия для игр с мячом

включать игры с мячом в совместную деятельность

вести пропаганду здорового образа жизни среди родителей

обеспечивать преемственность с социумом

##### с родителями:

побуждать родителей к совместным с детьми занятиям и играм в мяч

пропагандировать посещение детьми спортивных секций и кружков

Планирование секции «Школа мяча» идет в трех направлениях:

#### **Спортивное**

Цель: обучение элементам спортивных игр, развитие физических качеств и физической подготовленности

#### **Оздоровительное**

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей посредством организации форм работы с мячом и формирования навыков правильного дыхания

### **Познавательное**

Цель: расширение кругозора детей о спортивной жизни нашего города и страны, об олимпийском движении. Развитие коммуникативных навыков.

### **Организация и структура занятий**

Занятия секции организуются со старшими дошкольниками, так как этот возраст, является сензитивным периодом в формировании умений действовать с мячом. Первая группа дети 5-6 лет, вторая группа дети 6-7 лет. Дети отбираются по медицинским показателям, это первая и вторая группа здоровья, а так же по высокому и среднему уровню развития физических качеств.

Если не произошло ухудшение в состоянии здоровья, дети автоматически продолжают занятия в следующем учебном году (для детей старшей возрастной группы).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Один раз в месяц познавательное занятие.

### **Этапы работы**

#### **I этап: Диагностический**

В процессе мониторинга мы исследуем:

- физические качества и навыки владения мячом (примерная программа «Школа мяча»)
- состояние здоровья ребенка в динамике (медицинские карты)
- уровень сформированности специальных знаний (примерная программа «Школа мяча»)

#### **II этап: Основной**

На этом этапе идет общая физическая и специальная подготовка.

Физическая подготовка включает в себя развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, ловкости.

Специальная подготовка направлена на формирование умений и навыков владения техникой движений с мячом. В нее включены: бросание, ловля (по одному, в парах, в тройках, из различных исходных положений и т.д.), метание (в цель, на

дальность), отбивание (одной рукой, поочередно, в движении), использование мячей разного диаметра.



Элементы волейбола и баскетбола: основные стойки, перемещения, броски мяча (одной рукой из-за головы, двумя руками снизу от груди, через сетку, в пол, в корзину и др.), работа с мячом в парах. Учебная игра «Пионербол». Элементы футбола: передачи мяча ногой на месте, ведение мяча прямо, змейкой, удары мяча. Отбивание мяча на месте Ведение мяча ногой

Разработан цикл бесед с целью ознакомления детей с историей мяча, видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол), знаменитыми спортсменами нашей области и спортсменами мирового класса, историей олимпийского движения, спортивными сооружениями города и др.

Ежегодно в детском учреждении проходят выставки рисунков, коллажей, докладов по видам спорта.

**Выставка коллажей «Виды спорта»**

В дошкольном учреждении созданы условия для занятий, имеются:

спортивная и футбольная площадка, физкультурный зал, баскетбольные кольца, сетка, баскетбольные и волейбольные мячи для организованных занятий, а так же для самостоятельных игр на прогулках и др.

### **III этап: Заключительный**

Включает в себя повторное диагностическое исследование. Участие в соревнованиях ДООУ и городских.

По результатам диагностики за период с 2009 года по 2014 год прослеживается положительная динамика умений и навыков владения движениями с мячом, развития физических качеств, состояния здоровья, уровня

овладения специальных знаний. Дети, посещающие секцию «Школа мяча» ни разу не перешли из первой и второй группы здоровья в третью. За последние два учебных года особенно хорошие показатели дошкольники продемонстрировали в упражнениях с мячом.

Показатели		200		201		201		201		201		201	
		9-2010		0-2011		1-2012		2-2013		3-2014		4-2015	
		.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.	.г.
Группа здоровья (кол.)	I	4	4	4	3	5	5	5	4	7	7	6	
Уровень физической подготовленности		0	5	3	6	4	7	7	2	6	4	0	
		4	9	1	8	2	9	9	4	2	4	8	
Уровень сформированности специальных знаний					0		4		6	3	7	4	
		4	9	4		6		8					
				6			7		4	7	7	5	
Уровень сформированности навыков движений с мячом						3							
		2	1	1	4	2	5	5	2	2	4	3	
				8	8	0	9	7	3	4	4	5	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

В 2013 и в 2014 году дети принимали участие в соревнованиях среди дошкольных учреждений города Череповца по «Пионерболу», а так же в городском мероприятии «Праздник волейбольного мяча». В марте 2013 года участвовали в спартакиаде среди ДООУ города и заняли 2 место в метании мяча на дальность.

Городской турнир по «Пионерболу» Команда «Детский сад № 121»

Праздник «Волейбольного мяча» Городская спартакиада среди ДООУ по в СК «Юбилейный» метанию мяча на дальность.

Победители в метании мяча, март 2013 год

### **Вывод**

Благодаря данной форме работы удалось повысить уровень физического развития, физической подготовленности и образованности в области физической культуры детей. Повысить уровень компетентности родителей в вопросах спортивного совершенствования детей и ЗОЖ.

Многие из выпускников продолжили занятия в спортивных секциях города.

### **Литература:**

1. Адшкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» М. «Просвещение» 1983
2. Адшкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М. «Просвещение» 1992
3. «Школа мяча» Методические рекомендации по организации работы с детьми старшего дошкольного возраста. Череповец «Детский сад №63».
4. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол: методическое пособие по обучению игре» М. тера – Спорт, Олимпия Пресс, 2005
5. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» М., 2009 год
6. Николаева Н.И. «Школа мяча». Учебно-методическое пособие для инструкторов физического воспитания дошкольных образовательных учреждений. М, 2008
7. Хухлаева Д. В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М. 1984

8. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». М. ТЦ «Сфера», 2006

9. Варфаламеева З.С, Шивринская С.Е. Концепция проекта «Выходи играть с мячом» («Супербол»). ЧГУ 2006 год

10. Филиппова С.О. «Олимпийское образование дошкольников» Методическое пособие Детство-Пресс, 2007 г.,

11. Овчинникова Т., Баряева Л. «Игры, занятия и упражнения с мячами». КАРО, 2010

## **Повышение мотивации к двигательной активности дошкольников через использование элементов циркового искусства**

*Ахлестина Анна Юрьевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ №134 г. Томск*

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше и постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно –



технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. А если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. Наш детский сад работает по программе «Детство» под редакцией В.И. Логиновой. Я, как руководитель физического воспитания, считаю, что программный материал образовательной области «Физическое развитие» не в полной мере удовлетворяет потребностям детей, не все возможности растущего организма на физкультурных занятиях полностью используются, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Очевидным стал вопрос о нахождении новых интересных форм и методов, повышающих двигательную активность дошкольников, как в организованной образовательной деятельности, так и мотивировали детей к включению новых знаний при самостоятельной двигательной деятельности.

Исходя из этого, свою работу строила поэтапно:

На первом этапе в физкультурные занятия мною были включены упражнения здоровьесберегающих технологий (кинезиологическая гимнастика, ритмическая гимнастика, упражнения стретчинга, массаж БАТ и др.), которые были интересны детям. Чтобы систематизировать работу по использованию здоровьесберегающих технологий, организовала тесное сотрудничество с педагогами. Так, на семинаре ДОО педагоги на практике познакомились с упражнениями кинезиологической



гимнастики. Нами были определены возможности использования данных упражнений в образовательном процессе. Отдельные приемы данных технологий стали использоваться педагогами в разных формах организации педагогического процесса: в игровых ситуациях и прогулках, в режимных моментах, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком. Применение данных технологий способствовало воспитанию у дошкольников валеологической культуры или культуры здоровья, а так же послужило мотивацией для повседневного использования детьми упражнений в разных видах деятельности, что способствовало повышению двигательной активности каждого ребенка.

Известно, что в течение 5-6-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Потребность в движении у детей 5-6 летнего возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений.

На втором этапе работы по повышению мотивации дошкольников к двигательной активности мной были включены в образовательный процесс элементы циркового искусства: упражнения гимнастики, акробатики; манипуляции с цирковыми предметами: жонглерскими мячиками, мягкими кольцами, хула – хупами, скакалкой. Дети с интересом осваивали упражнения с нетрадиционными предметами. Создание игровых ситуаций с использованием длинной скакалки (пробежки под вращающейся скакалкой, прыжки на месте, с вращением, с вбеганием, группами), всегда вызывают у дошколят положительные эмоции. У детей, которые не умеют прыгать через короткую скакалку, прыжки через длинную получаются намного проще, а вместе с тем приходит уверенность в своих силах. Данные упражнения построены на движениях, требующих большой затраты энергии, а значит усиливают обмен веществ в организме, повышают устойчивость к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют улучшению питания тканей, формированию скелета. Включение в образовательный

процесс несложных акробатических упражнений (перекат «бревнышко», кувырок боком в группировке, перекат на спину) позволяет тренировать вестибулярный аппарат растущего организма, способствует развитию двигательной координации, разнообразит учебный процесс, побуждает ребенка к самопознанию. Акробатические упражнения положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, то становится очевидным актуальность включения новых, интересных ребенку, форм работы. Можно сказать, что использование во время физкультурных занятий элементов циркового искусства, стимулирует включение дошкольника в процесс физического развития и двигательной активности, повышает мотивацию ребенка к двигательной деятельности.

Третьим этапом работы в данном направлении, стало включение элементов циркового искусства (акробатики, жонглирования, скакалки, клоунады) в постановку номеров к праздникам в детском саду. Это, несомненно, повысило мотивацию детей к освоению новых упражнений и к качественному их исполнению. Спортивные развлечения, на которые обычно приглашаются родители, стали на много ярче и зрелищней. Родителям представилась возможность лично познакомиться с достижениями своих детей. Элементы акробатики и гимнастики вводились в постановку конкурса «разминка» на городских соревнованиях «Дошколенок - чемпион». Этот этап соревнований всегда высоко оценивался жюри.

По запросам родителей и желанию самих детей учиться более сложным трюкам, мною была разработана программа «Прыг - скок», целью которой стало обучение детей основам некоторых жанров циркового искусства. Занимаясь в нашем кружке, дети совершенствуют координацию и точность движений, развивают творческие способности, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость. Программой кружка предусмотрено обучение упражнениям более сложной координации: жонглирование 2-3 мячами, жонглирование в паре игровыми мячами, вращение хула-хупов; акробатика: кувырок через голову, «колесо», простейшие поддержки групповой акробатики; гимнастика: упражнения на растяжку, гибкость, равновесие. В ходе реализации программы дети не только развиваются физически, но и учатся работать в команде, становятся ответственнее и, что не маловажно – раскованней и уверенней в себе. Выступление детского коллектива всегда украшает любой праздник в детском саду.

Выпускники нашего детского сада часто становятся воспитанниками спортивных школ «Юность», «Торпеда»; циркового коллектива «Фаворит» Дома детского творчества «У белого озера».

Таким образом, включение в образовательный процесс ДОУ элементов циркового искусства не только повысило мотивацию дошкольников к двигательной активности, но и обеспечило рациональным уровнем двигательную активность детей, способствовало проявлению и развитию психофизиологической, волевой и других сфер психики ребенка.

## **Спортивные игры и упражнения в физическом развитии дошкольников**

*Бороздина Марина Юрьевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ №82 г. Томск*

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры, элементы спортивных игр и спортивные упражнения. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь

некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Чем богаче сенсомоторный опыт ребенка, тем легче формируются его двигательные навыки. Этот опыт успешно приобретает при выполнении специально подобранных, методически правильно организованных физических упражнений. Оказывается, что одним из удачных в этом смысле упражнений являются упражнения и игры с мячом – элементы баскетбола, футбола, волейбола и тенниса. Мяч имеет форму шара. Никакое другое тело не имеет большей поверхности соприкосновения с ладонью, которое дает полноту ощущения формы. Шар оптимально задействует все анализаторы – двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный, что усиливает эффект положительного воздействия на совершенствование точных движений рук и пальцев, психическое состояние ребенка и его физиологические функции.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль мышечной радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма. Кроме этого, спортивные игры упражнения пополняют и обогащают словарный запас такими словами, как «ракетка», «волан», «стойка» (бадминтониста или теннисиста), «городки», «кегли», «бита» и др. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

В существующих современных программах воспитания детей, реализуемых сегодня педагогами дошкольных учреждений, перечислены спортивные игры и спортивные упражнения, которые могут быть включены в двигательный режим

детского сада. Это хоккей, футбол, баскетбол, городки, настольный теннис, бадминтон, а также катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах и коньках, плавание, скольжение по ледяной дорожке. В спортивной и педагогической литературе описано их содержание, однако большинство педагогов затрудняются в выстраивании системы обучения детей той или иной игре, спортивному упражнению и чаще всего ограничиваются тем, что выносят на прогулку спортивное оборудование и предоставляют детям полную самостоятельность в его использовании.

Но только целенаправленное, планомерное, не реже 1-2 раз в неделю обучение спортивным играм и спортивным упражнениям даст детям возможность по-настоящему ощутить азарт спортивной игры и ее пользу. Однако, прежде чем приступить к систематическому обучению детей спортивным играм и спортивным упражнениям, необходимо познакомить их с различными видами спорта, спортсменами, провести экскурсию или целевую прогулку на стадион (городской, школьный, дворовый), рассмотреть иллюстрации. Цель их – вызвать интерес, сформировать желание заниматься спортом. Вторым этапом является накопление опыта общения с предметами: ракеткой, мячом, городками и т. д. Для этого целесообразно поместить их в спортивный уголок и дать возможность самостоятельно манипулировать ими и лишь после этого приступить к обучению. При этом следует помнить о строгом контроле за самочувствием детей и учитывать противопоказания при использовании отдельных видов движений. Например, детям, имеющим плоскостопие, не следует увлекаться ездой на велосипеде, детям с нарушением зрения противопоказан настольный теннис и т. д.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных игр и упражнений в комплексе. При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование упражнений с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания

контролю за более сложными упражнениями в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

Спортивные игры и упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и играм с мячом, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развлечениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, бегу на коньках. Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Спортивные игры и упражнения в дошкольном учреждении следует использовать в разные периоды дня. Утром, принимая малышей, можно привлечь к развлечениям небольшие группы детей в зависимости от их состояния. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодрые, с удовольствием выполняют определенные движения. А те, которые встают поздно, приходят иногда сонные, вялые и не изъявляют желания двигаться. Таких ребят следует вовлекать в двигательную деятельность постепенно. Утром нецелесообразно использовать спортивные игры и упражнения, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение или требующие больших затрат физической энергии. Это будет истощать детей, снизит их возможности в овладении знаниями, навыками и умениями на занятиях. Это нужно учитывать и при подборе упражнений для вечернего времени, ведь вечером, через 2-3 часа после дневного отдыха, работоспособность детей начинает снижаться. Но и не сразу после сна, так как дети еще вялые, поэтому нагрузку следует повышать постепенно. На дневной прогулке можно использовать спортивные игры и упражнения с максимальной физиологической и эмоциональной нагрузкой. В эти отрезки режима дня изучаются основы техники видов спорта, которые будут ведущими в следующем и текущем сезонах. На дневной прогулке спортивным играм и упражнениям следует уделять больше внимания, чем во все остальные периоды дня. Но их место в течение прогулки определяется с учетом других видов деятельности: наблюдений за

окружающим, трудом, играми, в частности творческими, и пр. В начале прогулки спортивные игры и упражнения проводить не желательно. Тут целесообразно отдать предпочтение наблюдениям, чтобы сосредоточить внимание детей, которые еще не увлеклись играми.

Решающая роль в руководстве спортивными играми и упражнениями принадлежит воспитателю. Дошкольники не способны регулировать величину физических нагрузок, не умеют самостоятельно осваивать физические упражнения, предусмотренные программой. Им нужна помощь воспитателя в освоении техники и элементов тактики спортивных упражнений, игр. Поэтому педагог обязательно должен знать технику упражнений и элементов спортивных игр. Собственный пример педагога, физическая подтянутость, бодрость, оптимистический настрой, искреннее стремление привить ребятам любовь к физической культуре благотворно влияют на них. Очень важно создать для развлечений условия, отвечающие гигиеническим и педагогическим требованиям: наличие свободного места, свежего воздуха, нужного оборудования и свободный доступ к нему, удобной одежды и обуви. Руководя играми и упражнениями, воспитатель использует общеметодические приемы обучения и воспитания детей – объяснение, показ, вопрос, указание, оценку действий, поощрение, пример другого ребенка.

При этом следует все время поддерживать эмоциональный подъем детей. Длительная инструкция, детальный показ движений могут задержать начало развлечения, которое дети с нетерпением ждут, и, таким образом, охладить их желание. Всяческая поддержка эмоционального настроения ребят побуждает их к более энергичному выполнению движений, действий.

Из этих соображений объяснение и показ уместны до начала деятельности лишь в той мере, от которой зависят начальные действия участников, а затем в процессе деятельности можно дополнительно давать советы или указания. Но одна из главных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, найти ключ к сердцу каждого ребенка, вжиться в сферу игровых действий. Иногда он может и сам вступать в игру. Это важно в тех случаях, когда необходимо наладить контакт или показать образец умения играть. Такое участие вызывает доверие к педагогу,

который может войти в детский мир игры, оставаясь справедливым и авторитетным судьей.

Качество организации и проведения спортивных игр и упражнений- от выбора до ее окончания- зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми. Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

## **Физическое развитие детей в тематических педагогических проектах**

*Коновалова Ольга Васильевна, старший воспитатель*

*МБДОУ № 62 г. Томск*

В настоящее время дошкольные образовательные учреждения ориентированы на поиск новых эффективных форм по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. Одним из основных направлений деятельности ДОУ по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность. Для себя мы определили следующие задачи взаимодействия с родителями по вопросам физического развития детей:

- 1.Повышение педагогической культуры родителей.
- 2.Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- 3.Установка на сотрудничество с целью решения психолого-педагогических проблем.
- 4.Просвещение родителей через психологические тренинги, консультации, семинары.
- 5.Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.



## 6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Самой эффективной формой привлечения родителей к жизни ребенка в детском саду, на наш взгляд являются проектные технологии. В 2014 г. в детском саду стартовал проект «Физическое развитие детей в педагогических проектах». Проект был рассчитан на 3 месяца. Цель: приобщение детей, родителей и педагогов к здоровому образу жизни.

Работа над проектом шла по трем направлениям: с детьми, педагогами и родителями.

Воспитатели, совместно с руководителем физического воспитания, родителями и детьми разработали и реализовали мини-проекты: «Мой веселый звонкий мяч», «Зимние забавы», «Витамины нам друзья», «Если хочешь - будь здоров», «Ты и я - большая, дружная семья», «Олимпиада-2014». Содержание всех проектов было объединено одной общей целью: сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение всех участников совместной деятельности к здоровому образу жизни.

Для повышения теоретических и практических умений педагогов были проведены семинары: «Оценка интегративных качеств ребенка: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками», «Реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» по программе «Успех»; тематические консультации: «Создание условий для увеличения двигательной активности детей», «Формы организации для реализации образовательной области «Физическое развитие».

Деловая игра «Если хочешь - будь здоров» была проведена с целью систематизации знаний педагогов и родителей по вопросам нетрадиционного оздоровления дошкольников.

В содержание деловой игры были включены вопросы:

- Структура физкультурно-оздоровительной деятельности.
- При каких условиях осуществляется здоровьесбережение детей.
- Дискуссия «Что включает в себя понятие «ЗОЖ»
- Десять золотых правил здоровьесбережения:
  - \* Соблюдайте режим дня!
  - \* Обращайте больше внимания на питание!

- \*Больше двигайтесь!
- \*Спите в прохладной комнате!
- \*Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- \*Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- \*Гоните прочь уныние и хандру!
- \*Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- \*Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- \*Желайте себе и окружающим только добра!

Над созданием условий для увеличения двигательной активности детей работали методическая, психологическая, медицинская службы. Старшая медсестра осуществляла оперативный контроль «Соблюдение санитарных норм», «Организация питания», «Режим дня».

Были запланированы и проведены мероприятия с детьми: диагностика уровня физического развития детей; мероприятия с детьми, имеющими нарушения осанки; оздоровительный массаж с детьми, по показаниям врача, гидромассажные ванны по показаниям.



Совместная деятельность детей и взрослых была очень насыщенной: спортивный праздник «Малые Олимпийские игры», спортивно-оздоровительный досуг «Секреты настоящего баскетболиста», «Мой веселый, звонкий мяч», развлечения «Игры-забавы на прогулке», ННОД «Вредные и полезные продукты».

Самым большим событием в жизни детей старшей группы, воспитатели Куц О.В. и Вторушина Л.С., была поездка в деревню «Баяново» на Рождественские каникулы: катание с горок, поиски Деда мороза по специальному маршруту, изготовление елочных игрушек, украшение елки, игры со сказочными персонажами и чаепитие за круглым столом с пением песен, наполнили жизнь детей яркими впечатлениями.



Катание с горок в деревне Баяново. Игры со сказочными персонажами.



Родители активное участие принимали в практических семинарах и консультациях.

Выпуск информационных листов для родителей: «Здоровье-это здорово!», «30 самых полезных продуктов для тела».



Приглашения родителей к участию в проекте были тщательно продуманы: яркие, минимум текста.



Выпуск газет «Мы растем здоровыми» «Мы отдыхаем всей семьей»,



Участие родителей в создании книги «Странички из спортивной жизни семьи.

Проекты были представлены на педагогическом совете «Реализация образовательной области «Физическое развитие», на котором анализировались результаты совместной деятельности всех участников образовательного процесса и презентовались продукты проектной деятельности. В работе педсовета принимали участие представители родительских комитетов групп.

Так постепенно шаг за шагом мы совместными усилиями приобщаемся к здоровому образу жизни

### Литература

Воронцов В.А. Взрослые глазами детей. М. Просвещение, 2013, -213с.

Федина Н.В. Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы. М.Просвещение, 2013. -108 с.

## **Компетентность специалистов по физической культуре дошкольников: гуманитарно-технологический подход**

*Митин Анатолий Евгеньевич доцент кафедры оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена*

*Санкт-Петербург*

Изменение в содержании образования дошкольников на современном этапе, ухудшение состояния здоровья детей, использование новых педагогических технологий в области физической культуры требует постоянного

профессионального совершенствования педагогов, организующих двигательную деятельность детей [3].

Как отмечает Л.Ф. Медведникова, активный процесс реформирования образования в новых исторических условиях предъявляет качественно новые требования к дошкольному образованию, связанные с переходом дошкольных образовательных учреждений с режима функционирования на развитие. Перед педагогическими работниками дошкольного образовательного учреждения стоит нелегкая задача — построить свою работу так, чтобы она и соответствовала запросам общества, и обеспечивала сохранение самоценности, неповторимости дошкольного периода детства. Современное дошкольное образовательное учреждение должно постоянно доказывать свою привлекательность, оригинальность и необходимость, чтобы занять индивидуальную нишу в общем образовательном пространстве. Этого можно достигнуть высоким качеством профессиональной деятельности педагогических работников [2].

В многочисленных исследованиях авторами акцентируется внимание на специфической особенности педагогического труда, а именно на том, что основным «инструментом деятельности» является личность педагога, социальная зрелость которого позволяет находить оптимальные решения в постоянно меняющейся «производственной ситуации», определяя результаты его работы.

Согласно сложившимся в отечественной детской психологии представлениям, развитие ребенка осуществляется как активное присвоение им общественно-исторического опыта, человеческой культуры. Необходимым условием успешного присвоения ребенком опыта поколений является взрослый, носитель этой культуры, строящий с ребенком совместную развивающую деятельность.

В своем исследовании Е.В. Лейкина акцентирует внимание на том, что в течение всего дошкольного детства одним из основных «авторов» развития личности ребенка выступает педагог, персональное пространство которого задает и определяет специфику личностных новообразований детей, включенных в образовательный процесс. Именно он осуществляет стимуляцию и поддержку постоянного личностного роста, непрерывного духовного развития детей [1].

В ракурсе изучения деятельности специалиста по физической культуре исключительно интересным представляется исследование Т.Д. Чепель [4]. С точки зрения автора, двигательная деятельность ребенка необходимо рассматривать как освоение им определенного пространства физической культуры, т.е. как частный случай его личностного развития, а не только физическое развитие организма ребенка и его физических возможностей.

Наличие у дошкольника специфических детских, практически не насыщаемых потребностей в новых впечатлениях, потребности в развитии, потребности в общении с взрослыми и сверстниками, потребности жить одной жизнью со взрослыми — создает уникальные возможности как для физического саморазвития ребенка в его непосредственном общении со взрослыми, носителями физической культуры, так и для специально организованного взрослыми процесс его физического совершенствования.

Если определить цель деятельности дошкольного педагога как создание условий, обеспечивающих оптимальную собственную активность ребенка и позволяющих ему осваиваться в разных сферах человеческой жизнедеятельности, то следует указать, что специалист по физической культуре, понимая закономерности психического, личностного развития ребенка, должен уметь в соответствии с ними проектировать и реализовывать технологии, способствующие эффективному решению этой задачи.

Создание условий, стимулирующих личностное развитие детей в процессе занятий физическими упражнениями, возможно на основе реализации принципов гуманистической педагогики и психологии, где занимающийся превращается из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности.

Для решения этой проблемы необходимо применение новых эффективных инструментов работы с людьми, использующих современные достижения педагогики, психологии, философии, науки управления. Такими инструментами являются гуманитарные технологии.

Особенность гуманитарных технологий состоит в том, что для получения результата, в них используются нематериальные составляющие, такие как

информация, авторитет педагога, интерес занимающихся и т.п. В этой связи, специалист по физической культуре должен обладать знаниями в области гуманитарных технологий и умениями создавать и использовать их нематериальные составляющие.

Традиционный подход, реализуемый в физкультурном образовании, определяется вопросами «Чему учить?» и «Как учить?». Инновационный подход добавляет к профессиональной компетентности специалистов по физической культуре требования, помимо существующих вопросов, уметь отвечать на вопрос «Как сделать так, чтобы занимающиеся хотели научиться?».

Учет педагогом интересов и потребностей детей, мотивов их двигательной деятельности способствует активному включению дошкольников в процесс самой физкультурной деятельности. Соучастие педагога в деятельности детей, сопереживание их успехам и неудачам, повышает значимость занятий физическими упражнениями в глазах занимающихся и, тем самым, приводит к повышению эффективности выполняемой деятельности. В данном явлении ярко просматривается гуманитарность в подходе, используемом педагогом.

Гуманитарные технологии не могут существовать сами по себе. Они используются как инструменты повышения эффективности уже существующих и реализуемых методик обучения, воспитания и развития занимающихся.

Основной задачей и смыслом применения гуманитарных технологий является нахождения резервов в осуществляемой физкультурно-образовательной деятельности, подбор и использование соответствующих средств для реализации этих резервов. В тоже время для их эффективного применения педагогу необходимо освоить знания из различных областей науки и уметь использовать эти знания в конкретной педагогической ситуации.

### **Литература**

1. Лейкина Е.В. Развитие личности воспитателя дошкольного учреждения в процессе профессиональной деятельности: дис. канд. пед. наук. – Ставрополь, 2001. – 200 с.

2. Медведникова Л.Ф. Комплексная оценка качества профессиональной деятельности педагогических работников дошкольного образовательного учреждения: дис. канд. пед. наук. – Ярославль, 2009, - 211 с.
3. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография. – СПб., 2002. – 336 с.
4. Чепель Т.Д. Психологическое обоснование требований к специалисту, осуществляющему физическое развитие дошкольников // Дети и здоровье: Матер. науч.-практ. конференции / Под ред. А.И. Кравчука, Ю.П. Симакова. – Омск, 1993. – С. 84-86.

### **Музыкально-тематическая зарядка как одна из форм приобщения детей и родителей к физкультурно-спортивной деятельности**

*Чепикова Анна Сергеевна, инструктор по физической культуре*

*МАДОУ №85 г. Томск*

В нашем саду с 2013-2014 гг. проводятся музыкально-тематические зарядки. Мы решили не отделять занятия по физической культуре и зарядки от общей темы детского сада. Традиционно в детских садах проводятся утренние зарядки, но не все они определяют тему месяца. Обычно зарядка направлена на подготовку организма для дальнейшей работы на день. На наших же зарядках дети получают не только позитивное настроение и бодрость на весь день, но незаметно для себя вступают в познавательную деятельность. Приходя на зарядку, дети узнают, что интересного предстоит им узнать в этом месяце, какое развлечение или праздник ждет их впереди!

Подобранные комплексы и музыкальное сопровождение помогает создавать интерес к теме месяца и, конечно же, непосредственно к самой утренней зарядке.

В сентябре тема месяца была «Мой маленький мир», мы сделали акцент на праздник «День воспитателя». Все внимание было уделено маленькому миру детского сада, работе воспитателя и ребятишек по отношению друг к другу.



Поэтому был подобран комплекс под композицию: «Как прекрасен этот мир». (муз. Д.Тухманова, сл. В.Харитонова).

Чтобы вызвать наибольший интерес у ребятшек к зарядке, в октябре ее проводил смешной персонаж - Ежик. Тема: «Мир осени». Дети не только понимали, что теплое лето сменилось на прохладное и дождливое время года, но и сами поучаствовали при изменениях в природе. Родителям с ребяташками было предложено изготовить разноцветные осенние листья, в последствии с которыми мы проводили нашу зарядку. Композиция-Ежик резиновый (муз. С.Никитина, сл. В.Харитонова.)

Ноябрь. Тема «Мир животных». Основной уклон был направлен на повадки и жизнь животных. Дети с большим удовольствием имитировали движения зверей. Но не могли мы забыть про праздник наших мам. Мы постарались объединить тему месяца и праздник. Поэтому подобрали музыку и песню, сближающую ребятшек и родителей: «Песня мамонтенка». Легкая и проникновенная композиция вызвала неожиданно откровенные чувства между родителями и детьми в не дома. То ,что мамы и папы часто ведут себя скованно приходя в детский сад не для кого не секрет. Но благодаря совместной образовательной деятельности эту стену мы начали преодолевать. Раскрепощение родителей замети не только мы, но и сами дети.

Мамы с удовольствием присоединились к выполнению утренней зарядки. Им представилась возможность понаблюдать за своими детьми и оценить свои результаты воспитания и результаты педагогов. Чем все остались довольны.

Декабрь. Тема: «Новогодний карнавал». Здесь в преддверии нового года не обошлось без сюрприза для детей. Зарядку проводил сказочный, всем знакомый персонаж, помощник деда Мороза «Снеговик». Работая в тесном контакте, руководитель по физической культуре и воспитатель выстраивали сюжет зарядки, вовлекая детей в мир воображения, творчества и здоровья. «Горячая пора» (муз. А.Журбина, сл. П.Синявского.)

Январь. Тема: «Мир зимы». В этом месяце дети отдыхали на новогодних праздниках. Придя в сад им трудно было собраться и настроится на работу. Поэтому мы подобрали веселую и непринужденную музыку, легкую для восприятия детей,

связанную с их зимними каникулами. «Кабы не было зимы» (муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина.)

Февраль. Тема: «Семья и дом». В этом месяце мы с ребятами готовили комплекс зарядки, который был посвящен Олимпийским играм! В период олимпийских игр в Сочи вся страна наблюдала и «болела» за наших спортсменов, такое событие не могли пройти стороной и мы. Помогали нам в этом символы Сочинской Олимпиады, в которых с удовольствием облачались дети. Мы не забыли и про параолимпийские игры, в это время зарядку проводили Лучик и Капелька. В конце февраля мы пригласили наших пап. Неожиданным сюрпризом для всех стало то, что зарядку было предложено провести папам. Поначалу это вызвало недоумение родителей, но видя ожидающие взгляды свои детей, они взяли в руки гантели и показали прекрасный комплекс силовых упражнений, что еще больше сблизило ребят и пап. Мы наблюдали гордость детей и восхищенные высказывания: «Это мой папа!», «Ты видел как он умеет?!». «Богатырская сила» (муз. А.Пахмутова, сл. Н.Добронравова.)

Март. Тема «Весна идет». Конечно же, в этом месяце мы готовили зарядку для мам и бабушек. Создавая позитивное и жизнерадостное настроение. У детей появлялся эмоциональный подъем, когда они осознавали, что готовят сюрприз для своих любимых мам. В этот праздник, без исключения пришли на зарядку все родители. Как мы узнали позже, многие даже отпросились с работы, чтобы поучаствовать в маленьком, но настолько значимом для них и их детей событии. И так как праздник связан с радостью и цветами, мы выбрали композицию: «Волшебный цветок» (муз. Ю.Чичкова, сл. М.Пляцковского).

Апрель. Тема: «Космос». В зарядке по этой теме мы выбрали песню «Трава у дома». В ней в наибольшей степени предлагался комплекс с упражнениями на равновесие. Подвижная и ритмичная музыка позволила детям почувствовать себя свободными в пространстве и набрать энергии на весь день.

Май. Тема: «День победы». Никогда не забываем этот великий праздник. В этом месяце зарядка была нацелена на перестроения, и четкие, и слаженные движения, что помогало формировать представления о празднике и чувства уважения к ветеранам войны. «Военный марш»

Июнь-август. Тема: «Вот и лето!!!» С июня по август начался летний оздоровительный период. Мы стали проводить зарядки на свежем воздухе, целью оздоровительной работы стало создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, показать, как специальные упражнения могут укрепить и сохранить здоровье. Комплексы под музыку Б.Савельева, сл. М.Пляцковского - «Настоящий друг»; «Вместе весело шагать» - Муз. В.Шаинского, сл. М.Матусовского.

Подводя итог по нашей работе, хотелось бы еще раз отметить совместную работу детей, педагогов и родителей. За весь пройденный год мы отметили для себя тот факт, что родители полностью включились в нашу работу. В летний период, провожая детей в сад, они намеренно приходили в спортивной форме и присоединялись к утренней зарядке. В процессе такого взаимодействия у детей создавался интерес к занятиям физкультурой, обеспечивалось физическое и психическое благополучие и формировались знания о собственном теле, здоровом образе жизни и культурно-гигиенических навыках.

## **Физическое развитие дошкольников через совместную работу педагога и семьи**

*Барина Галия Амировна воспитатель*

*ЧУДО «Детский сад «Арбуз» г. Омск*

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [сайт Maam.ru]

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка крепким, здоровым это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Многолетний опыт работы показывает, что результат НОД по физической культуре бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьей и педагогом.

Совместная деятельность педагогов, детей и родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребенка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию;
- обеспечить преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и в детском саду.

В интересах физического воспитания родитель должен приучать ребенка с раннего детства регулярно делать утреннюю зарядку, вовлекать его в различные подвижные игры, спортивные занятия.

Роль семейного воспитания в формировании характера, взглядов, привычек не абсолютна, большую роль играет самовоспитание и внесемейное воспитание, которое ребенок-дошкольник получает живя в обществе.

Успешность работы педагога, связанная с постоянными контактами с родителями и детьми в большей степени зависит от умения общаться. Контакт никогда не может возникнуть сам собой, его нужно строить. Имеется в виду некий диалог, взаимодействие педагога и семьи.

При этом ведущая роль в общении педагога и родителей все-таки принадлежит педагогу, т.к. именно он является профессионалом и официальным представителем образовательного учреждения. Дошкольный возраст – сенситивный период развития образного познания окружающего мира: восприятия, наглядно-образного мышления, воображения; осмысления законов физического и социального мира.

Для успешного физического развития детей необходима совместная работа педагога и семьи. Вовлечение родителей в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастет здоровый, любящий спорт человек. Участвуя в таких мероприятиях, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, учить его сопереживанию своих успехов и поражениям своих товарищей. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется, как в походах учится

преодолевать себя. Веселая и здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым способствует пробуждению интереса к общению со своими детьми. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение пап и мам в такие формы досуга, когда они на глазах детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, полезно всем, и особенно детям, так как это создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения.

Спортивные соревнования являются своеобразной формой показа достижений в различных видах движений. В условиях коллективных действий ребята учатся творческому использованию двигательного опыта.

А еще педагоги постоянно беседуют с детьми, учат их, проигрывают всевозможные ситуации в режимных моментах, что соревнования, и подобные мероприятия проводятся на благо себе, а не только для престижа команды, группы и т.д. это в конечном результате хорошо для всех. Таким образом, показывается общественная значимость мероприятий, и начинается это с малого: группа - детский сад – округ – город – страна...

Детям присущи такие чувства как отзывчивость, желание помочь, не оставить в беде. Дети старшего дошкольного возраста осознают свои возможности, достижения, они оценивают как свои так и чужие поступки с позиции общих ценностей: добро-зло, справедливо-несправедливо, хорошо- плохо.

Для достижения стабильного результата необходимо рациональное использование общедидактических и специальных методов, форм, средств, с включением современных инновационных технологий, одной из которых является здоровьесберегающая технология, содержащая следующие принципы:

тесная связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;

доверие к физическим ощущениям ребенка, обучение его навыкам ощущать и принимать свое тело таким, какое оно есть, а также последовательная работа над его совершенствованием;

создание в ДОУ педагогического охранительного режима, главной задачей которого является постоянная и всемерная забота об укреплении здоровья детей и сотрудников;

обучение детей конкретным способам и приемам выполнения комплексов физических упражнений, самомассажа, дыхательных упражнений, закаливающих и оздоровительных процедур;

постоянная работа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ДООУ и членов семей воспитанников, в том числе посредством использования родительских тренингов, семейных стартов и многое другое.

Также в работе используется технология личностно-ориентированного обучения и технология развивающего обучения. Все они помогают мне овладеть эффективными способами организации педагогического процесса с минимальными затратами.

Существуют разнообразные формы работы с родителями: коллективные, индивидуальные, наглядно-информационные. Желателен неформальный подход педагогов к вопросу организации взаимодействия с родителями. Важно помнить, что родителям необходима не только теоретическая информация, но и практические навыки. Поэтому целесообразно организовывать различные практикумы для родителей, где они могут приобрести определенный педагогический опыт.

К нетрадиционным формам работы можно отнести следующие:

Коллективные:

родительские собрания;

организация и проведение практических занятий с родителями, групповых диспутов, дискуссий;

проведение консультаций для родителей;

Наглядно-информационные:

буклеты, газеты;

ширмы, папки-передвижки;

тематические выставки;

Индивидуальные:

ежегодное проведение мини-марафона для воспитанников и их родителей;

организация и проведение практических занятий с родителями;

проведение совместных спортивных праздников.

Ниже представлен план работы воспитателя с родителями (Табл. №1)

Таблица №1

**Примерный план работы педагога с родителями на месяц**

<b>Неделя</b>	<b>Форма организации, тема</b>	<b>Цель</b>
1-ая неделя	Беседа с родителями на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физической культурой».	Цель: познакомить родителей с методами и приемами физического воспитания в домашних условиях.
2-ая неделя.	Занятие с родителями «С физкультурой дружить - здоровым быть!».	Цель: формировать практические умения родителей в физическом воспитании детей.
3-ья неделя.	Консультация на тему: «Бегом от простуды и болезни».	Цель: расширение знаний родителей о закаливании, его воздействии на физическое развитие ребенка.
4-ая неделя.	Показ игровых упражнений с детьми и родителями «Дорожка здоровья».	Цель: обучение конкретным приемам и методам оздоровления детей в домашних условиях.

**Темы консультаций для родителей.**

- «Активный отдых ребенка в семье»,
- «Роль семьи в физическом воспитании»,
- «Здоровый образ жизни дошколят»,
- «Спортивный уголок дома»,
- «Мама, папа, я – спортивная семья».

Главной задачей проведения совместных мероприятий является достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребенком. И чтобы максимизировать положительное и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребенка, необходимо помнить внутрисемейные психологические факторы, имеющие воспитательное значение:

- принимать активное участие в жизни семьи;

всегда находить время для того, чтобы поговорить, поиграть с ребенком, интересоваться проблемами ребенка;

уважать право ребенка на собственное мнение.

В результате проведенной работы прослеживается положительная динамика в физическом развитии детей группы «Ягодки». Значительно снизился уровень заболеваемости, (в случае на одного ребенка) (рис.1)

### Показатели уровней заболеваемости детей группы «Ягодки»

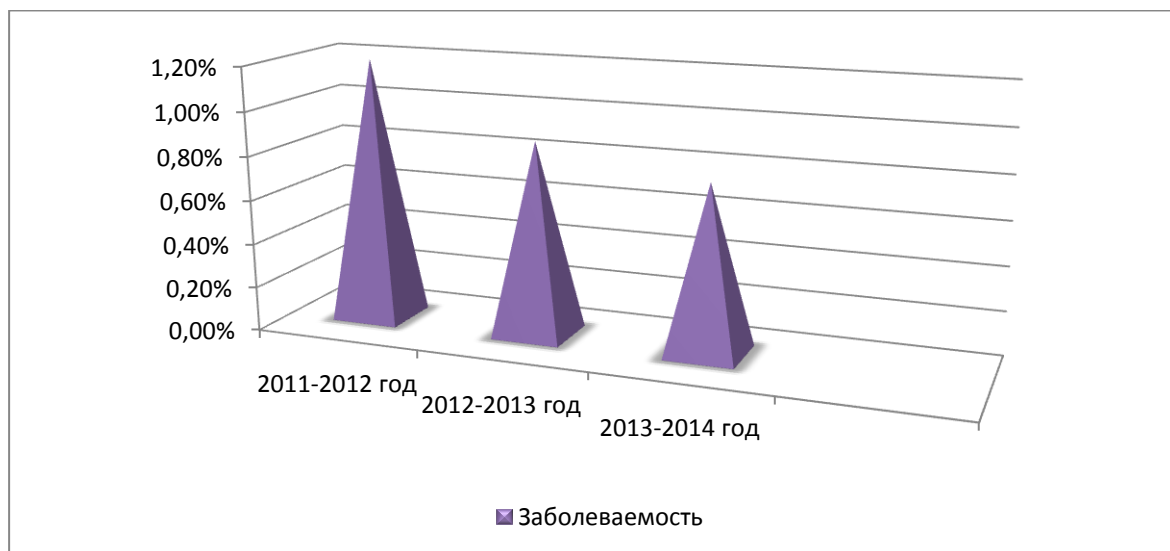


Рис.1

2011-2012год	2012-2013год	2013-2014 год
1,2%	0,88%	0,76%

Уровень овладения детьми основными движениями высокий, дошкольники имеют следующие показатели: 75% имеют высокий уровень физического развития, 25% средний уровень физического развития; низкий уровень физического развития в группе «Ягодки» на сегодняшний день отсутствует.

Все больше семей привлекается к участию в спортивных мероприятиях (Рис.2)

### Участие родителей группы «Ягодки» в спортивных соревнованиях

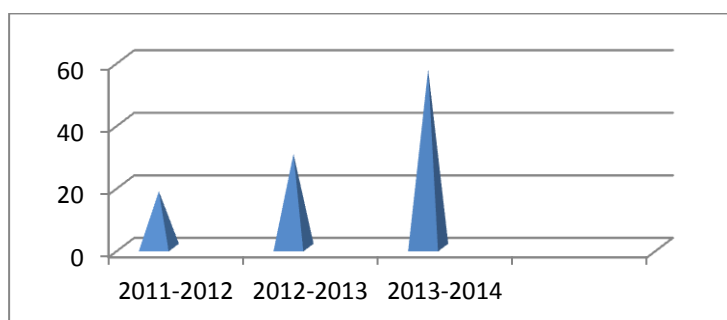




Рис.2

2011-2012год	2012-2013год	2013-2014 год
18 семей	30 семей	57 семей

У дошкольников заметно повысился интерес к НОД по физической культуре и наблюдается интерес на протяжении всей НОД.

Сегодня семья является тем социальным институтом, ячейкой общества, в которой происходит формирование вступившего в жизнь человека. Поэтому всегда должна быть связь между педагогом и семьей.

*«Искренне любите дитя свое - остальное приложится»*

### **Список литературы**

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы». – М.: «Мозаика-Синтез», 2010
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» – М.: Планета, 2000.
3. Интернет источник, сайт Maam.ru

## **Развитие гибкости у детей дошкольного возраста**

*Баикова Юлия Сергеевна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ №33 г. Томск*

Дошкольный возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в дошкольном возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей этого

возрастного периода является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Существует 2 вида гибкости:

**Активная.** Движения, выполняемые под давлением собственного тела и мышц. Развитие гибкости происходит при выполнении упражнений, в которых амплитуда движений в суставах доводится до максимума за счет тяги мышц тренируемого, а также сил инерции. Например: махи руками и ногами без утяжеления, с утяжелением и чередующие упражнения;

**Пассивная гибкость.** Движения, выполняемые под воздействием внешних сил. В данных упражнениях для развития и повышения гибкости прилагаются внешние силы: вес партнера, его сила, масса различных приспособлений и снарядов. Однако приложение таких сил должно быть кратковременно, с постепенным повышением нагрузки и времени воздействия.

Все упражнения с детьми на развитие гибкости можно разделить на две категории:

**Динамические (Баллистические)** - (подпрыгивающие, ритмические движения нередко используется термин динамические, быстрые, изотопические, кинетические.)

**Статические** – упражнения, предусматривающие удержание (фиксацию) определенного положения.

Проблема развития гибкости у детей 6-7 лет существует и у нас в ДОУ, и мы активно занимаемся ею на протяжении 2 лет. Изучив научно-методическую литературу и методику по физическому развитию, а также исследования ученых Л.Е. Лебединской, В.И. Ляха, стало точно понятно, что именно в дошкольном возрасте необходимо развивать гибкость. С шестилетнего возраста начинается интенсивное развитие гибкости, это происходит почти в два раза эффективнее, чем у школьников. У детей данного возраста увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях, а мышечно-связочный аппарат характеризуется большой растяжимостью.

По показателям мониторинга, проведенного с детьми старшего дошкольного возраста выявлено, что у 60% детей наблюдается низкий показатель гибкости.

<i>Год</i>	<i>Всего обследуемых детей</i>	<i>Высокий и средний уровень</i>		<i>Низкий уровень</i>	
		<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
<i>2012-2013 уч. г.</i>	<i>43</i>	<i>17</i>	<i>24</i>	<i>26</i>	<i>19</i>

Это послужило основанием для более глубокого изучения методики развития гибкости детей.

Для улучшения показателя развития данного физического качества необходимо использовать комплексный подход.

Упражнения на развитие гибкости включают при проведении утренней гигиенической гимнастики и непосредственно на занятиях по физической культуре, через физкультминутки во время занятий, а также на прогулке.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный. Самое сложное – убедить воспитанников ежедневно в полную силу выполнять определенные упражнения, увлечь и заинтересовать детей в необходимости выполнять упражнения до появления неприятных ощущений. Сложно на каждом занятии уделять много времени именно развитию этого качества. Поэтому в нашем саду проводятся индивидуальные занятия с детьми на развитие гибкости, в которых используются элементы стретчинга, упражнения на фитболах, упражнения на развитие гибкости отдельных групп мышц, которые требуется выполнять в определенной последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей:

для развития гибкости плечевого и локтевого сустава — упражнения «Лучник», «Замок»;

для развития гибкости позвоночника — упражнения «Змея», «Кошка», «Лодка»;

для развития тазобедренного и коленного сустава — упражнения «Глубокий выпад вперед», «Глубокий выпад в сторону», «Бабочка», «Лягушка».

При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха обязательны упражнения на расслабление.

При развитии гибкости у детей необходимо придерживаться следующих принципов:

**Постепенность.** Нагрузку следует увеличивать поэтапно, не давая большие усилия на неподготовленные другими тренировками мышцы;

**Регулярность.** Упражнения должны выполняться каждый день;

**Комплексный подход.** Для лучшей эффективности следует использовать тренировки, как на активную, так и на пассивную гибкость, причем начинать всегда со второй;

**Повторение.** Каждое занятие необходимо начинать с менее сложных приемов, постепенно переходя до своего максимального уровня.

Чтобы добиться более успешных результатов, необходимо осуществлять взаимодействие с воспитателями, специалистами ДОУ и родителями воспитанников. С этой целью в нашем саду организуются спортивные праздники и развлечения совместно с родителями, проводятся консультации: «Здоровье – залог успешности», «Гибкость дошкольников», «Влияние спортивно-оздоровительных игр на развитие гибкости детей». Участвуем с воспитанниками в спортивных срезках и городских соревнованиях. Занимаем призовые места. Также в нашем ДОУ ведется кружок «Стретчинг». Одной из задач которого является развитие функции равновесия, вестибулярного аппарата, гибкости и пластичности. В свободное время дети посещают спортивные секции (теннис, карате, гимнастику, акробатику и др.). Таким образом, происходит постоянный непрерывный процесс развития гибкости.

При использовании комплексного подхода, направленного на развитие гибкости дошкольников в течение 2 лет наблюдается тенденция увеличения данного физического качества:

<i>Год</i>	<i>Всего обследуемых детей</i>	<i>Высокий и средний уровень</i>		<i>Низкий уровень</i>	
		<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>	<i>Начало года</i>	<i>Конец года</i>
2013-2014 уч. г.	42	29	36	14	7

- улучшилась эластичность мышечного – связочного аппарата;
- повысилась работоспособность, выносливость;
- улучшилось физическое и эмоционально – психическое состояние детей.

Дошкольники, обучаемые по данной системе, показывают высокие спортивные результаты за более короткий промежуток времени.

### **Литература**

1. Рунова М.А., «Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей».- М.: Мозаика- Синтез, 2000

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.

3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебник / под ред. Про. Ю.К. Курамшина.-М.: Советский спорт, 2003.- 256 с.

### **Проект «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»**

*Белоусова Тамара Федоровна, руководитель физического воспитания*

*МБДОУ «ЦРР – д/с № 57» г. Северск, Томская область,*

*Кунтикова Ирина Олеговна, воспитатель*

*МБДОУ «ЦРР – д/с № 57» г. Северск, Томская область*

**Проблема.** Мы живем в небольшом сибирском городе Северске, (численность немного более 110 тыс. человек), который имеет богатую спортивную жизнь. Наши земляки – спортсмены самого высоко уровня (Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы). Северск насчитывает более 170 спортивных сооружений. Достаточное количество спортивных школ и стадионов находится и на территории нашего округа. Но, во–первых, к сожалению, не все родители считают необходимым связывать жизнь своего ребенка со спортом (считают приоритетным развитие умственных способностей или недопонимают серьезность проблемы физического воспитания), а, во-вторых, не имеют представление, чем именно занимаются, каких спортивных мастеров готовят, какие виды спорта представлены в том или ином спортивном комплексе. Реализация проекта «Олимпийские надежды нынче ходят в

детский сад» позволит детям старшего дошкольного возраста не только получить полную информацию о территориальном расположении спортивных сооружений округа №2, познакомиться с олимпийскими видами спорта и юными спортсменами, занимающимися в них, но и решить ряд образовательных задач: расширить кругозор, словарный запас, развить коммуникативные способности. Все это предоставит возможность выбрать занятия физкультурой и спортом в непосредственной близости от дома, а, значит, можно будет говорить об осознанном привитии у детей и их родителей любви к высокой спортивной культуре – «дальше, выше, сильнее».

**Актуальность.** Политика государства нацеливает нас, педагогов, на всестороннее физическое развитие подрастающего поколения. О построении образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка говорится и в Федеральном государственном стандарте образования. Не секрет, что в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. Все это связано с ухудшением здоровья детей. С каждым годом увеличивается процент детей, страдающих ожирением, нарушениями опорно-двигательного аппарата, координации движений, деятельности органов дыхания снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. А ведь именно в детском возрасте закладываются основы крепкого здоровья, происходит начальное развитие физических качеств. Поэтому очень важно предоставить дошкольникам и их родителям право выбора содержания своего образования - в какую секцию пойти, чтобы стать здоровым, сильным, ловким и успешным? Такую возможность и предоставляет проект «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».

**Объект проектной деятельности.** Образовательные области: «физическое развитие», «познавательное развитие», «социально-коммуникативное развитие».

**Предмет проектной деятельности.** Устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом.

**Цель проекта.** Становление ценностей здорового образа жизни в ДООУ и семье через знакомство детей старшего дошкольного возраста со спортивными

сооружениями округа №2, олимпийскими видами спорта, представленными в них и достижениями спортсменов нашего города и страны.

***Задачи проекта:***

Расширить знания детей старшего дошкольного возраста об Олимпийских видах спорта и Олимпийском движении.

Удовлетворить естественную потребность в движении при совершении обзорных экскурсий к спортивным сооружениям округа №2.

Совершенствовать двигательные умения и навыки, характерные для разных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, баскетбол, волейбол, тяжелая атлетика).

Формировать интерес детей и родителей к определенному виду спорта.

Воспитывать такие физические качества, как сила, выносливость ловкость, быстрота и т. д.

Воспитывать положительные эмоции в познании микрорайона через двигательный опыт.

***Гипотеза проекта.*** Гармоничное физическое развитие детей - один из главных параметров готовности к школе. Проект «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»:

позволит познакомить старших дошкольников и их родителей со спортивными сооружениями на территории округа №2,

даст представление о разнообразии спортивной жизни микрорайона,

предоставит возможность выбрать тренера и спортивную секцию по душе, заложив тем самым основы здорового образа жизни в ДОУ и семье.

***Поэтапный план реализации проекта.***

<b>Этапы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
--------------	---------------	--------------	----------------------

<p style="text-align: center;"><b>Подготовительный</b></p>	<p>подготовка соответствующей предметно-развивающей среды в группе и на площадке («Олимпийский уголок»);</p> <p>сбор материала (конспекты спортивных развлечений, демонстрационный материал с Олимпийской символикой, теоретический материал об Олимпийском движении);</p> <p>анкетирование родителей по «Оценке значимости оздоровления детей посредством здоровьесберегающих технологий»;</p> <p>диагностика физических качеств детей;</p> <p>наблюдение за устойчивым (неустойчивым) интересом детей к занятиям физкультурой (спортом)</p>	<p>июнь-август</p> <p>июнь-август</p> <p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>	<p style="text-align: center;">руководитель ФВ, воспитатель</p>
<p style="text-align: center;"><b>Основной</b></p>	<p>ознакомление директоров спортивных комплексов «Авангард», «Молодость», «Химик», «Янтарь» с содержанием проекта «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»;</p> <p>физкультурные занятия и спортивные мероприятия с олимпийской направленностью;</p> <p>непрерывно непосредственно образовательная деятельность, посвященная определенным видам спорта;</p> <p>экскурсии в спортивные комплексы «Авангард», «Молодость», «Химик», «Янтарь»;</p> <p>разработка компьютерной игры «Что ты знаешь о спорте?»</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>ноябрь-декабрь</p>	<p style="text-align: center;">руководитель ФВ, воспитатель</p>



<b>Заключительный</b>	<p>диагностика физических качеств детей;</p> <p>мониторинг знаний детей по результатам реализации проекта «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад» с помощью компьютерной игры «Что ты знаешь о спорте?»</p> <p>обобщение и распространение опыта.</p>	<p>май</p> <p>январь-февраль</p> <p>2014-2015 уч.г.</p>	руководитель ФВ, воспитатель
-----------------------	---	---	------------------------------

*Ресурсы.* Средства ИКТ, фотоаппарат.

*Содержание проекта.*

<b>Блоки</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Информационно-практическая</b>	<p>Анкетирование родителей по «Оценке значимости оздоровления детей посредством здоровьесберегающих технологий».</p> <p>Литературно-книжная экспозиция «Спортсмены Северска».</p> <p>Конкурс фотографий «Спорт и физкультура в моей семье».</p> <p>Непрерывно непосредственно образовательная деятельность со слайдовой презентацией по темам: «Гимнастика», «Борьба», «Легкая атлетика», «Бокс», «Баскетбол», «Волейбол, «Тяжелая атлетика»».</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>январь-февраль</p> <p>в течение года</p>	руководитель ФВ, воспитатель

<b>Физическая культура</b>	Спортивное развлечение «Знакомство с современными Олимпийскими видами спорта». Экскурсии в спортивные комплексы «Авангард», «Молодость», «Химик», «Янтарь». Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры».	сентябрь в течение года июнь	руководитель ФВ, воспитатель
<b>Художественное творчество</b>	Оформление Олимпийских уголков на площадке и групповой комнате.  Создание маршрутных листов для экскурсии к спортивным сооружениям округа №2.	июнь-август  сентябрь-май	воспитатель

***Конечный продукт проекта:***

анкета для родителей «Оценка значимости оздоровления детей посредством здоровьесберегающих технологий» (*Приложение 1*).

конспекты непрерывно непосредственно образовательной деятельности по темам: «Гимнастика», «Борьба», «Легкая атлетика», «Бокс», «Баскетбол», «Волейбол».

сценарии спортивных праздников и развлечений (*Приложение 2*).

маршрутные листы для экскурсии к спортивным сооружениям округа №2.

положение о конкурсе фотографий «Спорт и физкультура в моей семье» (*Приложение 3*).

***Критерии оценки эффективности реализации проекта.***

Эффективность реализации проекта «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад» производится с помощью:

- обработки данных анкетирования родителей,
- сравнительной диагностики физических качеств дошкольников на конец учебного года (выносливость, быстрота, мышечная сила),
- мониторинга знаний детей о разных видах спорта с помощью компьютерной игры «Что ты знаешь о спорте?».

**Прогноз возможных негативных последствий, способы коррекции, компенсации негативных последствий.** Тренировочные занятия в спортивных комплексах, находящихся на территории округа №2, начинаются с 15.00. Поэтому все обзорные экскурсии с детьми приходится планировать во вторую половину дня, что вызывает определенные неудобства (необходимо вовремя вернуться к полднику). По договоренности с директорами спортивных сооружений мы имеем возможность посещать спортивные соревнования, которые проходят в утренние часы.

***Ожидаемый результат реализации проекта:***

Положительная динамика в развитии физических качеств у детей – участников проекта.

Развитие социально-партнерских отношений «детский сад – спортивная школа» в рамках преемственности физического развития подрастающего поколения.

Становление ценностей здорового образа жизни у детей и их родителей.

Создание устойчивого интереса старших дошкольников к занятиям физкультурой и спортом.

**Список использованной литературы и других источников**

1. Лысова В. Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Методические рекомендации для работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 52 с.
2. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93с.

**Использование нестандартного спортивного оборудования для развития двигательной активности дошкольников**

*Смирнова Лариса Анатольевна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ №85 г. Северодвинска*

Ведущим направлением работы дошкольных учреждений является оздоровление, укрепление здоровья, обеспечение разностороннего физического

развития ребенка, детский сад имеет определенные возможности, которые позволяют в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников. Это закаливающие процедуры в группах, дыхательная гимнастика и точечный массаж, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения, дни здоровья, разнообразные кружки.

Использование нестандартного спортивного оборудования позволяет решить следующие задачи:

формировать двигательные умения и навыки;

приобщать детей к здоровому образу жизни;

развитие творчества, фантазии при использовании нетрадиционного оборудования;

способствовать развитию культуры движений и телесной рефлексии;

вызвать у детей интерес к использованию нетрадиционного оборудования на занятиях и в свободных видах деятельности.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Всем известно, что в детстве закладываются все важные свойства растущего организма. Если раньше ежегодная диспансеризация была само собой разумеющимся делом для детей, то теперь многие родители предпочитают держать своих детишек подальше от врачей. Сейчас в интернете можно найти много разной информации и родители больше доверяют своим диагнозам, нежели профессиональным. Поэтому зачастую плоскостопие, вальгусная стопа, рахит, сутулая спина могут быть вовремя не замеченными.

К сожалению, в детских садах еще есть дети, имеющие выше перечисленные нарушения опорно-двигательного аппарата. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп.

Обычное оснащение детского сада может лишь немного скорректировать перечисленные выше проблемы.

Для этого в нашем детском саду используется физкультурное нестандартное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование - это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы.

Дети по своей натуре очень подвижны. Бегать, прыгать, скакать – для них естественно. Но при всей своей любви к движениям и различным подвижным играм они быстро утомляются. Им нравится заниматься тем, что они сами придумали, а не прыгать и бегать по чьим-то правилам.

Далеко не секрет, что мы, взрослые, хотим видеть своих детей умными, красивыми, а самое главное здоровыми. Как заинтересовать, увлечь, привить любовь к спорту у современных детей? Да очень просто, в первую очередь самому загореться, придумать вместе с ребенком игру, а еще лучше смастерить какое-нибудь оборудование для занятий спортом.

Важным направлением в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, функциональной.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни детей-дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

- индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- особенностей его эмоционально-личностного развития;
- индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей.

В последнее время все чаще можно встретить нестандартное оборудование в детских садах. Для чего же оно нужно?

Как утверждал Гиппократ: «Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело». Нестандартное оборудование необходимо для профилактики плоскостопия, дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным поверхностям. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения. Поэтому постоянно ведется работа над обогащением развивающей среды: изготавливается нестандартное физкультурное оборудование. Оно может создаваться из разных подручных материалов: «киндер-сюрпризы», пробки от соков, разноцветные веревки, коробочки, кубики и т.д.

Нестандартное оборудование несет в себе очень глубокий смысл. Недостаточно простых схем и чертежей, здесь должна быть продумана каждая деталь. В дошкольном возрасте мозг ребенка еще очень гибок и подвержен влиянию извне. Вся информация, полученная в этом возрасте, воспринимается, как единственно правильная и не подлежащая сомнению, поэтому очень важно использовать нестандартное оборудование в детском саду грамотно и с пользой для здоровья дошкольника. Сюда относится и подбор безопасных материалов, и четкое представление того, как конструкция будет закреплена в физкультурном зале, и подбор правильных цветов. Это следует учитывать при внедрении нестандартного оборудования в детском саду.

На эффективность проведения занятий влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа по подготовке всех необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Моя задача - насыщение пространства физкультурного зала недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, анатомо-физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

В работе часто используется изготовленное мной нестандартное спортивное оборудование и успешно применяется на практике.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

- развивать творчество, фантазию при использовании нетрадиционного оборудования;
- способствовать развитию культуры движений и телесной рефлексии;
- вызвать у детей интерес к использованию нетрадиционного оборудования на занятиях и в свободных видах деятельности.

Материалы для изготовления таких пособий разнообразны и малозатратны: поролон, пластиковые бутылочки из-под йогуртов, разные пуговицы, ткань, бобины из-под линолеума и т.д.

В нашем саду постоянно ведется пополнение материально-технической базы спортивным инвентарем как стандартным, так и нетрадиционным (см. Приложение).

#### ТЕЛЕЖКА НА КОЛЕСАХ (фото 1)

Используется: для метания.

Цель: развитие ловкости, глазомера, меткости, силы броска.

Материал: передвижная деревянная тележка с отверстиями на колесах.

#### ГАНТЕЛИ (фото 2)

Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой.

Цель: развитие мышц плечевого пояса, рук и спины.

Материалы: алюминиевые банки, песок.

#### СТОЙКИ-БАРЬЕРЫ (фото 3, 4, 5)

Можно использовать для перешагивания, перепрыгивания, подлезания, преодоления препятствий.

Цель: стимуляция энергичных действий, различных физических качеств.

Материалы: гимнастические деревянные палки, деревянные стойки с отверстиями (d=3 см, h=10 см, h=20 см, h=30 см).

#### РАЗНОЦВЕТНЫЕ ПАЛОЧКИ (фото 6, 7)

Использование: для перепрыгивания, для ходьбы по «дорожке» (по узкой, по широкой), перешагивания, перепрыгивания, в играх-эстафетах, выполнения ОРУ.

Цель: развитие координации движений, прыгучести, ловкости, укрепления мышц ног.

Материалы: ткань, мягкий наполнитель.

## МАССАЖНАЯ ДОРОЖКА

Можно использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: стимуляция работы внутренних органов. Развитие координации движений, равновесия.

Материалы: резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

## ЗМЕЯ – МЯГКОЕ БРЕВНО (фото 8)

Использование: для перешагивания, перепрыгивания, построение в шеренгу, колонну, круг, для игр и забав.

Цель: развитие мышц туловища, координации движений, чувства равновесия, ловкости, положительных эмоций.

Материал: кожзаменитель, мягкий наполнитель.

## СУЛТАНЧИКИ (фото 9)

Можно использовать для общеразвивающих упражнений на занятиях физкультурой. Султанчики придают упражнениям характер конкретных заданий (поднять, положить, помахать).

Цель: развитие мышц плечевого пояса, рук и спины.

Материалы: ленточки из целлофановых пакетов, деревянная палочка.

## ХОДУЛИ (фото 10)

Использование: для игр.

Цель: развитие ловкости, координации движений, выносливости, чувства равновесия.

Материал: деревянные дощечки с веревками-ручками.

## ПОРОЛОНОВЫЕ МЯЧИ (фото 11)

Использование: для развития мелкой моторики рук, в играх-эстафетах, бросания вдаль, перешагивания, перебрасывания друг другу в паре.

Цель: развитие координации движений, глазомера, ловкости, умения играть в паре, положительных эмоций.

Материал: поролон.

## ПОРОЛОНОВЫЕ РАКЕТКИ (фото 11)



Использование: для игр и игровых упражнений.

Цель: развитие координации движений, ловкости, меткости, обучение элементам игры в большой теннис, умение работать в парах.

Материал: поролон, деревянные ручки.

#### ТРЯПИЧНЫЕ ЛЫЖИ (фото 12)

Использование: игры, эстафеты, развлечения, игровые упражнения.

Цель: развитие ловкости, координации движений, быстроты движений.

Материал: тканевые квадраты (20 x 30 см).

#### ЛЫЖИ-ТАНДЕМЫ (фото 13)

Использование: для игр-эстафет, преодоления препятствий.

Цель: развитие ловкости, быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве, умения работать в парах (тройках).

Материал: деревянные лыжи с тройным креплением.

#### НАБИВНЫЕ МЯЧИ (фото 14)

Использование: ходьба и бег змейкой между мячами, бросание вдаль из-за головы двумя руками, толкание мяча головой перед собой, перешагивание через мячи, перебрасывание мяча друг другу из разных положений.

Цель: развитие координации движений, глазомера, ловкости, умение играть в паре, вызов положительных эмоций.

Материал: ткань, мягкий наполнитель.

#### БИЛЬБОКЕ

Использование: для игр.

Цель: развитие глазомера, координации движений, ловкости, воспитание волевых качеств.

Материал: пластиковая бутылка, на ней закреплена веревка с «киндером».

#### РЕЗИНОВЫЕ ЖГУТЫ-ЭСПАНДЕРЫ (фото 15)

Использование: для упражнений.

Цель: развитие общей координации движений, растяжение и расслабление позвоночного столба, укрепление мышечного тонуса.

Материал: жгут длина 1м, ширина 5 см., шведская стенка.

#### РЕЗИНОВЫЕ ЖГУТЫ «СДЕЛАЙ МОРКОВКУ БОЛЬШОЙ» (фото 16)

Использование: для упражнений.

Цель: развитие общей координации движений, растяжение и расслабление позвоночного столба, укрепление мышечного тонуса.

Материал: жгут длина 1 м, ширина 5 см.

ПЕНЕЧКИ (фото 17)

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: развитие устойчивости во время движений и в статическом положении, координации движений.

Материал: ведра из-под майонеза.

ТУННЕЛЬ (фото 18)

Использование: подлезание, игры-эстафеты.

Цель: развитие умения подлезать, ориентироваться в замкнутом пространстве.

Материал: обруч, закрепленный на стойке, ткань с петлями на «липучках».

РЫБАКИ И РЫБКИ (фото 19)

Использование: для игр, развлечений.

Цель: развитие физических качеств: глазомера детей, координации движений, ловкости, воспитание волевых качеств.

Материал: деревянные палочки – «удочки», деревянные «рыбки» с крючками-зацепами.

ЦВЕТНЫЕ ДОРОЖКИ-МИШЕНИ (фото 20)

Можно использовать для бега и ходьбы змейкой, метания, ползания, подлезания, прыжков; как предметно-пространственную развивающую среду (деление спортзала на зоны, ориентиры и т.д.).

Цель: развитие ловкости, глазомера, меткости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Материал: прямоугольные полоски из цветной ткани 92 см х 35 см с крепежами из «липучек».

Все это оборудование служит для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик. Достигнув цели, расширить предметно-развивающую среду путем создания нового нестандартного оборудования, помогающего полноценному физическому развитию детей, мы решаем следующие задачи:

- создание оптимальных условий для реализации индивидуальных потребностей в двигательной деятельности;
- обеспечение высокой двигательной активности, совершенствуя движения детей и их физические качества;
- развитие творческого воображения, стремления к активности, самостоятельности;
- развитие у детей интереса к процессу движений с использованием нестандартного оборудования;
- создание и закрепление позитивного психосоматического состояния;
- воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, стремления прийти на помощь друг другу.

В каждой группе нашего сада создан спортивный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, изготовленное педагогами и родителями. Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, бильбоке, серсо, мягкие мишени, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое.

Педагогический коллектив детского сада и родители понимают важность и необходимость всех оздоровительных мероприятий, которые проводятся у нас с детьми: закаливающих процедур в группах, дыхательной гимнастики и точечного массажа, утренней гимнастики, подвижных игр, бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Оно объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.



φωτο 1



φωτο 2



φωτο 3



φωτο 4



φωτο 5



φωτο 6



φωτο 7



φωτο 8



φωτο 9



фото 10



фото 11

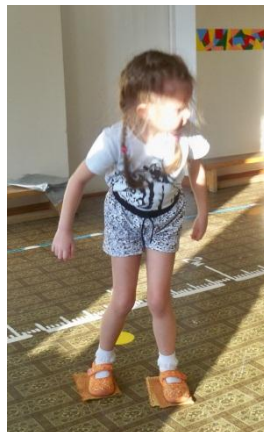


фото 12



фото 13



фото 14



фото 15



фото 16



фото 17



фото 18



фото 19

**Литература**

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. - М.: «Владос», 2001.
2. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми. // Дошкольное воспитание. № 5, 2001.
3. Рунова М.А. Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки. // Дошкольное воспитание. № 12, 2002.
4. Саркисян А., Овакемян Г. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников. // Дошкольное воспитание. № 4, 1989.
5. Фомина Л. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - Москва: Просвещение, 1984.
6. Харченко Т.Е., Организация двигательной деятельности в детском саду. - М.: Детство-пресс, 2010.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений». М.: Мозаика-Синтез, 1999.
8. Доронова Т.Н., Тимофеева Т.И., Короткова Н.А., Рунова М.А. «Материалы и оборудование для детского сада». «Линка-Пресс», 2004.

## **Опыт работы МБДОУ «Детский сад ОВ № 54» по работе с социальными партнерами в области физической культуры и спорта**

*Стрелкова Нина Николаевна, руководитель физического воспитания МБДОУ*

*«Детский сад ОВ № 54» ЗАТО Северск,*

*Зверева Надежда Вячеславовна, руководитель физического воспитания*

*(бассейна) МБДОУ «Детский сад ОВ № 54» ЗАТО Северск*

Отдельно взятое образовательное учреждение не может реализовать весь универсальный набор форм и возможных направлений социальной активности системы образования. Объединение ресурсов для реализации работы по актуальным направлениям позволяет работать с местным сообществом более эффективно, экономично и результативно.

**Цель:** создание взаимовыгодного социального партнерства для функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества, государства в воспитании подрастающего поколения.

**Задачи:**

Найти формы эффективного взаимодействия ДОО с социальными партнерами в области физической культуры и спорта, использовать ресурсы семейного воспитания в формировании привычек ЗОЖ у детей;

Совершенствовать профессиональную компетентность и общекультурный уровень педагогических работников;

Формировать положительный имидж, как нашего образовательного учреждения, так и социальных партнеров. (Освещение совместных мероприятий на сайте Администрации ЗАТО Северск, телевидении, на сайте нашего детского сада, участие во Всероссийских конкурсах);

Обогащать предметно - развивающую среду образовательного учреждения.

**Принципы сотрудничества:**

**гуманизма** - основывается на усилении внимания к личности ребенка, как высшей ценности общества, установке на формирование активной гражданской позиции, с полноценными интеллектуальными, моральными и физическими качествами, создание благоприятных условий для развития его творческой индивидуальности;

**личной ориентированности** - направлен на реализацию индивидуальных качеств и способностей всех участников в системе «ребенок - педагог - семья»;

**интеграции и координации** - отражает способы деятельности всех субъектов социального партнерства и их согласованную работу;

**диалогичности** – направленность на оптимизацию взаимодействия субъектов социального партнерства;

**деятельной организации** – принцип направлен на объединение всех форм социального сотрудничества в создании единой воспитательной системы.

Работа с социальными партнерами может иметь вариативный характер построения взаимоотношений по времени сотрудничества и по оформлению планов

совместного сотрудничества. Разработка проекта социального взаимодействия строится поэтапно. Каждый этап имеет свои цели и решает конкретные задачи.

Первый этап - подготовительный, целью которого является определение целей и форм взаимодействия. Задачи данного этапа: определить направления взаимодействия, разработать программы (план) сотрудничества с определением сроков (заседание круглого стола); формировать группу сотрудников, заинтересованных в участии в работе по разработке и реализации проекта.

Второй этап - практический, цель которого - реализация программ (плана) сотрудничества с учреждениями социума. Задачи: проведение образовательных событий с соц. партнерами;

Третий этап - заключительный, цель которого - подведение итогов социального партнерства. Задачи: проведение анализа проделанной работы, определение эффективности, целесообразности, перспектив дальнейшего сотрудничества.

Объединение школ и дошкольных образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности способствует решению такой важной задачи, как обеспечение преемственности в занятиях спортом от дошкольного и начального школьного образования до обучающихся среднего звена и выпускников школ, а также увеличения и сохранности контингента обучающихся в учреждениях физкультурно - спортивной направленности.

Посещение воспитанниками МБДОУ «Детский сад ОВ № 54» секций спортивной направленности вне ДОУ с 2011 – по 2014 г.

Учебный год	Количество детей по списочному составу (дети 4 – 7 лет)	Количество воспитанников, посещающих спортивные секции
2011 - 2012	122	42/35%
2012 - 2013	123	52/42%
2013 - 2014	126	57/45%

Проекты с нашими социальными партнерами предполагают систему мероприятий, направленных на решение проблем, связанных с пропагандой ЗОЖ,



физической культуры и занятий спортом для различных групп детей и подростков доступными и разнообразными методами и средствами.

В последние годы появилось новое направление работы, которое предполагает совместную деятельность различных организаций и учреждений в образовательных округах города Северска. Центрами таких округов являются общеобразовательные учреждения, вокруг которых организуется деятельность по обеспечению культурного досуга и профилактике асоциального поведения детей и подростков.

Функциональная схема организации социального взаимодействия.

Субъекты взаимодействия	Формы взаимодействия	За счет каких средств предоставляется	Нормативно – правовые основания
Физкультурно – спортивное направление			
СДЮШОР «Смена», СДЮШОР им. Л. Егоровой. МБОУ «СОШ № 83», МБОУ «СОШ № 88»	Экскурсии, праздники, совместные социальные проекты	За счет собственных средств учреждений, грантовые средства, благотворительность	Договор сотрудничества

В 2012 - 14 г.г. совместно с вышеперечисленными учреждениями были реализованы ряд социальных проектов с привлечением детей микрорайона: спортивные праздники: «Россия - спортивная держава», «Фестиваль мяча», «Прыжок в лето», «Зимний олимпийский калейдоскоп», «Давайте со спортом вместе дружить», «Здоровый ребенок - в здоровой семье», «Зимние спортивные надежды», водно – спортивный праздник «Родители и дети в гостях у Нептуна», «Летний калейдоскоп дружбы» к 65 -летию города Северска. Эти мероприятия были освещены в СМИ. Опыт такой работы оказался удачным и показал свою востребованность, в связи с чем заслуживает стать традицией. Часть мероприятий легло в основу социально значимого проекта: « От детского сада к олимпийским вершинам», реализованного совместно с ДЮСШ им. Любви Егоровой. Этот проект выиграл грант Общественного совета Госкорпорации «Росатом» в 2013 году.

Данные проекты, реализуемые с социальными партнерами, помогают детям осознать значимость физической культуры и спорта, ощутить потребность в физических нагрузках и сделать их неотъемлемой частью жизни подрастающего поколения.

### **Список литературы**

1. Виленский, М.Я. Образовательное пространство как педагогическая категория / М.Я.Виленский, Е.В.Мещерякова // Педагогическое образование и наука. – М., 2001. – С.8 – 18.

2. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных и концепциях воспитания. ТЦ СФЕРА, М., 2005.

3. Филиппова С. Дошкольное учреждение, стандартизация образовательной деятельности в области физической культуры. // Дошкольное воспитание. - 2010 - 5. С.47.

## **Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста «Спорт от А до Я»**

*Хока Оксана Викторовна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ № 24 г. Томск*

Большая занятость родителей в настоящее время, пренебрежение активным отдыхом в выходные дни, стремление начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей. А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма.

Основные двигательные навыки, которые необходимо развивать у дошкольника, - ходьба, бег, лазанье, метание. Интерес каждого ребенка к двигательным действиям различен. Кому-то нравится играть с мячом, кто-то выберет прыжки на скакалке. Главное для родителей и педагогов - учитывать интересы ребенка.

Это послужило созданию проекта «Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста «Спорт от А до Я», который реализуется в рамках муниципальной инновационной площадки «Повышение образовательного

потенциала среды: развитие проектной компетентности педагогов дошкольного образовательного учреждения» на базе МАДОУ № 24 г. Томска.

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру родителей, укладу жизни семьи. Поэтому активными участниками проекта стали родители.

Актуальность проекта. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых и детей слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.

В данном проекте приняли участие дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Цель инновации достигалась с помощью использования нестандартного оборудования, новых форм работы с родителями и детьми (ИКТ-технологии, спортивные викторины).

Основная цель проекта:

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением, приобщение детей к различным видам спорта, формирование потребности в состязательности, воспитание умения не только побеждать, но и проигрывать и делать это с достоинством и красиво, воспитание детей в духе дружбы народов.

Задачи для детей:

формировать знания о здоровом образе жизни и активном отдыхе путем вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом;

повышать уровень мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом, через нравственный и эстетический опыт Олимпиад;

воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

знакомить с Олимпийскими играми и видами спорта в целом;

Для педагогов:

создать информационную базу;

создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

Для родителей:

развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности.

Стратегии и методы достижения поставленных целей и задач.

Партнерские отношения с родителями, вовлечение в образовательный процесс реализуются через:

Предоставление возможности родителям участвовать в формировании воспитательно-образовательной программы их ребенка (посредством «заказа»).

Вовлечение родителей в различные образовательные и досуговые мероприятия.

Проведение открытых занятий, мероприятий для родителей.

Предоставление родителям возможности участвовать в занятиях, мероприятиях для детей.

Проект реализуется в 6 этапов:

1 этап - Путешествие в страну Олимпия начинается с Олимпийским медведем (повышение мотивации к занятиям утренней гимнастикой);

2 этап - Спортивная викторина «Летние виды спорта» (знакомство детей с летними видами спорта, правилами проведения соревнований и используемой экипировкой);

3 этап - Спортивная викторина «Зимние виды спорта» (знакомство детей с зимними видами спорта, правилами проведения соревнований и используемой экипировкой);

4 этап - Спортивная викторина «Параолимпийские игры» (знакомство детей с видами спорта, специально придуманными для лиц с нарушениями в состоянии здоровья, правилами проведения соревнований и используемой экипировкой);

5 этап - «Олимпийские игры» (проведение соревнований между группами с использованием нестандартного оборудования);

6 этап - «Папа, мама, я - Олимпийская семья» (участие в соревнованиях совместно с родителями воспитанников).

Одним из важных результатов в процессе реализации проекта стали достижения детей в городских спортивных соревнованиях «Дошколенок-чемпион», «Спортивные надежды», «Лыжный кросс», «Юный армеец».

## **Физкультурно-спортивная работа в детском саду**

*Ознобихина Дарья Сергеевна, инструктор физического воспитания*

*МБДОУ №93 г. Томск*

В дошкольном образовании физическое развитие всегда выделялось в отдельное направление, отдельную образовательную область. Зачем это нужно? В настоящее время в детский сад приходят дети уже с различными заболеваниями, современные родители мало обращают на это внимание и предпочитают водить ребенка на английский язык, «Развивайки», а не погулять с ребенком, поиграть в подвижные игры и т.д. Современные дети мало двигаются, в основном сидят за компьютерами, телевизорами вместо того, чтобы побегать во дворе, поиграть со сверстниками. А ведь двигательная активность очень важна для ребенка не только для физического развития, но и помогает познавать окружающий мир, общаться и взаимодействовать друг с другом, принимать решения, избавляться от страхов, формировать характер, развивать целеустремленность.

Дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для развития физических способностей ребенка. Именно в этот период можно максимально эффективно развить возможные двигательные умения и навыки ребенка. Физически активный ребенок – здоровый ребенок. Так же в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: гигиенические навыки, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, навыки самообслуживания.

Я работаю инструктором физического воспитания в детском саду. Целью моей профессиональной деятельности является формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности. Наблюдая за детьми на занятиях физической культуры, я заметила, что не все дети с удовольствием занимаются, кому-то это не интересно, кто-кто стесняется, что может не получиться. Я решила разнообразить занятия, добавила больше игр, стала мотивировать детей разными

игровыми ситуациями. С помощью добавления акробатических движений в занятие по физической культуре, у детей появился интерес к занятиям, так как с каждым занятием происходит обучения каких либо новых упражнений! Спортивная акробатика не требует специального оборудования, нужны только гимнастические маты, мягкий ковер. Обучение начинается с подражательных движений. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость.

В каждое занятие стараюсь включить игры, беседы о ЗОЖ, чтобы формировать у детей начальные представления о себе, о том, зачем и как нужно заботиться о своем здоровье. Так же для проявления интереса детей к двигательной активности ежемесячно провожу спортивные праздники, досуги, развлечения.

Из опыта работы:

Сценарий физкультурного досуга в старшей группе «Путешествие в осенний лес».

Приоритетная образовательная область:

«Физическое развитие»: способствовать приобретению детьми опыта в различных видах деятельности детей: двигательная деятельность, связанная с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, выполнение основных движений;

В интеграции:

«Физическое развитие»: формирование начальных представлений о ЗОЖ, овладение подвижными играми с правилами;

«Социально-коммуникативное развитие»: усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и детьми;

«Познавательное развитие»: развитие воображения и творческой активности.

Целевые ориентиры: Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности; обладает начальными знаниями о себе, окружающем мире; участвует в совместных играх; ребенок вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения; способен договариваться; проявляет инициативу и самостоятельность в конструировании; умеет выражать свои мысли, учитывает интересы других.

Оборудование: музыка осеннего леса, цветок бумажный, листики из бумаги, конусы (для препятствия).

Вводная часть:

Дети с инструктором заходят в спортивный зал и встают в круг. Инструктор показывает ребятам цветок.

Инструктор: Ребята, что у меня в руках? (ответы детей).

«Вот мы встали все в кружок,

Вот он – сказочный цветок.

Всех приветствуем вокруг.

Здравствуй. Наш волшебный друг!

Здравствуй, Саша!»

(Дети приветствуют друг друга по кругу, передавая листок.)

Инструктор: Ребята, а зачем люди здороваются? (предположения детей). Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. А что вы знаете про здоровье? Что значит быть здоровым? (Инструктор выслушивает всех детей).

А давайте с вами поиграем в игру:

«Закончи предложение»

(инструктор бросает мяч по очереди каждому ребенку, говоря предложение, а ребенок заканчивает):

Иногда я болею, потому что...

Когда человек здоров, то он...

Что бы быть здоровым, мне надо...

Когда мои друзья болеют, то я...

Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

Физкультура мне нужна, потому что...

Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...

Я хочу, чтобы я всегда был здоров, потому что...

Здоровый человек – это...

Когда у человека что-то болит, то он...

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей).

Обязательно для здоровья нужна прогулка, особенно, когда погода хорошая. А давайте прямо сейчас с вами прогуляемся.

(Звучит музыка осеннего леса).

«Раз, два, три повернись

В осеннем лесу окажись».

(Дети закрывают глаза, поворачиваются вокруг себя, инструктор разбрасывает бумажные листья по залу).

Основная часть:

Инструктор: Ребята, смотрите, сколько листьев. Давайте поиграем с ними.

(Дети берут себе по листочку, встают друг за другом и маршируют, высоко поднимая колени).

Звучит музыка дождя.

Инструктор: Начинается дождь.

«Чтоб не мокнуть под дожем,

Крышу мы с собой берем».

(Дети поднимают двумя руками лист и держат над головой, продолжая движение по кругу на пяточках).

Инструктор: А можно ли листом бумаги укрыться от солнышка?

(Дети идут по кругу, на носочках, руки в стороны, листочек на голове).

Инструктор: Подул ветер, поднимает листочки, срывает их с головы, кружит по воздуху.

(Каждый ребенок подбрасывает свой листочек вверх и пытается его поймать, не допуская падения на пол).

Инструктор: Начинается сильная гроза.

(Бег с высоко поднятыми коленями; бег с захлестыванием голени).



Инструктор: Гроза закончилась, выглянуло солнышко. (Спокойный шаг, руки с листочками вверх, вниз).

Инструктор: Ребята, а у меня на листочке нарисован волшебный человечек. Давайте его оживим.

Инструктор показывает упражнение, дети повторяют. У детей тоже нарисован на листочках волшебный человечек, каждый ребенок выходит и показывает упражнение, остальные повторяют.

Инструктор: Продолжим нашу прогулку.

Дети за инструктором идут по залу. На пути встречается препятствие. Пройти его можно только держась за руки друг с другом.

Инструктор: Как же перенести листочки без рук? (дети предлагают варианты, зажать между подбородком и головой, положив на грудь и выгнув ее вперед, перенести в паре и т.д.).

(Дети, самостоятельно выбрав способ, переносят листочки через препятствие).

Инструктор: Ребята, прошел дождь и образовались большие лужи. Как же нам их пройти?

(Дети предлагают варианты. Инструктор предлагает сделать переправу из листиков, дети делают переправу и перепрыгивая с листа на лист).

Инструктор: Ребята, листья осенью что делают? (желтеют, опадают, летают). А почему листья падают с деревьев? (ответы детей). Давайте с вами устроим свой листопад.

(Дети, держа одной рукой листок сильно дуют на него, добиваясь колебания)

Инструктор: Ребята, а что еще может летать? (ответы детей). А из листочка можно сделать самолет?

(Дети с инструктором конструируют самолетки из бумажных листочков).

Инструктор: А давайте поиграем с нашими самолетиками.

(П/и «Самолетики»).

Заключительная часть:

Инструктор: Ну что ребята, наша прогулка подошла к концу, пора возвращаться в детский сад.

«Раз, два, три, повернись».

Снова в детском саду очутись».

(Инструктор с детьми садится на ковер в круг).

Инструктор: Ребята, вам понравилось наша прогулка? Что больше всего понравилось? Что запомнилось? Что получилось, а что не получилось?

(Инструктор выслушивает каждого ребенка).

### **Список литературы**

1. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
2. Ящук А.В., Линок Е.А., Ефимова Г.И. Закаливание, зарядка, спорт (формирование здорового образа жизни у дошкольников). –Томск: ООО «Интегральный переплет», 2014.

## **Реализация проекта «Олимпийские надежды» как способ актуализации физкультурно-спортивного направления работы в дошкольном учреждении**

*Бакишина Наталья Александровна, воспитатель*

*МАДОУ №85 г. Томск*

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность. В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 % [1, с. 5]. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.

Так в нашем детском саду мы разработали проект под названием «Олимпийские надежды»

**Главной целью** данного проекта стало формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста направленное на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых

личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением. Формирование основы патриотизма, гражданственности и любовь к родной стране.

### **Задачами для детей стало:**

1. формирование представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.

2. развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад, стремления к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой и воспитание у детей целеустремленности, организованности, инициативности, трудолюбие.

**Для родителей главной задачей стало** - развитие творческих и физических способностей в спортивной деятельности. Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.

**Первый этап. Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.**

### **Проблема**

Во всех средствах массовой информации подробно освещалась подготовка к зимней Олимпиаде 2014 года в г. Сочи у детей старшего возраста стал проявляться интерес к Олимпийской тематике, выражающаяся в эмоционально насыщенных рассказах детей и вопросах.

Детей интересовало: «Что такое Олимпиада?», «Где и как она проводится?», «Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?». Мы старались пояснить детям, что Олимпиада – это самые древние и почетные спортивные состязания. И поэтому разные страны борются за право проведения Олимпиады, а принимать участие в ней могут только лучшие спортсмены. У детей вновь возникли вопросы: «А какие они – лучшие спортсмены?», «Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?».

В процессе совместной деятельности и обсуждения проблемы пришли к выводу: «Чтобы удостоится чести стать олимпийцем, необходимо познакомиться с историей Олимпийского движения, вести здоровый образ жизни, воспитывать у себя

важные человеческие качества (целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие), регулярно заниматься физической культурой и спортом»

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования, дети с нашей помощью сформулировали **задачи дальнейшего исследования:**

- Познакомиться с историей Олимпийского движения, символами, эмблемами, традициями, олимпийскими чемпионами нашей страны.

- Изучить качества, которые позволили спортсменам стать победителями Олимпиады.

- Освоить правила безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правильного питания.

- Регулярно активно заниматься физической культурой и спортом.

**Ожидаемый результат проекта:** создание у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира; совершенствование уровня физической подготовки детей; формирование волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы, ловкости, воспитание желания побеждать и соперничать; формирование устойчивого интереса к активному образу жизни всеми участниками образовательного процесса.

**На втором этапе прошла организация деятельности детей в рамках проекта.**

**Были использованы разные виды деятельности, а именно:**

### **1. Экспериментальная деятельность**

Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях «Олимпийские игры», «В здоровом теле – здоровый дух!»).

- Почему Олимпиада является не просто соревнованием, а праздником для всех спортсменов мира?

- Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?

- Почему победители других соревнований не всегда носят звание олимпийского чемпиона?

- Почему не все спортсмены, обладающие силой, ловкостью, выносливостью выигрывают олимпийские соревнования.

Физические соревнования.

- Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы, кожа) после занятий физической культурой?

- Каковы мои физические возможности? (в рамках проведения игр и эстафет).

## **2. Сбор и систематизация информации.**

Проведены совместно с детьми и родителями где дети рассматривали картинки и фотографии с изображением разных видов спорта.

Просматривали мультфильмы о спорте.

Рисовали о спорте, и оформляли их в альбомы.

Подбирали стихи и загадки о спорте, его значении в жизни человека.

Нами были оформлены консультации для родителей: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийское движение современности», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности» (информационный материал для совместных бесед с детьми дома).

## **3. Продукты проекта:**

1. Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?».

2. Родительские собрания «Как провести выходной день с детьми».

3. Презентация проекта на собрании.

4. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребенка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».

5. Спортивное развлечение «Олимпийские надежды».

## **4. Творческая деятельность детей.**

Хоровое исполнение песен о спорте.

Пантомимические миниатюры и физические упражнения (дети выполняют самостоятельно по словесной характеристике взрослого).

Придумывание детьми двигательных загадок.

**На третьем этапе** мы провели спортивный праздник «Олимпийские надежды» и презентацию полученных в ходе проекта продуктов:

разработаны конспекты познавательных занятий по теме проекта с использованием ИКТ («В здоровом теле – здоровый дух», «История Олимпийских игр и их виды», «Навстречу Олимпиаде»); составлена картотека игр на развитие личностных качеств (целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие);

организована выставка рисунков детей о спорте; созданы альбомы и книжки самоделки с использованием стихов, загадок о разных видах спорта (при участии родителей); составлен сценарий и проведен спортивный праздник «Олимпийские надежды»; представлена презентация проекта.

### **Вывод**

В ходе подготовки и реализации проекта у детей появился интерес к истории Олимпийских игр. Дети стали активно использовать в речи названия видов спорта, знают символы Олимпиады, познакомились с художественными произведениями, песнями и выучили стихи о спорте. Стали проявлять активный интерес к занятиям с физическими упражнениями и активному образу жизни в целом. Дети познакомились с основами патриотизма, гражданственности и любовь к родной стране.

### **Список литературы**

1. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.
2. Доронова, Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – С. 63.
3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.

## СЕКЦИЯ

### **«ИННОВАЦИОННЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ ДОО В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ»**

#### **Работа ДОО в инновационном режиме, развитие социального партнерства по физкультурно-спортивному направлению**

*Гиль Галина Ивановна, заведующий МАДОУ №85,*

*Рогунова Олеся Александровна, зам.зав. по НМР*

*МАДОУ №85 г. Томск*

До 1989 года все дошкольные учреждения работали по единой программе, в которой был раздел «Физическое воспитание». После этого и по настоящее время дошкольные учреждения выделяют разные приоритетные направления, используют в работе вариативные программы и технологии. В нашем ДОО одно из приоритетных направлений с 2003 года является физкультурно-оздоровительное. Несколько лет назад руководителем была разработана программа «Создание здоровьесберегающей системы в ДОО №85». Данная программа была создана на основе анализа и была очень актуальна на тот период (2003-2007гг). Она включала как педагогический, так и медицинский блоки работы, и большое внимание было уделено написанию раздела «Физкультура и спорт».

Работа по этой системе дала хорошие результаты: воспитанники были физически развиты и среди них были дети, имеющие спортивный талант, таких детей выделяет: стремление и возможность достижения высоких результатов. И тогда мы подошли к рубежу, нужно было идти дальше.

Проанализировав предшествующую работу и современное окружение, у нас появился инновационный проект «Создание многопрофильного спортивного центра в рамках дошкольного учреждения». Миссией данного центра является оказание физкультурно-оздоровительных услуг с учетом индивидуального подхода и личностно-ориентированной модели воспитания.

В рамках проекта было закуплено необходимое оборудование, что значительно обогатило материально-техническую базу учреждения. В многопрофильном

спортивном центре любой ребенок мог подобрать (конечно, совместно с родителем) занятие по интересу и способностям. Кружок «Олимпийские надежды». Программа основана на президентских тестах, это первая ступень на пути в спортивную школу. Кружок «Здоровейка», важной особенностью было триединство медицинской сестры, руководителями по физической культуре и родителей (массаж и физиопроцедуры), посещали его дети по медицинским показателям (часто болеющие, с нарушением осанки, плоскостопие, миотонический синдром, сколиоз, кривошея). На кружке «Тренажерный зал» подход был строго индивидуально-дифференцированный для группы 8-10 человек. Интеграция ранее разобщенных элементов, таких как физическая культура и развитие речи увеличивала положительную динамику, как на двигательную, так и на познавательную деятельность на итоговых интегрированных занятиях по лексическим темам. Фитнес и хореография нацелены на раскрепощение движений, снятие телесных зажимов и объединила детей, желающих научиться выражать свои эмоции в танце с помощью тела. На основе работы этих кружков появилась группа «Веснушки», где были собраны дети наиболее способные к танцевальному искусству, эта команда выступала на концертах ДОУ и городских площадках. Многопрофильный спортивный центр по-прежнему функционирует на базе первого корпуса, но т.к. у нас появился вскоре второй и третий корпуса, то возникла и новая идея все в том же направлении. Так появился следующий проект, переросший в инновационную площадку «Создание комплексной системы мероприятий для повышения уровня спортивных достижений детей дошкольного возраста».

В центре проекта стоит триада развития «маленького спортсмена», где понятие «маленький спортсмен» взято условно и предполагается ребенок дошкольного возраста с развитыми спортивными качествами. Исходя из триады развития спортивных качеств ребенка дошкольного возраста, можно выделить элементы, находящиеся в опосредованной связи друг с другом, но подчиненных единой цели, которые и будут составлять комплексную систему физкультурно-спортивной деятельности:

усиление интереса детей к спорту за счет обогащения оснащения спортивных уголков в группе;



введение элементов физкультурной и спортивной деятельности в структуру прогулки;

увеличение количества физкультурных разминок за счет включения блока музыкально-оздоровительных упражнений в музыкальные занятия;

введение в занятия физической культуры блока работы над спортивными качествами необходимыми непосредственно при участии в ближайших спортивных мероприятиях;

усиление за счет стимулирования соревновательной деятельностью развития спортивных качеств на занятиях физической культурой;

соревновательная деятельность.

В рамках этого проекта был разработан календарь спортивных мероприятий, включающий срез спортивных навыков (индивидуально по каждому корпусу) и соревнования (очное участие команд всех корпусов). Проработав почти год, мы решили выйти за рамки проекта и, «Летний марафон», последнее в учебном году мероприятие, стало первым на пути расширения площадки. В качестве социальных партнеров к нам присоединились МБДОУ №33, МАДОУ №50 и МБДОУ №2, таким образом, соревнования теперь проходят среди пяти команд, что добавляет спортивного азарта для участников. Но это только социальные партнеры-участники, помимо этого есть и социальные партнеры, которые оказывают помощь в организации соревнований: стадион «Политехник», МАОУ Лицей №1 имени А.С. Пушкина и ДООПЦ «Юниор». В этом направлении мы также заочно сотрудничаем с Slavic Christian Academy, Vancouver, WA, обмен опытом доказывает актуальность этого направления вне зависимости от расы, национальности или возраста.

Работа над укреплением физического и психического развития детей всегда была и будет актуальной. Те формы, которые мы выбрали для себя в этом направлении дают положительные результаты, что позволяет нам говорить о верно выбранном пути реализации одной из важных образовательных областей ФГОС ДО.

## **Инновационный опыт работы ДОО в организации физкультурно-спортивного направления**

*Шишкина Ирина Васильевна, инструктор по физической культуре МДОУ №17  
г. о. Электросталь Московской области*

Руководствуясь в повседневной работе с детьми рекомендациями и установками «Программы от рождения до школы», я в своей работе сделала больший акцент на укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника, мелкой моторики, координации и чувства ритма. В этом мне помогли: программа «Старт» (т.к. в этой программе авторами большое внимание уделяется гимнастике), адаптированная мною к нашей конкретной программе МДОУ № 17 г. Электросталь Московской области; мой личный спортивный и тренерский опыт (я имею разряд по спортивной и художественной гимнастике); а также многократное посещение мастер-классов по художественной гимнастике и фитнесу.

К инновационным (а мне ближе определение «нетрадиционным») формам работы с дошкольниками в детском саду я отношу занятия на фитболах, стретчинговые, на степ – скамеечках, музыкально – ритмические занятия, (причем, можно построить все традиционные части занятия: вводную, общеразвивающие упражнения, основные виды движения и подвижную игру с применением музыкальных фонограмм, т.е. когда музыка сопровождает все движения и создает высокий эмоциональный фон у детей).

Все перечисленные приемы и формы работы являются наиболее современными, созвучными нынешнему времени и очень любимы детьми, что определяет высокую усваиваемость учебного материала и, как следствие, высокий уровень физического развития детей ДОО (в рамках оценочных положений программы «От рождения до школы»). Так, ежегодный мониторинг показателей физического развития: бег, метание, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места и с разбега - дает высокий уровень развития от 70% до 100% в течение последних 8-ми лет (во всех группах, приходящих на занятия по физической культуре, начиная со II младшей группы).

Мне хотелось бы проиллюстрировать приведенную выше информацию:

**Стретчинг** - или просто растяжка мышц позвоночного столба, а также связок и суставов - имеет большое значение для развития и укрепления растущего организма ребенка, способствует правильному формированию осанки и обеспечивает наилучшую подготовку к разучиванию различного вида прыжков, добавляя в систему занятий и укрепление мышц брюшного пресса, коленных суставов и стоп.



### **Растяжка с помощью веревочной косички.**

Для укрепления мышц брюшного пресса мы используем гимнастическую стенку, турник, кольца, степ - скамеечки и вообще любую возможность: на тренажерах ли или просто на ковре:



### **«Лягушка-квакушка» на степиках**



**Гимнастическую стенку используем, разбиваясь на подгруппы.**

**Фитбол** - один из самых любимых нашими детьми спортивных предметов! Самое главное его преимущество - это развитие координации, вестибулярного аппарата, укрепление мышц спины, брюшного пресса, ног. А еще мы любим сами придумывать упражнения с этим мячом.



**Наша Аня похожа на улитку...**



**Степ - скамеечки** - у нас в Электростали прижились благодаря новым инструкторам, которые приезжают к нам из других городов, внедряют в работу новые формы, а мы с удовольствием берем их себе на вооружение. Очень разнообразны способы их применения: для построения, развития координации, вестибулярного аппарата, мышц ног и стоп, спины, брюшного пресса. Любимы ребятами и подвижные игры на них, а также ритмика.

**Развитие силы рук (применяя пластмассовые гантельки весом 150г), гибкости, координации...**

**Ритмика**, используется мною весьма разнообразно: в качестве общеразвивающих упражнений, как основные виды движений, в виде подвижных игр. Танцуем мы и на степенях без предмета, и с мячами, танцуем с обручами, и на фитболах и обязательно будем еще придумывать и разучивать новые упражнения.



**А самые способные выступают на спортивных праздниках.**

В результате, проводя мониторинг показателей физического развития, наблюдаю превышение предлагаемых программой результатов зачастую в 1,5 – 2 раза.



В нашем детском саду работают четыре логопедических группы, а это значит, что у нас много детей с проблемами физического развития, поэтому консультации для родителей, которые живо интересуются жизнью своих детей, приносят хорошие результаты.



### **Мама Кости – будущего первоклассника - хочет укрепить сыну осанку**

Я глубоко убеждена, что занятия физической культурой, помимо своего прямого назначения: укрепления здоровья ребенка - должны приносить детям радость, увлекать своим разнообразием и доступностью, оставлять только положительные эмоции, укреплять веру в свои силы.

Нетрадиционные, или инновационные, занятия увлекают детей; они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, освобождаются от напряжения - это формирует интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

# **Влияние игр и игровых упражнений с использованием полифункционального стандартного и нестандартного оборудования на физическую подготовленность детей 6-7 лет**

*Елагина Елена Александровна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ №19 «Снежинка» г. Северодвинск*

Значение игр и игровых упражнений с полифункциональным стандартным и нестандартным оборудованием неопределимо для физического развития детей, т. к. совершенствуются основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость. Успешно развивается координация движений, тонкая моторика рук, умение концентрировать внимание.

Развитие психики ребенка напрямую зависит от того, что он умеет делать своими руками. Учеными установлена прямая связь развития руки и головного мозга. Чем лучше развита рука, тем выше уровень умственного развития. Игры с предметами прекрасно развивают руку и мозг.

В этой связи уместно напомнить мысль известного педагога и психолога Блонского П.П., сказавшего, что ловкий ребенок – это, как правило, умный ребенок, однако умный ребенок не всегда бывает ловким.

В нашем дошкольном учреждении функционируют группы компенсирующей направленности. Для детей данных групп овладение предметами имеет огромное психокоррекционное значение, поскольку они в той или иной степени отстают в ловкости, скорости, выносливости от своих сверстников. Зрительно-моторная координация, внимание, контроль и регуляция своих действий требуют дополнительных коррекционных технологий.

Это и натолкнуло нас на создание программы дополнительного образования, где играм и игровым упражнениям с предметами отводится значительное место.

**Цель:** обучение основным приемам владения предметами в игровых условиях детей с речевыми нарушениями, достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности.

**Инновационность** методики заключается в том, что развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции непосредственно-образовательной деятельности и кружковой работы. Особое внимание уделяется формированию, закреплению и совершенствованию двигательных навыков на основе высокой степени повторяемости, оптимальной последовательности применения упражнений и игр с различными предметами, введению дополнительных заданий и более сложных способов выполнения.

Для повышения проявления двигательной координации в играх используем следующие приемы:

- изменение направления движения (ведение мяча с изменением направления движения, отбивание мяча от пола с ходьбой спиной вперед);
- изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании предметов разной массы, размера и фактуры на дальность и в цель);
- изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений с предметами в обычном, ускоренном и замедленном темпе; броски в корзину в непривычном темпе – ускоренном или замедленном);
- смена способов выполнения упражнений (метание сверху, снизу, сбоку);
- изменение исходных положений (выполнение ОРУ в положении лежа, сидя и др.);
- варьирование конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля - сидя; бросок вверх из и.п. сидя, ловля – стоя; бросок вверх из и.п. лежа, ловля – сидя и т.п.);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной опоре – ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча);
- введение более сложных сочетаний основных движений (броски мяча в баскетбольное кольцо с прыжками на батуте);
- выполнение согласованных действий с несколькими участниками (передвижение в парах с зажатым фитболом или мячом, перебрасывание трех мячей в тройках одновременно по звуковому сигналу, передача мяча в паре с отскоком от стены);



- усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля предмета с хлопком, поворотом и т.п.);
- усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования двух мячей одинаковой и разной массы: вверх, вниз, от стены;
- выполнение упражнений в условиях, ограничивающих зрительный контроль (отбивание, ведение мяча);
- варьирование, связанное с использованием на занятии нестандартного оборудования (игры с разными мячами: мягкими, мягкими на липкой ленте, резинке, массажными, пластмассовыми и т. п.);
- усложнение условий игры (в игру «Ловишка с ленточкой» вводится мяч «Отбивая мяч, сохрани ленточку»).

Занятия проводятся эмоционально с использованием музыки, нестандартного оборудования, в том числе и авторского, технических средств обучения, что позволяет дольше поддерживать интерес детей и повышает эффективность выполнения упражнений. Приветствуются проявления хорошего настроения: жесты, хлопки, выкрики. Так дети выражают свою радость от проделанной работы, не замечают усталости, для них нет преград на пути овладения сложными упражнениями.

Разработанные нами многофункциональные стандартные и нестандартные пособия: цветные полосы и круги, мягкие мячи на липкой ленте, волшебные полоски и др. мобильны, вносят в занятия элемент необычности, вызывают у детей желание играть с новыми атрибутами, изменяя и варьируя их в движении. Многие интересные игры и игровые упражнения мы «подсмотрели» именно у детей, которые они использовали в свободной игровой деятельности.

Считаем, что все предметы, с которыми соприкасается ребенок в детском саду, должны быть красивыми, привлекательными, вызывать эмоциональный отклик в его душе. Наши пособия отвечают вышеперечисленным требованиям и достаточно эстетичны.

Мы убеждены, что настрой ребенка, его желание заниматься физической культурой во многом зависят от оформления физкультурного зала. Создание нами особой атмосферы зала способствует порядку и согласованности всех деталей, их

подчиненность главному – цели, к которой мы стремимся – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Построение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала служит удовлетворению двигательных потребностей и развитию физических качеств ребенка, дает ему возможность чувствовать себя полноценным владельцем спортивного инвентаря, достаточно свободно перемещаться, трансформировать пространство и иметь свободный доступ к интересующим его пособиям. Отмечаем включенность родителей в обновление и совершенствование двигательной среды.

Важным приемом поддержания интереса у детей является правильное выбранное положительное подкрепление: «честно заработанная картинка», «баллы», «очки», «победа» над соперником или просто эмоциональное поощрение педагога. Это обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы. Смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредоточивает внимание детей, дисциплинирует их, снимает напряжение.

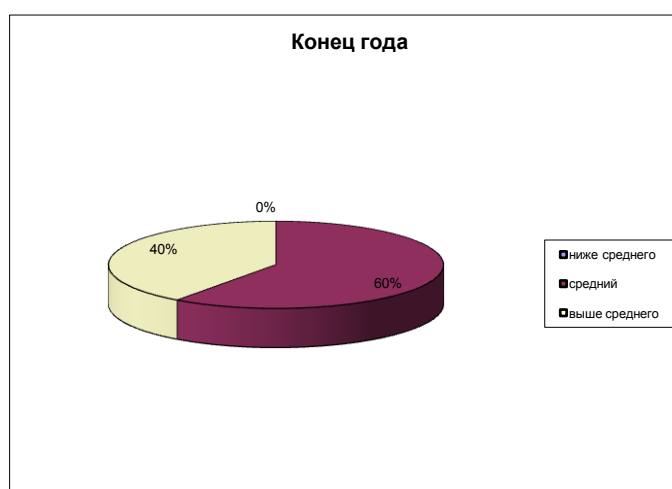
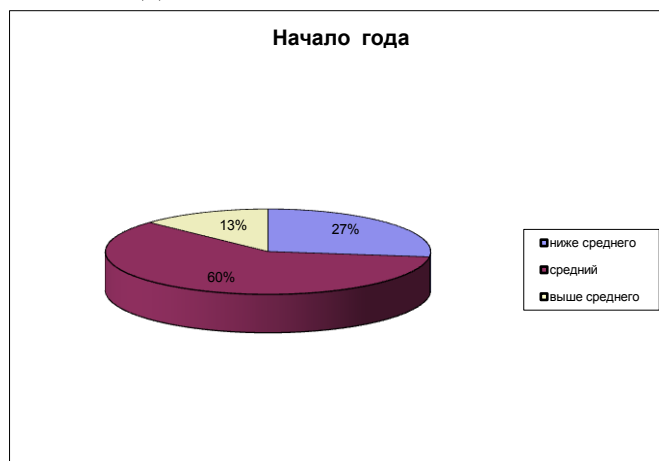
Ребенок активно знакомится с такими видами спорта, как баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, и может выбрать для себя в большей степени соответствующий его темпераменту и физическим способностям.

Данные занятия разработаны с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Работая в течение трех лет по данной методике, мы можем отметить значительное улучшение в физическом развитии детей с нарушением речи. Во время занятий у них развивалась техника владения предметами: мячом, скакалкой, обручем и т.д., повышалось качество выполнения упражнений. Дети стали более активными, улучшилась координация движений, быстрота реакции. Наблюдалось проявление таких качеств личности, как чувство коллективизма, взаимопомощи, желание заниматься спортом и побеждать. В соревновании по пионерболу детям компенсирующей группы удалось выиграть у детей общеразвивающей группы.

Проверка результатов осуществлялась путем диагностического обследования физической подготовленности детей подготовительной группы компенсирующей направленности.

## Мониторинг физической подготовленности детей данной группы за 2013-2014 учебный год.



В конце учебного года, показатели распределились следующим образом: 40% - высокий; 60% - средний; 0% - ниже среднего уровень. Ярко прослеживается динамика в показателях физической подготовленности: количество детей с высоким уровнем физической подготовленности выросло на 27%, средний уровень остался прежним, а детей с уровнем ниже среднего нет. Полученные результаты показывают, что улучшились скоростно-силовые качества, координация движений, статическая выносливость мышц. Значительный рост физического развития произошел за счет эффективного использования естественных сил природы, физических упражнений и целенаправленной системы физического воспитания.

Таким образом, использование разработанной нами методики способствовало положительной динамике физического развития детей подготовительной группы с нарушением речи. Интеграция воспитательно-образовательного процесса, кружковой работы, совместной деятельности педагогов и родителей по

физическому воспитанию позволили качественно повысить уровень моторного развития детей подготовительной группы с нарушением речи.

Результаты данной работы вдохновили нас на поиск новых интересных методов и приемов, способствующих оптимизации двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

### **Используемая литература**

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.

2. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР/Под ред. Т.С. Овчинниковой. – СПб.: КАРО, 2010. – 248 с.

3. Фирилева Ж.Е., Кислый А.Н., Загрядская О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012. – 608 с.

## **Использование нетрадиционного оборудования (фитболов) на занятии «Физическая культура» с детьми старшего дошкольного возраста**

*Минеева Ирина Вадимовна, инструктор по физкультуре*

*МДОУ № 38 г. о. Электросталь*

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера детей (организованности, скромности, отзывчивости и т. д.); закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества и т.д.). Осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и т.д.); прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Особое место в системе физического воспитания занимают упражнения с предметами. Данные упражнения служат прекрасным средством развития физических качеств детей, таких как ловкость, равновесие и др.

В настоящее время в детских садах появилось много нового, нестандартного оборудования, которое позволяет руководителям по физическому воспитанию значительно разнообразить занятия по физической культуре, сделать занятия более интересными и эффективными. К такому оборудованию можно отнести мячи-фитболы (надувные гимнастические мячи).

«Занятия с фитболом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки».

Вибрация, сходная с верховой ездой, используется в лечении остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник.

«Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки». Выполнение упражнений в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы.

Фитболы также эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребенка двигательного навыка — прыжка из различных исходных положений.

В своей работе с фитбол-мячами руководствуюсь методическим пособием Потапчук А., Овчинниковой Т. «Двигательный игротренинг для дошкольников». — С-П изд. «Речь» 2002г.

**Цели, задачи, положенные в основу работы на фитболах.**

**Цели.**

Сформировать у дошкольника осознание положения своего тела, когда он стоит, садится, ложится, а также понимание того, что от управления своим телом зависит его самочувствие и здоровье.

Разнообразить физкультурные занятия по профилактике опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи.**

Способствовать развитию чувства равновесия, координации, умения владеть своим телом.

Укреплять и увеличивать силовую выносливость ослабленных мышц, поддерживающих правильную осанку.

Развивать волевые качества, смелость, ловкость.

Развивать чувство ритма, музыкальности при выполнении упражнений под музыку или под проговаривание (слушание) стихотворных строчек.

Через упражнения, занятия, игру вызывать эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Способствовать развитию грациозности, пластичности, выразительности движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики на фитболах.

Разучивание упражнений с фитболом идет пошагово: от простых упражнений к более сложным. Для себя я определила такие этапы:

### ***1-й шаг. Знакомство.***

#### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

*Упражнения:* различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола;



Упражнение «По ровненькой дорожке».



Упражнение «По извилистой дорожке».

## 2.Обучить правильной посадке на фитболе.

*Упражнения:* сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп; сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.



Упражнение «Сигнальщик».



Упражнение «Птичка»

3.Учить основным положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).



Упражнение «Горка»



Упражнение «Улитка»



Упражнение «Месяц»

**2-й шаг.** На данном этапе идет формирования навыка сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног .

*Упражнения:* сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.





Упражнение «Ноги, руки».

## 2. Тренировка равновесия и координации.

*Рекомендуемые упражнения:* наклоны вперед , в сторону с различными положениями рук и ног; сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, переступая ногами, вернуться в исходное положение; упражнения из положения лежа на животе на фитболе.



Упражнение «Змея»



Упражнение «Мостик»



Упражнение «Страус»

**3-й шаг – это совершенствование и закрепление навыков владения фитболом:**

1. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.
2. Подвижные игры с фитболом более усложнены.
3. Комплексы фитбол-гимнастики, фитбол-ритмики, фитбол-сказок, выполняются самостоятельно без показа педагогом или с использованием таблиц и схем.

На протяжении того времени, что я занимаюсь с детьми нашего сада на фитболах, обратила внимание, что дети стали более раскрепощенными, физкультурные занятия с использованием фитболов стали интереснее. Если на занятии используется фитбол, ребята занимаются с большим желанием. А самое главное дети стали меньше болеть. Так как «правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – способствует нормальной деятельности внутренних органов, а значит, как минимум, ребенок меньше подвержен ОРЗ» (О.Н.Моргунова 2005). Физкультурные занятия с фитболами были показаны родителям, что вызвало у них большой интерес. После таких показов во многих семьях появились мячи-прыгуны. Дети получили возможность тренировать полученные навыки в домашних условиях. Использование фитболов на спортивных праздниках, досугах, утренниках внесло живость, необычность, новизну.

### **Комплексы ритмической гимнастики на фитболах.**

#### **«Лезгинка».**

Комплекс ритмической гимнастики на фитболе для профилактики плоскостопия.

1. Вступление – сидя на мяче, ноги вместе, руки опущены. По очереди опускать и поднимать плечи.

1 –поднять пятки, руки отвести вправо в сторону, кисти в кулаках.

– опустить пятки, руки вниз.

3 – ноги то же, руки влево.

5– повторить 1-4.

1- Поднять носки, руки в стороны, кисти в кулаках.

2-Опустить носки, руки остаются в стороне.

3-8 – повторить 1-2.

2.

1 –сидя на мяче, руки вниз. Вытянуть прямую ногу вперед (носок вытянут), руки в стороны.

2 – носок на себя(«утюг»).

3 – вытянуть носок.

4 – опустить ногу, руки опустить на мяч.

1-4 – повторить 4 раза.

1 –правую ногу вперед, руки на мяче.

2 – согнуть правую ногу накрест (коснуться пяткой правой ноги левого колена)

3 – выпрямить ногу.

4 –опустить ногу.

1-4 – повторить 4 раза.

3.

1-6- «бег» на носках, сидя на мяче, руки по бокам на мяче.

7-8 – поднять одну ногу, согнутую в колени.

1-8 – повторить 8 раз.

4.

1-2 –руки в стороны, кисти в кулаках.

3-4 – ноги развести в стороны.

5-6 – руки опустить вниз.

7-8 –ноги вместе.

1-8 – повторить 4 раза.

1-4 части повторить еще раз.

5.

Проигрыш: Сидя на мяче, ноги вместе, спина прямая, хлопки в ладоши( на каждую восьмую) с правой стороны вверху.

### **«Казачок».**

Комплекс ритмической гимнастики для профилактики плоскостопия на фитболах.

Вступление: сидя на мяче, ноги стоят на полу.

«Раз, два – казачок» - два хлопка в ладоши, руки через верх открываются в стороны. – 4 раза.

1.

1-4 – сидя на мяче, руки внизу на мяче. Правую ногу вынести вперед, круговые движения голеностопом.

5-8 – то же левой ногой.

2.

1-3 – «Елочка» вправо

4 – пауза.

5-7 – «елочка» влево.

8 – пауза.

3.

1- развести в стороны и соединить носки.

2- то же пятки.

3-4- повторить 1-2.

1-8 – «кошечка» (ноги вместе, стопами гладим пол 2 раза вправо, два влево).

3. повторить движения на вступление.

4. повторить 1 часть.

5. повторить 2 часть.

6. повторить 3 часть.

7. повторить вступление. На последний раз правую ногу поставить на пятку, руки в стороны.

### **«Полет птиц».**

На музыку из передачи «В мире животных».

Комплекс ритмической гимнастики для профилактики нарушений осанки.

1.вступление:

сидя на мяче, руки в стороны. Легкие взмахи руками. На окончание вступления руки скрестить (локти соединить, кисти рук положить на плечи), наклониться вниз (птицы спят).

2.

1-4 –выпрямить туловище, руки плавно в стороны.

5-8 – вернуться в исходное положение.

1-8 – повторить 1-4, 5-8 – еще 2 раза.

3.

1-4 – «Пистолетик» с правой ноги.

5-8 –»пистолетик» с левой ноги.

1-8 – повторить еще по разу с каждой ноги.

4.проигрыш.

Правую руку положить на мяч. Оббежать мяч (вправо). Положить левую руку на мяч. Оббежать мяч (влево). На окончание проигрыша взять мяч в руки, встать прямо.

5.маятник.

1-шаг вправо, мяч вправо.

2- шаг обратно, мяч вниз.

3-4 – то же влево.

1-ногу правую назад, мяч вверх.

2-ногу в исх. пол, мяч вниз.

3-4 – то же с левой ноги.

6.проигрыш:

мяч положить на пол, лечь грудью на мяч, колени стоят на полу, руки – на полу, голова опущена.

7.

1-прогнуться, поднять плечи и голову. Руки открыть в стороны.

2-исх. положение.

3-4 – повторить 1-2.

5-8 – упражнение «змея» - 2 раза.

8.

1-8 -Стоя на коленях, прокатить мяч вокруг себя один раз.

9.

Встать, мяч в руках.

1-2- Подбросить мяч вверх и поймать.

3-4- Опустить мяч на пол,

5-8- сесть на мяч, сложить руки накрест, как в начале, и наклониться вниз - «птицы уснули».

### **Восточный танец.**

Музыка: диск Т.Суворовой №5(22).

1. Вступление.

1-2 - Сидя на мяче, руки вправо-вверх , круговое движение кистями рук, взгляд на руки.

3-4 – то же влево.

1-4 – повторить 1-2, 3-4.

2. исх. Пол. – Сидя на мяче, руки на мяче по бокам.

1-2 – перекал ягодицами на фитболе вправо, руки на мяче.

3-4 – перекал ягодицами влево, руки на мяче.

5-6 – повт. 1-2.

7-8 – повт. 3-4.

1-8 – повторить, но с добавлением работы рук. Перекал вправо – руки вправо-вверх, круговое вращение кистями рук, перекал влево – руки влево.

3. «Качели».

1- перекал вперед, поднять пятки, руки вперед.

2-исх. пол.

3- перекал назад, поднять носки , руки назад. Корпус наклонить вперед.

4 – исх. пол.

Упражнение «качели» выполнить 4 раза.

4. «Восток».

Медленные круговые вращения бедрами сидя на фитболе.

4 раза вправо, 4 раза влево.

5. «Мостик».

1-8 – из положения, сидя на мяче, перейти в положение, лежа спиной на мяче.

1-8 –руки поднять вверх, волнообразные движения руками.

1-8 –из положения, лежа спиной на мяче перейти в положение сидя.

1-8 – пауза.

6. Наклоны, «страус».

Ноги на ширине плеч. Руки вверх.

1-2 –плавный наклон туловища вперед-вниз, руками выполнить волнообразные движения.

3-4 – выпрямиться.

5-8 –повт. еще раз.

1-4 – плавный наклон туловища вниз, достать головой мяч. Руки следуют за туловищем, затем отводятся назад.

5-8 –плавно выпрямиться. Руки на мяче.

7. Наклоны к ноге.

Сидя на мяче, правую ногу выпрямить и поставить на пол, на пятку.

1-3 – наклон к правой ноге. Руки как-бы поглаживают ногу (1- сверху вниз тыльной стороной ладоней, 2-снизу вверх ладонями,3- сверху вниз тыльной стороной ладони).

4 – исх. пол.

1-4 – повторить с другой ноги.

1-4 – плавно подняться с мяча. Руки в стороны.

5-8 –волна руками.

1-8 – медленно обойти мяч, встать за ним и опуститься на колени, затем сесть на пятки. Руки положить сверху на мяч.

7.

1-2 – подняться с пяток, одновременно встать на колено правой ноги, левую ногу прямую вынести в сторону. Левая рука через верх открывается в сторону.

3-4 – сесть на пятки, голову опустить. Руки на мяче.

5-8 – повторить с другой ноги.

1-8 - повторить еще раз.

8.

На замедление музыки: стоя на коленях, мяч впереди, руки рисуют круг (вниз, в стороны, вверх). Вверху сложить ладони и поклониться (по-восточному).



«Восточный танец»



Игра «Орешек для белочки».



Игра «Тише едешь, дальше будешь»





Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».



Игра «Утки и охотники»



Спортивный праздник «Здравствуй, лето!».



Городской семейный спортивный праздник «Богатырская наша сила».

### **Список литературы**

Основная литература:

1. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» - М. «Просвещение» 2005г.

2. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ». ТЦ «Учитель» г.Воронеж 2005г.

3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – С-П изд. «Речь» 2002г.

4. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика». – Волгоград изд. «Учитель», 2009

5. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». – М. Изд. Дом воспитание дошкольника. 2005 г.

6. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». – С-П «Детство-пресс» 2005г.

7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». С-П. «Детство-пресс» 2007г.

Дополнительная литература:

1. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008г .

Решетнева Г., Абольянина С. «Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания».

2. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1 2009г. Мансарлийская Л., Тюрикова С. «Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью».

## **Инновационный опыт работы в ДОУ в организации физкультурно-спортивного направления**

*Татарина Ольга Олеговна, инструктор по физической культуре ГБДОУ №41  
г. Санкт-Петербург*

*В статье представлен опыт использования элементов черлидинга в непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей в дошкольном учреждении. Разработанная технология позволяет эффективно решать ряд актуальных для дошкольной ступени образования задач, среди которых гармоничное физическое развитие детей, совершенствование двигательной сферы воспитанников, приобщение детей к первоначальной спортивной активности, развитие волевых и физических качеств.*

### **Введение**

Данная технология разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, а так же с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учитывалась «Концепция дошкольного воспитания» 1989 г. и «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» 2003 г. и Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Инновационный опыт использования элементов черлидинга, в организации физкультурно-спортивного направления в ДОУ составляет 7 лет (с 2007 года на базе двух ДОУ в разных районах г. Санкт-Петербурга).

## *Актуальность*

В многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН (2000) за последнее десятилетие количество здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10%. Существует также в наше современное время проблема дефицита двигательной активности дошкольников и предварительной их подготовки к занятиям спортивной деятельностью. Существенное место в решении многогранных задач физического воспитания принадлежит развитию физических качеств и приобщению к физкультурно-массовым мероприятиям: спортивным праздникам, соревнованиям, спартакиадам, эстафетам, фестивалям и т.д., направленным на пропаганду здорового образа жизни как среди детей, так и среди взрослых - педагогов и родителей.

Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания: ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг, спортивный танец и др. (Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г, 2000).

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации.

Предполагалось, что внедрение средств черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста, значительно повысит

эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств, а также приобщит дошкольников к спортивно-массовым мероприятиям и к занятиям спортом.

Черлидинг – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления (нагрузка на все группы мышц развивающего характера). Черлидинг – это разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает занимающимся бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Черлидинг (от англ. вести и лидировать) – наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать. Черлидинг – это новый вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Группа поддержки спортивных команд – это направление спорта – черлидинг. Черлидинг – командный вид спорта. Минимальное количество участников команды – 8 человек, максимальное количество – неограниченно.

Черлидинг для детей – образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Дети старшего дошкольного возраста нашего детского сада очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами черлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, элементарных поддержках задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Мы рассматриваем современную педагогическую технологию использования элементов черлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста, с помощью которой удалось сделать занятия по физической культуре в детском саду более интересными и продуктивными, сформировать привычку к здоровому образу жизни у детей и их родителей и приобщить дошкольников к новому виду спорта в нашей стране. Также актуально внедрение элементов черлидинга в НОД дошкольников по физическому развитию, т.к. способствует развитию у будущих первоклассников скорости реакции, точности ориентации в пространстве, а так же укреплению кистей рук (что необходимо при подготовке мелких мышц руки к письму). Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства (в черлидинге), способствует совершенствованию двигательной памяти и координационных способностей, развитию физических качеств и улучшению общей физической подготовке, что не маловажно при сдаче норм ГТО в ОУ с 6-8 лет. Целевые ориентиры в ДОУ по ФГОС (положительно относится к себе и к другим, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты; у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой

потребностью бегать, прыгать, способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело) предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

**Цель** современной педагогической технологии использования элементов черлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста: выпускать из ДОУ физически развитую гармоничную личность, ориентированную на успех, благодаря последовательному применению элементов черлидинга в комплексе с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, танцевальными упражнениями в НОД по физическому развитию дошкольников.

## **Задачи:**

\*Развивать гибкость и координацию движений дошкольников через использование элементов черлидинга.

\*Формировать навыки общения детей в коллективной деятельности.

\*Участвовать в публичных выступлениях, в спортивных праздниках, детских утренниках и спортивно-массовых мероприятиях.

\*Популяризировать черлидинг среди дошколят.

Представленная педагогическая технология предназначена для использования в образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях в подготовительных к школе группах (6-7 лет).

При использовании разработанной технологии в качестве вариативного компонента в общеобразовательной программе ДОУ, что составляет 40% от общего времени, затраченного на образовательную деятельность по физическому развитию в соответствии с основной программой, лицензированной в ГБДОУ №41, требуется каждое второе или третье занятие в неделю проводить с использованием элементов черлидинга у детей 6-7 лет. Если данная технология используется в качестве дополнительной образовательной услуги, возможно 2 занятия в неделю по физическому развитию в вечернее время. К 1 сентября 2013 года на базе нашего ДОУ была написана образовательная программа дополнительного образования детей «Kids–Данс!», которая предоставляет возможность обучения основам детского спортивного танца и элементам черлидинга, дает возможность детям 6–7-и лет с помощью игровых технологий познакомиться с азами хореографии. В 2014 году программа прошла лицензирование.

Данная педагогическая технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников для детей старшей возрастной группы, включающую в себя следующие элементы:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения, кричалки;
- игрогимнастику, ритмику;
- танцевальные шаги и хореографию,

- стретчинг, партерный экзерсис;
- базовые движения черлидинга;
- черлидинговые композиции и блоки;
- открытые спортивно-массовые мероприятия.

**Формы работы с детьми по физическому развитию с использованием элементов черлидинга.**

Таблица 1

Занятия по физическому развитию с использованием элементов черлидинга	Утренняя гимнастика с элементами черлидинга	Участие в показательных выступлениях спортивных праздниках черлидинговыми композициями	Доп. образование кружок по спортивным танцам с элементами черлидинга
В разных частях физкультурного занятия использование черлидинговых блоков, речевок, танцевальных упражнений	Разученные ранее комплексы речевками перестроениями помпонами	Спортивные праздники и досуги, районные соревнования, различные детские фестивали.	2 занятия в неделю в подготовительной к школе группе

Таблица 2

<b>Содержание</b>	Старший возраст 6-7 лет.
Общая физическая подготовка; комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без	Комплексные общеразвивающие упражнения. Построения в шеренгу, колонну, круг, ромб, квадрат, в рассыпную из колонны, в шахматном порядке, в колонну по 2- 3-4 человека; перестроения по команде. Упражнения на развитие физических качеств (например: выпрыгивания вверх из упора присев, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы



с перестроениями.	спины и брюшного пресса из положения лежа).
Хореография, танцевальные шаги.	<p>Поклон для мальчиков, реверанс для девочек.</p> <p>Танцевальные позиции рук и ног в классическом и народном экзерсисе (1,2,3,4,5,6).</p> <p>Полуприседы и подъемы на носки, без опоры.</p> <p>Выставление ноги вперед и в сторону, назад. Поднимание ноги назад, в сторону, вперед на 45 градусов без опоры.</p> <p>Перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p>Танцевальные шаги – на носках.</p> <p>Шаг с носка гимнастический.</p> <p>Скрестный шаг в сторону.</p> <p>Шаг галопа вперед и в сторону;</p> <p>Шаг с подскоком.</p> <p>Прыжки через скакалку. Подскоки.</p> <p>Полька с различными движениями рук, русский шаг, рок-н-ролл.</p> <p>Приставные шаги вперед, в сторону.</p>
Акробатика	<p>«Кораблик» или «Корзиночка» лежа на животе;</p> <p>Упор присев; упор лежа.</p> <p>«Ласточка» (статическое удержание прямой ноги вперед, назад, в сторону); петушок (удержание согнутой ноги вперед); упражнение «Березка» (стойка на лопатках ), Группировка.</p> <p>Перекат назад и вперед в группировке, кувырок вперед. Мостик из положения стоя на коленях.</p> <p>Элементарные поддержки и пирамиды из 2-3 человек из положения лежа на спине, стоя на коленях, стоя (например «Крокодил», «Затяжка» с поддержкой).</p>
Кричалки	С базовыми движениями рук на 8 счетов
Ритмика	Акцентированные хлопки .Удары в такт музыке,

	<p>подбрасывание предметов.</p> <p>Акцентированная ходьба. Ходьба на каждый счет и через счет.</p> <p>Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта, выполнение махов на сильную долю в музыкальном произведении.</p>
Базовые движения черлидинга	Положения рук; высокие махи; прыжки-чир , акробатические связки; пирамиды; черлидинговые блоки на 8 счетов.
Стретчинг	Упражнения сидя и лежа на растяжку: «Книжка» или «Складка», в положении сидя, ноги вместе и ноги врозь; упражнение «Рыбка», «Кошечка» , «Полушпагат».
Композиции танцевальные помпонами	<p>«Сто друзей».</p> <p>«Разукрасим все планеты».</p> <p>«Воздушная кукуруза с кеглями». «Банана-мама». «Диско».</p> <p>«Кантри». «Танец хей!». «Фараоны». «Звездопад».»Рок-н-ролл».»Танец ПРАЗДНИК».»Ты-лучший».</p> <p>(Все композиции-авторские).</p>
Участие юных черлидеров	<p>- Участие в международном конкурсе «Карапуз-шоу», «Первый аккорд»</p> <p>- участие в спортивных праздниках по танцам на уровне района и города;</p> <p>- выступление с показательными номерами в других образовательных учреждениях района.</p> <p>- участие в спортивных праздниках, физкультурных досугах и днях здоровья на уровне ДОУ.</p>

Занятие по физическому развитию имеет трехчастную классическую структуру.

**Цель вводной части:** разогреть организм, подготовить его к нагрузке. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилева). Комплексы могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы с речевками, три вида бега с помпонами, затем перестроения с речевками и базовыми движениями рук с помпонами и прыжками.

**Цель основной части:** улучшать развитие физических качеств, повторять основные движения, способствовать эмоциональному подъему детей. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомляемости.

Следующая серия упражнений - нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счет, хлопки или речевки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

**Цель заключительной части:** восстановление дыхания с использованием стретчинга или других игровых приемов.

Для проверки эффективности внедрения в занятия по физическому развитию элементов черлидинга был проведен мониторинг с детьми старшего дошкольного возраста, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне развития двигательных качеств.

### **Ресурсное обеспечение**

Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный зал, музыкальный зал, групповое помещение). В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке.

Помпоны на каждого ребенка (можно изготовить совместно с детьми в процессе образовательной деятельности по художественно-эстетическому воспитанию).

Спортивная форма: яркие купальники для девочек и футболки с шортами для мальчиков. Наличие спортивной обуви на резиновой подошве - обязательно.

**Грамотный подбор музыкального сопровождения** очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов черлидинга. Для черлидинговых композиций - ритмичные, веселые и

зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать четкому выполнению движений. Черлидинговая композиция может состоять из 2-3-х соединенных вместе мелодий. Музыкальные произведения должны быть длительностью 2-3 минуты. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, скоординированными.

Эффекты, достигаемые при использовании элементов черлидинга в занятиях по физическому развитию детей в ДОУ:

\*Интеграция образовательных областей в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования.

\*Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

\*Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.), а так же согласованности движений всех детей в команде.

\*Повышение двигательной активности в режиме дня.

\*Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение самочувствия.

\*Формирование навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде.

\*Повышение имиджа детского сада среди родителей, общественности, образовательных учреждений района и города.

\*Пропаганда здорового образа жизни.

Наши воспитанники вот уже на протяжении 9 лет участвуют в спортивных праздниках, фестивалях и районных соревнованиях и занимают призовые места (2005 год – I место в районном спортивном конкурсе «Праздник танца» композицией «Фараоны»; 2006 год – II место в I международном фестиваль-конкурсе музыкально-художественного творчества детей дошкольного возраста «Карпуз-шоу» в номинации «Танцевальное творчество»; 2007 год – II место в районных соревнованиях по спортивным танцам с композицией «Звездопад»; 2009 год – II место в IV международном конкурсе-фестивале «Первый аккорд» с композицией «Экстрим»; 2013 год – Победители районного конкурса «Праздник

спортивного танца» в Выборгском районе г.Санкт-Петербурга с композицией «Хей»).

**Вывод:** образовательная деятельность по физическому развитию детей с элементами черлидинга, с учетом возрастных особенностей детей, принципов постепенности, систематичности, последовательности способствует формированию координационных и двигательных способностей, развитию творчества и активности дошкольников. При диагностическом исследовании детей, занимающихся по данной инновационной технологии, было обнаружено значительное улучшение скоростно-силовых качеств, а также координации, силы и гибкости, равновесия (см. приложение №1, рис.1) и согласованности движений в группе (метод наблюдения). Участия в соревнованиях среди дошкольников положительно влияют на детский организм. Ежегодно 20-30% детей старшего возраста, посещая ДОУ, параллельно привлекалось к посещению спортивной школы по спортивной акробатике с 5-6 лет и при выпуске из ДОУ число детей, поступающих в СДЮШОР увеличивалось еще на 10-20 % (см.приложение №1, рис. 2). Многие выпускники нашего детского сада (10%) добились в 12-13 лет звания «Кандидата в Мастера спорта» по спортивной акробатике. Некоторые дети позднее перешли из спортивной акробатики в черлидинг, в акробатический рок-н-ролл. (Первые 4 года данные ДОУ Выборгского района, последние 2 года - данные ДОУ Пушкинского района на рис.№2).

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза имеет практическое подтверждение того, что элементы черлидинга разнообразили физкультурно-оздоровительную работу и способствовали лучшему усвоению двигательных умений и навыков, а также приобщению дошкольников к спортивно-массовым мероприятиям и спорту.

Таким образом, черлидинг - это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Считаем черлидинг одной из форм организации физкультурно-спортивного направления в ДОУ, способствующую повышению эффективности процесса

физического воспитания в ДОУ. Так как структура черлидинга достаточно гибкая, она может широко применяться в детских дошкольных учреждениях города.



### **Литература**

1. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VIII классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.

2. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.

3. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.cheerleading.ru>.

4. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.

5. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал №2, Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000г.

6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

7. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997г.

8. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физ восп дошк учреждений. – СПб.: «Детство пресс», 2005г.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно-методичное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г.

10. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №41 Пушкинского района Санкт-Петербурга

(на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы) М., Мозаика-Синтез, 2011г).

11. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография . СПб. КАРО, 2006г.

## **Вариативные формы работы по развитию физических качеств и творческих способностей с учетом возрастных возможностей дошкольного возраста**

*Железнова Ирина Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ЦРР - Детский сад № 81» г. Бийск, Алтайский край*

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

В условиях перехода дошкольного образования на ФГОС у педагогов есть прекрасная возможность в рамках проектной деятельности заниматься развитием личностного потенциала и способностей каждого ребенка. В нашем учреждении разработаны и реализуются ряд физкультурно – оздоровительных проектов:

«Карусель здоровья», «Нам реки - по колено, нам горы - по плечо», «Звездочки на льду» «Олимпийский огонек» «Веселые путешественники». Цель проектной деятельности – создание целостной системы физкультурно–оздоровительной работы в учреждении, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, привлечение дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, увлечение детей и взрослых идеями здорового образа жизни.

Проект «Карусель здоровья» раскрывает сотрудничество с родителями в области физического воспитания и формирования культуры здоровья, поэтому цель проекта - создание условий для повышения уровня педагогической культуры родителей в вопросах здоровьесбережения; достижение оптимального уровня взаимодействия детского сада и семьи через созданную систему сотрудничества и партнерства. В рамках реализации проекта происходит знакомство с родителями, устанавливаются доверительные отношения, проводится анкетирование, индивидуальные и групповые консультации, выставки, открытые занятия, совместная спортивная деятельность с детьми и родителями: неделя здоровья, спортивные праздники и соревнования. Традиционным в учреждении стало проведение спортивной игры «Форт Боярд». Данное мероприятие имеет большую воспитательную ценность. Родитель наблюдает своего ребенка в коллективе сверстников, оценивает его физическую подготовку. А когда родители на глазах у детей демонстрируют свое умение бегать, прыгать, соревноваться, это полезно детям, так как создает хороший эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения. Взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании ребенка позволяет реализовывать принципы индивидуализации и преемственности, формировать и поддерживать положительную мотивацию у детей к занятиям физическими упражнениями, самостоятельной двигательной деятельности, двигательному творчеству.

«Нам реки по колен, нам горы - по плечо» - это проект, связанный с дошкольным туризмом, включающим в себя физкультурно-оздоровительные, социально-коммуникативные, эмоционально-психологические компоненты. Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений



способствует совершенствованию физического качества – выносливости. Это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной защиты от сердечно - сосудистых и респираторных заболеваний. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, а так же природный материал ( шишки, камешки, палки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, берег реки) ребенок проявляет творчество, мышечную раскрепощенность. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Дети учатся ориентироваться на местности, знакомятся с топографическими знаками. Значимые изменения происходят в совершенствовании выносливости, силы, быстроты, координационных способностей. Интересно продуманная двигательная активность детей, а именно конкурсы, задания в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни. В процессе реализации проекта формируются дружеские отношения, чувство коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают познавательную и двигательную активность.

«Олимпийский огонек» - это физкультурно-оздоровительный проект, реализация которого позволила учреждению выиграть грант на строительство детской спортивной площадки с мягким покрытием. Цель проекта - популяризация здорового образа жизни дошкольников, занятия физкультурой и спортом. Задачи: развитие физических качеств дошкольников ловкости, быстроты, гибкости; закрепление двигательных навыков в изменяющейся обстановке спортивного мероприятия; воспитание нравственно – волевых черт характера, целеустремленности, настойчивости, смелости, дружелюбия; создание веселого, праздничного настроения у детей. Активизируя и повышая качество физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, мы стараемся находить новые эффективные формы по физическому воспитанию. Спартакиада «Олимпийский огонек», которая является

итоговым мероприятием проекта, одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способная обеспечить психофизическое благополучие. Традиционно, 4-ый год подряд на нашей спортивной площадке соревнуются детские команды из дошкольных учреждений микрорайона. Стоило один раз увидеть радость, восторг, азарт на лицах детей, чтобы этот праздник спорта стал традиционным.

Работая с дошкольниками, всегда задаешься вопросом, будет ли им интересно то, что мы предлагаем? Именно это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию.

Все более и более популярной среди детей во всем мире становится игра ролевой квест. И мы не стали исключением, нами разработан и реализован квест «Веселые путешественники», в котором дети совершают увлекательное путешествие полное заданий самого различного характера: на физическую подготовку, на смекалку, задания познавательного и игрового характера, демонстрируя знания и умения, полученные в той или иной образовательной области. Проект разработан и реализован по материалу творчества детского писателя Сергея Михалкова, по циклу его стихов об Африке. В ходе реализации проекта, на занятиях, дети знакомятся с творчеством детского писателя Сергея Михалкова, более подробно с циклом стихов об Африке. Они заучивают стихи, песни, загадки. Знакомятся с животным и растительным миром континента, рисуют, делают аппликации и поделки, смотрят видеопрезентации, рассматривают книги и альбомы с иллюстрациями, изучают карту и учатся самостоятельно, используя условные обозначения, ориентироваться и передвигаться по карте.

Ролевой квест - это бесценный опыт общения детей, достижения компромиссов и поиска решений. Если вы хотите сплотить детскую команду, научить их работать вместе, развивать их коммуникативные способности - лучшего инструмента, чем ролевой квест не придумать. Педагоги могут увидеть дополнительный плюс таких игр - ребенок увлекается пройденной темой и начинает самостоятельно изучать ее, отвечать на неизвестные вопросы, исследовать и экспериментировать.

В рамках реализации проекта «Звездочки на льду» в учреждении функционирует спортивный кружок «Снежинка», цель которого создать условия для

обучения детей катанию на коньках, основанного на изучении и выполнении простейших элементов фигурного катания. Задачи кружка:

- способствовать формированию у детей интереса и желания кататься на коньках;

- формировать первоначальные представления о технике катания

- формировать навык сохранять равновесие при скольжении, развивать умение выполнять поочередное отталкивание;

- вырабатывать навык самообслуживания.

Занятия дошкольников по обучению катанию на коньках являются средством воспитания и обучения, причем ненавязчивого, интересного и увлекательного. Занимаясь с детьми в кружке, обучая дошколят катанию на коньках, можно увидеть в них предпосылки творческой одаренности, которые только, только проявляют себя на начальном этапе. Как правило это любознательность, положительная реакция на все новое, настойчивость в обучении. Ребенок все время учится трудиться, добиваясь результата. Занятия в кружке включают в себя совершенствование приобретенных навыков скольжения, закрепление ранее выученных элементов и разучивание новых, более сложных, происходит последовательное наращивание объема заданий, интенсивности физических нагрузок. Отрабатывая движения или элемент катания, ребенок не просто разучивает его, он начинает самостоятельно придумывать, усложнять, находить новые формы исполнения этого движения или элемента, а это уже творчество. Стараясь в процессе катания соединять известные элементы в танцевальные комбинации, дети демонстрируют двигательное творчество. И когда на заключительном этапе кружковой работы осуществляется театрализованное представление на льду, то мы видим детей раскрепощенных, умеющих кататься, импровизировать на льду, использующих в выступлениях все средства выразительности: мимику, жесты, музыкальность. А ведь это и есть способные и одаренные дети!

Все проекты, реализуемые в учреждении являются победителями конкурсов городского, краевого, всероссийского уровня. Проекты «Карусель здоровья», «Нам реки - по колено, нам горы-по плечо» отмечены дипломом 1 степени городского конкурса «Расти здоровым малыш», «Олимпийский огонек» - победитель краевого

конкурса социально-значимых проектов. Проект (ролевой квест) «Веселые путешественники» -Диплом 2 степени Всероссийского конкурса «Физкультура, спорт, цирк-2013»,я получила серебряный Сертификат соответствия педагогической деятельности, что дает мне возможность на все свои разработки ставить знак сертификации. Проект «Звездочки на льду» - золотая медаль Всероссийского конкурса «Росточек: мир спасут дети», первое место на Всероссийском конкурсе на лучшую методическую разработку в области физической культуры и спорта «Здоровые дети-здоровое будущее», благодаря победе этого проекта, я побывала на международном форуме «Россия-спортивная держава» в 2011, где мне представилась возможность пообщаться с легендой спорта, Родниной Ириной Константиновной. Она знакомилась с проектом, будучи членом экспертного совета, слышала слова одобрения и поддержки.

Освещая физкультурно-оздоровительную работу в учреждении, хочется отметить материальную базу спортивного зала и спортивной площадки, которые ежегодно пополняются современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Подводя итог сказанному, хочется подчеркнуть, что физкультурно-оздоровительная работа у нас в учреждении выстроена таким образом, что она увлекает детей своим разнообразием, доступностью, дети с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в спортивных мероприятиях, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируются интерес, потребность в здоровом образе жизни и осознанное отношение к своему здоровью. А мы педагоги – стараемся грамотно конструировать образовательный процесс, согласовывая и интегрируя образовательную область физическое развитие со всеми образовательными областями: социально-коммуникативным развитием, познавательным развитием, речевым развитием и художественно-эстетическим развитием.

## СЕКЦИЯ

### «РАЗВИТИЕ УСПЕШНОСТИ И КОРРЕКЦИОННО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ДОО»

#### Развитие успешности ребенка средствами физической культуры и спорта

*Лямкина Людмила Васильевна, воспитатель*

*МБДОУ № 67 г. Бийска*

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья человека является физическая культура, двигательная активность, спорт.

Перед родителями и педагогами стоит задача не только сохранить и укрепить здоровье дошкольника, но и умело использовать и развивать природные задатки ребенка. Именно физическая культура и спорт направлены не только на физическое развитие ребенка, но и на развитие его умственных способностей, расширение словарного запаса, понимание процессов жизнедеятельности организма и т.д. [1]

Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют в работе с детьми использовать с раннего детства движения как важнейшее средство умственного развития ребенка. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. [4]

Неразвитость моторной сферы ребенка может затруднять его общение с другими людьми. Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в дошкольном учреждении большинство детей осваивает достаточный запас движений, поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам.[2]

Актуальность развития успешности ребенка средствами физической культуры и спорта в настоящее время неоспорима.

В то же время, современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, где компьютеры, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором.

Анкетирование родителей детей старшего дошкольного возраста, проведенное в начале прошлого 2013-2014 учебного года показало, что 56% детей проводят выходные дни перед экранами компьютеров и телевизоров, кроме того, 67% опрошенных семей отметили, что и в вечернее время дети общаются с современными гаджетами. Учитывая то, что 40% из них еще и посещают дополнительные занятия, не связанные с двигательной активностью ситуация складывалась катастрофическая.

На установочном родительском собрании было решено запустить проект «В спортивной семье – успешный ребенок». Целью проекта стало создание условий для успешного развития дошкольника средствами физической культуры и спорта.

В начале года совместно со специалистами медицинского центра «Мать и дитя» была проведена оценка состояния каждого воспитанника группы и даны индивидуальные рекомендации относительно того, каким видом спорта и на каком уровне может заниматься каждый ребенок.

После чего проведена серия консультаций, на которых родителям в доступной форме была преподнесена информация о ценности физкультуры и спорта, для того, чтобы преодолеть стереотип о том, что спортом необходимо заниматься не только ради высоких достижений. Каждая встреча с родителями заканчивалась получением обратной связи по поводу содержания консультации (коллаж, опорная схема). Отличительной чертой стало то, что предлагаемое содержание всегда было небольшого объема и всегда ориентировано на практику.

В течение года в рамках проекта совместно с родителями были проведены такие мероприятия, как «Малые олимпийские игры», «Большие гонки», проведенные как соревнования. На базе группы была создана команда «Капитошки», которая представляла учреждение на городских соревнованиях для дошкольников

Особо интересным стало проведение родителями утренней гимнастики. Конечно, не многие из родителей отважились на такой эксперимент, но те кто поучаствовал, получили невероятное удовольствие (особенно рады были дети).

Во время зимних каникул для родителей был так же организован день открытых дверей, кроме того, в течение года проводились кратковременные просмотры подвижных игр на прогулке и проведение спортивных игр (пионер бол). В завершение проекта был организован товарищеский матч между родителями обучающихся и педагогов ДООУ. На итоговом родительском собрании были презентованы результаты проекта. Активность участия родителей составила 70%. Итоговое анкетирование показало, что родители стали более компетентными в вопросах значения физической культуры и спорта, а главное, в вопросах организации двигательной активности своих детей, 25% родителей отметили, что не испытывают сложностей в организации дня ребенка.

Физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к самостоятельной жизни. В спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности, но и работе в команде, тактике, стратегии, учится проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и в своей команде на ограниченном пространстве. Принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в дальнейшей жизни и многому другому, что сопутствует ребенку в спорте.

Поэтому если дошкольное образовательное учреждение и семья будут эффективно взаимодействовать в деле развития успешности ребенка средствами физической культуры и спорта успех будет обеспечен.[3]

### **Литература**

1. Рунова М.А.: Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей, студентов педвузов и колледжей [Текст]/ М.А. Рунова – М.: Мозаика-Синтез, 2002. - 256с

2. Аверина И.Е.: Физкультурные минутки и динамические паузы в ДООУ: Практическое пособие [Текст]/ И.Е. Аверина – М.: Айрис-пресс, 2005. – 144с.

3. Кудрявцев В.Т. Егоров, Б.Б.: Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие. [Текст] /В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296с.

4. Шишкина В.А., Мащенко М.В.: Какая физкультура нужна дошкольнику: Книга для воспитателей детского сада и родителей. [Текст]/ В.А. Шишкина, М.В. Мащенко – М.: Просвещение, 2000. – 79с.

### **Актуальность преемственности деятельности педагогов в образовательном процессе при реализации образовательной области «Физическое развитие»**

*Суржикова Людмила Геннадьевна, старший воспитатель*

*МАДОУ №8 г. Томск*

*Терентьева Ольга Георгиевна, руководитель физвоспитания*

*МАДОУ №8 г. Томск*

Федеральный государственный образовательный стандарт учитывает индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья. Он направлен на решение одной из первостепенных задач: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» нацелено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Главным аргументом в укреплении здоровья дошкольников остается ценность здоровья как основного показателя благополучия человека, что обуславливает обязательное включение образовательной области «Физическое развитие» в состав примерных основных общеобразовательных программ ДОУ. Безусловно, мы считаем, что интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями остается актуальной и на современном этапе.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей в нашем детском саду осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и



спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности в режиме дня: через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. Педагоги организуют образовательный процесс так, чтобы у детей была оптимальная двигательная активность во всех режимных моментах. Такой подход стимулирует физическое развитие и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Так, например, интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» решается в нашем учреждении посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем; через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет; оценивание результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности, что свидетельствует об интеграции с образовательной областью «Речевое развитие».

Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление представлений об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность, что предполагает интеграцию области «Физическое развитие» с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие».

Таким образом, интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, дает возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на достижение целевых ориентиров. В соответствии с пунктом 4.7 части IV ФГОС «Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования». Все это возможно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию остаются физкультурные занятия. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными и соответствовали ФГОС, мы используем разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные, интегрированные и т.д.). Воспитатель на занятии не только помогает, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с детьми в индивидуальной работе. Воспитатель является связующим звеном между руководителем физвоспитания и родителями. Руководитель физвоспитания с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

Музыка является одним из средств художественно-эстетического развития в физическом воспитании. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает педагога или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. При необходимости педагоги подбирают музыку и к основным видам движения. Оправданно использование музыки, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи. В связи с этим задача руководителя физвоспитания помочь и логопеду, и воспитателю в коррекции речевых нарушений у детей. Дети логопаты по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Поэтому в занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений. Один из эффективных приемов в работе с детьми - использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Такие упражнения используются в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы.

В нашем детском саду, как и в других дошкольных учреждениях, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение детей. Мы считаем, что нет необходимости доказывать важность данной работы. Поэтому сотрудничество с педагогом-психологом имеет большое значение. Специалист подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами. В связи с этим, в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на коммуникацию, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» при интеграции с другими образовательными областями возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям. Все это помогает соединять знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга.

Продуктом деятельности педагогического коллектива по физическому развитию явился проект Программы «О здоровье всерьез», в котором обоснованы разнообразные направления организации здоровьесбережения в детском саду.

## **Значение подвижной игры в развитии современного дошкольника**

*Гребёнкина Наталья Валерьевна воспитатель*

*МБДОУ №67г. Бийск*

17 октября 2013 года Министерством образования и науки РФ издан приказ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС).

Эта знаменательная дата является точкой отчета глобальных изменений в сфере дошкольного образования. К слову сказать, мы давно живем в эпоху глобальных

изменений, но впервые эти изменения имеют реальную нормативно-правовую основу.

Не ребенок должен готовиться к школе, а школа должна готовиться к ребенку. И эта стратегия государственной политики находит свое отражение в стандарте, который становится понятным и нужным для родителей документом, ориентируясь на который, родители и воспитатели помогут каждому ребенку приобщиться к культуре.

Согласно мнению разработчиков ФГОС ключевая линия дошкольного детства – это приобщение к ценностям культуры, а не обучение его письму, счету и чтению. И это приобщение происходит через игру.

В то же время можно констатировать тот факт, что игра как ведущий вид деятельности постепенно уходит из жизни современного дошкольника. Родители, конечно, желая малышу только самого хорошего, стараются максимально обогатить интеллектуальную сторону его развития, забывая о ценности двигательной активности, или просто не догадываясь о ней.

Часто те дети, которые недоиграли в период дошкольного детства, впоследствии, испытывают сложности в общении, в самостоятельной организации своей деятельности. Психологическое напряжение приводит к невротическим отклонениям, а так же с появлением стойкой неприязни к обучению в школе.

Еще одним необходимым элементом развития ребенка является удовлетворение потребности в активности, только действуя, ребенок, развивается – в этом суть деятельностного подхода, реализации которого целиком и полностью соответствует подвижная игра.

В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе дидактические игры рассматриваются в связи с деятельностью, у которой в комплекте: цель, мотив, средства и результат. Результат будет более успешен, если цель совпадет с мотивом.

В игре цель сливается с мотивом игры, побуждая, направляя неудержимое стремление детей на игру.

Образовательную задачу, облеченную в форму игры, дети решают успешнее, поскольку ребенок в основном сконцентрирован на условиях и правилах игры.

Играя, он спонтанно решает конкретную дидактическую задачу. Развивая и формируя у детей процессы психического роста, игры способствуют применению приобретенных ребенком знаний в различных ситуациях, активизируя мыслительные процессы и доставляя детям много положительных эмоций. Использование в процессе обучения игровых элементов в виде разнообразных дидактических средств позволяет сделать процесс обучения увлекательным и более плодотворным.

Содержательность игровых действий и широкий спектр игровых правил способствуют проявлению активности ребенка, развитию инициативы и способности достижения намеченной цели.

Для ребенка нужны игры, через которые он сможет учиться. Первые двигательные навыки входят в мир познания ребенка через ворота детской игры. Поэтому нашей основной целью становится не только организация образовательного процесса в соответствии с основной ведущей деятельностью дошкольника, но и создавать условия для повышения компетентности родителей в данном вопросе.

### **Литература**

1. Асмолов А.Г. О стандартах дошкольного образования [электронный ресурс]/ А.Г. Асмолов [Источник: <http://www.tovievich.ru/>]
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 [Текст]// Российская газета – Федеральный выпуск 2013. - №6241.
3. Рунова М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду. Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст] / М.А. Рунова – М.: Мозаика синтез, 2012 – 207 с.

## **Родительский клуб в ДОУ как инновационная форма сотрудничества с родителями**

*Михайлова Мария Сергеевна, инструктор по физической культуре*

*МАДОУ №51 г. Томск*

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений образовательной деятельности в ДОО. Для благополучия каждого ребенка следует выработать четкую стратегию сотрудничества с родителями. В центре работы по полноценному развитию детей находится семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые определяют уровень развития ребенка. «Семья и детский сад связаны формой преемственности с учетом принципа взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление контакта между семьей и детским садом» («Концепция дошкольного воспитания»).

В МАДОУ детский сад № 51 г. Томска был организован родительский клуб «Счастливы вместе», как инновационная форма работы с родителями по вопросам оздоровления детей дошкольного возраста. Родительский клуб – это перспективная форма работы с родителями, учитывающая актуальные потребности семей и способствующая формированию активной жизненной позиции участников воспитательного процесса, укреплению института семьи, передаче опыта в воспитании детей. Родительский клуб в МАДОУ №51 функционирует 3 года. В рамках клуба решаются разнообразные проблемы, родители и дети узнают много нового и интересного, и, самое главное, проводят вместе больше времени, чего так не хватает при современном ритме жизни. Постоянными членами родительского клуба являются педагог- психолог, учитель –логопед, инструктор по физической культуре, руководитель изостудии, старший воспитатель.

Цель функционирования родительского клуба «Счастливы вместе»:

Создание системы взаимодействия ДОО и семьи по физическому, психическому, речевому и художественно-эстетическому развитию и укреплению здоровья ребенка.

Возрождение традиций семенного воспитания и вовлечение родителей в единое образовательное пространство.

Задачи клуба:

Наладить контакт между специалистами детского сада и родителями дошкольников в вопросах воспитания и оздоровления детей

Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада и собственных детей.

Укрепление физического и психического здоровья детей. Обеспечение максимального комфорта, учет индивидуальных особенностей всех участников клуба.

Обеспечение преемственности в работе ДООУ и семьи в вопросах физического развития и оздоровления детей.

Занятия в клубе позволяют осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, воспитателей, узких специалистов.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования организаторы клуба строят занятия интегрированного характера. Работа руководителя по физическому воспитанию тесно связана с деятельностью психолога и логопеда, и является своеобразным дополнением к их работе. К примеру, логоритмические упражнения оказывают положительное воздействие на эмоциональную отзывчивость и творческую активность детей.

Подбор упражнений зависит от возрастных особенностей детей, темы и задачи занятия. Темы каждого последующего занятия определяются вместе с родителями и детьми – членами клуба. Изначально было проведено анкетирование по выявлению первостепенных проблем и интересующих вопросов, такое анкетирование проводится несколько раз в течение года.

Занятия в клубе проводятся по разнообразным направлениям, таким как: «Здоровье ребенка в ваших руках», «Трудности и ошибки семейного воспитания», «Здоровая семья – здоровый ребенок». Большую часть тем для занятий в клубе предлагают сами родители – члены клуба: «Детская тревожность» (где интегрируются психология и физическое развитие), «Как разбудить ребенка утром?», «Школа речевого развития» и т.д.

Каждое занятие с родителями имеет определенную структуру. Так, в первой, теоретической части занятия семейного клуба, родителям предлагается сообщения педагога-психолога, руководителя физ. воспитания, логопеда на определенную тему. Например, прежде чем ознакомить родителей с точечным массажем, который

можно выполнять в домашних условиях, необходимо вначале провести беседу о его значимости для детей-дошкольников, о формах, методах и, главное, правилах его применения. Продолжительность этой беседы – не более 15-20 минут.

В практической части может быть организовано интегрированное занятие. Например, педагог-психолог проводит тренинг по выявлению детской тревожности «Спокойной ночи», после этого руководитель физического воспитания проводит бодрящую гимнастику после сна, затем – подвижная игра с использованием логоритмических упражнений и артикуляционной гимнастики. Продолжительность практической части так же 15-20 минут.

В третьей, заключительной части, подводят итоги. Родителям раздается подготовленный заранее, раздаточный материал: памятки, рекомендации, предлагается для изучения разнообразная соответствующая литература.

Заседания клуба проходят 2 раза в месяц. Каждое первое занятие месяца проводится в форме развлечения, тренинга, досуга или праздника. К занятиям готовятся все участники: педагоги, дети и родители. Педагоги-организаторы стремятся к тому, чтобы каждая встреча в клубе была интересна и полезна всем участникам, стараются отметить личные успехи и достижения детей, индивидуальность и творчество взрослых. Положительный эмоциональный фон встреч помогают создать видеопросмотры, показы, выставки, музыкальное оформление, радость и чувство удовлетворения от совместной деятельности. Но главное – это общий настрой педагогического коллектива, верно выбранный тон общения педагога с ребенком и родителем.

Результат наших занятий – повышение качества общения специалистов ДООУ с семьей. В клубе складываются теплые отношения, родители с удовольствием идут на контакт. Информация, представленная в клубе, научно-обоснована, аргументирована. Если во время занятия возникают споры, проблемные ситуации – важно уметь их использовать конструктивно. Родители отмечают, что совместные игры, упражнения, тренинги – стимулируют двигательную активность детей, помогают строить положительные эмоциональные семейные отношения.

Организация взаимодействия ДООУ и семьи в форме семейного клуба представляет собой интересную современную модель работы по привлечению



родителей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе и способствует укреплению связи между дошкольным учреждением и семьями воспитанников. В результате неформального общения детей и взрослых создана не только внутрисемейная, но и межсемейная дружеская атмосфера, что послужило раскрытию творческих способностей детей и взрослых.

Семья во многом определяет отношение детей к занятиям в детском саду, взаимодействие с воспитателями и сверстниками. Этому способствует доверительное общение детей, родителей и специалистов ДОУ в совместной деятельности на занятиях клуба «Счастливы вместе».

## **Формирование самостоятельности старших дошкольников**

*Гонзур Ольга Александровна, инструктор физо*

*МБДОУ № 117 г. Чита*

Одной из актуальных задач физического воспитания детей является развитие успешности ребенка средствами физической культуры. Физкультурные занятия являются основной формой обучения физическим упражнениям, поэтому именно педагог определяет содержание двигательной деятельности, он выбирает формы организации выполнения заданий, методы и приемы, обеспечивающие овладение двигательными действиями.

Выполняемые действия на физкультурных занятиях направлены не только на укрепление здоровья, развитие систем дыхания и мышечной, но и создают базу для успешного решения двигательных задач, возникающих в повседневной жизни. Поэтому обеспечение переноса выполнения физических упражнений из специально созданных условий под контролем взрослого в целесообразные действия игровой обстановки и повседневной жизни связано с формированием самостоятельности уже на физкультурных занятиях.

От того, насколько сформирован в сознании образ самостоятельности, зависит не только развитие физических способностей, но и то, насколько ребенок в будущем сможет разобраться в себе, реализовать свои возможности, использовать полученные знания в новых ситуациях.

Развитие самостоятельности должно сопровождаться воздействием на эмоциональную сферу, обеспечивать полноценное восприятие предлагаемых воспитателем упражнений. Самостоятельность во многом зависит от заинтересованности ребенка в выполнении тех или иных упражнений, игр.

Следовательно, в системе обучения должны лежать способы и методы формирования самостоятельности, которые обуславливают организацию физкультурной деятельности на занятиях и в повседневной жизни ребенка.

Самостоятельность – умения выполнять действия без подсказки взрослого в знакомых и измененных ситуациях, пишет Иншакова Т.В. Поэтому педагогу нужны знания, умения, навыки и мотивация для появления самостоятельности.

Выделяют следующие необходимые знания для проявления самостоятельности в двигательной деятельности:

- представление и понятие о перечисленных параметрах движений;
- умение обозначать их словом и различать;
- умение выделять отдельные элементы, называть их;
- установление значимости элементов, входящих в структуру целого, для достижения результата;
- выделение причинно-следственных связей;
- знать общие наложения и закономерности, характерные для выполнения однородных движений, помогающие определить целесообразность выбора способа.

Эти группы знаний были созданы по принципу – от знакомства к установлению связей. На основе этих знаний дети могут выполнять движение по слову, без показа.

Цель – достижение результата, овладение каким-то движением, поправить здоровье.

Задачи – чтобы ставить задачи, ребенок должен делить движения на элементы.

Мотивы – удовлетворение потребностей, достижение авторитета, настойчивость, решительность.

Планирование – последовательность действий.

Историческая часть – использование пособий.

Выполнение двигательного действия – способ рения определяется взрослым, а ребенок выполняет по слову.

Результативность – оценка действия.

Основным фактором, влияющим на развитие самостоятельности, является оценка взрослого. Так, в исследованиях Кошеновой М.Р., Лесковой Г. П., можно выделить пять критериев оценок:

1.Позитивная оценка – создает интерес к упражнению, вызывает желание повторить их.

2.Оценка воспитательного характера – целесообразна в конце занятия и носит позитивный характер.

3.Эмоциональная оценка – мимика, индивидуальный контакт.

4.Оценка без указания ошибок – создает настроение, но не помогает освоить движение.

5.Отрицательная оценка.

Оценка воспитателя характерно большое место занимает в начале при новом упражнении. Очень сильно влияет самооценка – «знание о самом себе». Представления детей 3 – 7 лет о своих физических возможностях изучала А.И. Сильвестру. Самое отрицательное воздействие оказывает заниженная самооценка. Завышенная - оказывает двоякое действие:

Облегчает возможность повысить оценку;

Помогает приблизиться к результатам.

Влияние сверстников как фактор, тоже имеет свою роль.

К следующему фактору относится личный опыт. К старшему дошкольному возрасту у ребенка должны быть сформированы все необходимые знания для проявления самостоятельности.

Большую роль на проявление самостоятельности оказывает постановка задач мотивации к деятельности.

В зависимости от характера задачи не только повышается уровень активности ребенка, но и вызывает увеличение доли проявления самостоятельности. На первых парах лучше давать задачу с наглядно заданными условиями, это поможет детям лучше усвоить условия.

Мотив побуждает ребенка к деятельности. Он может быть создан разными условиями:

- обогащение арсенала умений;
- побуждение детей через изменение условий;
- постановка новых задач.

Также на самостоятельность влияет интеллект ребенка, эмоциональное состояние, физиологические и индивидуальные особенности, большое место отводится инвентарю.

Самостоятельность – способность личности планировать, осуществлять контроль над своей деятельностью на основе имеющихся знаний автономно.

В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, практические и наглядные методы, которые применяются в взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцированно на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависеть от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности воспитателя и его методического мастерства.

В самостоятельной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно использует разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, самостоятельность. Следя за действиями, педагог активизирует двигательные умения ребенка и навыки.

Воспитание самостоятельности с соблюдением педагогических условий приводит к высокому уровню проявления самостоятельности, для которого характерно:

- стремление к самостоятельности, умение действовать по собственной инициативе, замечать необходимость своего упражнения;
- умение выполнять без помощи;
- умение сознательно действовать;
- умение действовать на новых условиях (ставить цель, планировать результат);
- самоконтроль и самооценка;
- использование действий в повседневной жизни.

Также для формирования самостоятельности необходима активизация умственной деятельности, для которой характерно:

- использование игровых образцов;
- указания и вопросы, которые организуют наблюдение детей и подводят их к самостоятельным умозаключениям;
- задания на дифференцировку похожих образных упражнений;
- использование физкультурного оборудования.

Для самостоятельного выполнения основных, общеразвивающих упражнений и гимнастики, дети должны:

- понимать, что исходное положение оказывает влияние на выполнение всего упражнения;
- точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела;
- выдерживать темы, ритм;
- рассказывать о порядке элементов и способе выполнения отдельных частей;
- оценивать себя и других.

Для того, чтобы это сформировать необходимо, чтобы:

- воспитатель четко показывал новое упражнение по частям и в целом;
- давались объяснения значимости каждой части.

Подготавливать детей к самостоятельному выполнению также помогают картинки, схемы, которые различаются на видном месте. Педагог предлагает вспомнить упражнение, чаще всего в виде игр:

- «я покажу, а вы найдите»;
- «показ с ошибками»;
- «какое упражнение здесь неправильно?» и т.д.

В начале работы целесообразно провести игру «Я покажу, а вы найдите это упражнение на рисунке», а затем «Найди отгадки» - изображения действия одной части тела. Сначала педагог показывает точное выполнение действия, а затем преднамеренно допускает ошибку, чтобы дети смогли заметить несоответствие показанного и нарисованного.

Можно использовать прием показа: педагог показывает, а дети находят соответствующую карточку.

Подготовительная работа позволяет подвести ребенка к полноте восприятия нарисованного, усвоению прочтения рисунка. Дети должны уяснить, что для того, чтобы выполнить упражнение, надо встать, сесть или лечь, посмотреть, как стоят ноги, где находятся руки.

Первые проявления самостоятельности могут быть сформированы с помощью задания – поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение.

Очень хорошо проявляется самостоятельность в физкультурных досугах, где ребенок выполняет знакомые подвижные игры и физические упражнения. Эти упражнения ребенок выполняет по слову. Самое главное, чтобы был создан интерес к этим упражнениям и играм. Большую роль играют родители. Если ребенок выполняет дома утреннюю гимнастику, играет, то естественно и в садике он сможет это сделать. Но! Дома родители должны выполнять упражнения, которые ребенок выполняет в садике. Поэтому необходимо чтобы была преемственность между ДОУ и семьей.

В ходе такого обучения дети научатся:

- ставить задачу;
- передавать направление движения;
- планировать;
- оценивать себя и других;
- называть упражнения в целом и его элементы;
- сравнивать;
- появляется интерес и самостоятельность;
- двигательная активность.

Для обучения планированию лучше использовать «волшебные ступеньки», предложенные Токаевой Т.Э. Все упражнения нарисованы на карточках. Дети сначала ставят карточки с элементами выполнения движения, а потом воспитатель убирает две карточки так, чтобы дети не видели, а потом просит положить недостающие.

Большую роль на формирование самостоятельности оказывает развитие умения дежурить. На физкультурных занятиях ребенок раскладывает пособия для занятия. Но, дежурство на физкультурных занятиях гораздо сложнее, так как происходит

переключение с одного вида деятельности на другой и, ребенок должен запомнить, когда и чего расставлять, и где, что находится. Чаще всего выполняются поручения.

Дежурные на физкультурных занятиях должны:

- знать названия пособий;
- различать пособия по габаритам;
- уметь отсчитывать пособия;
- уметь правильно перекладывать и раскладывать пособия.

Для этого используются такие приемы:

- надо выставить панно или фланелеграф с изображением месторасположения пособий для того, чтобы дети знали куда класть;

- сделать макет в виде спортивного зала: воспитатель показывает, а дети кладут пособия в указанное место. Со временем дети научатся делать это самостоятельно, без показа взрослого. По мнению психологов, для успешного формирования самостоятельности необходимо, чтобы на стене висело пять картинок либо целостный сюжет.

Прекрасно известно, что проявление самостоятельности во многом зависит от поставленных задач перед ребенком, умение выполнять действие. Поэтому самым главным является научить ребенка понимать то, что от него хочет педагог.

Помимо объяснения используются еще и приемы наглядности. С помощью них вырабатываем в детях свойства, которые характерны для самостоятельности. Здесь помогли задания, целью которых является научить ребенка контролировать действия других, а потом свои. Предлагаю попарные упражнения, т.е. один ребенок выполняет упражнения, а другой следит за правильностью его выполнения. Вначале детям показывались картинки с изображением упражнения в целом и по частям, потом последовательность упражнений с разными исходными положениями для того, чтобы у ребенка сформировалось представление о том, что ему надо контролировать.

### **Эффективность разработанной системы обучения**

Большинство существующих программ подготовки детей к самостоятельным занятиям нацелены на развитие начальных учебных навыков (усидчивость, мелкая моторика, умение выполнять требования педагога и т.д.). При этом занятия

имитируют ситуацию обучения в школе: дети, сидя за партой, занимаются учебной или предучебной деятельностью.

В ходе предлагаемых занятий ребенок начинает ощущать свое Я через телодвижения. При этом реализуется принцип так называемого сопряженно воздействия: применяемые упражнения позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физического качества быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

Занятия объединены в 4 цикла:

«Я и мое тело» (самопознание через движение).

«Я расту и развиваюсь» (формирование и развитие психомоторных качеств)

«Я и другие люди» (формирование и развитие коммуникативных навыков).

«Если будет трудно» (формирование навыков поведения в сложных ситуациях)

Для реализации поставленных задач используются упражнения (физические, дыхательные, мимические, психомоторные), игры (подвижные, спортивные), творческие этюды и др.

Программа предназначена для работы с детьми 6 лет (подготовительная группа) в условиях детских, дошкольных учреждений и может быть реализована силами воспитателей, инструкторов по физическому воспитанию, психологов. Занятия лучше всего проводить в спортивном зале. Количество занятий предполагает их еженедельную организацию в течение учебного года.

**ЦЕЛЬ:**

Выяснить характер и направленность изменений в развитии детей в связи с использованием отобранных методов педагогического воздействия.

**ЗАДАЧИ:**

Оценить результативность проделанной работы;

Определить уровень самостоятельности на данный момент;

Провести сравнительный анализ результатов контрольного и констатирующего эксперимента.

Я пришла к выводу, что если формировать у детей знания о способах выполнения упражнения, последовательности выполнения, особенностей



планирования и т.д., можно добиться высокого уровня проявления самостоятельности на физкультурных занятиях.

## **Двигательная активность в жизни современного дошкольника**

*Куйдина Татьяна Александровна, воспитатель*

*МБДОУ № 67 г. Бийск*

Жизнь – это движение. Без двигательной активности человек не способен развиваться [2].

Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к дальнейшему обучению в школе.

Только при условии организованной активности у ребенка развиваются все психические процессы: восприятие, внимание, память, речь. Кроме того развивается система внутреннего контроля своих действий, самоконтроль.

Если обратиться к требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, то в качестве целевых ориентиров на этапе дошкольного образования можно отметить инициативу и самостоятельность ребенка в различных видах деятельности, развитие мелкой и крупной моторики, способность ребенка к волевым усилиям [3]. Обязательным условием достижения указанных социально-нормативных возрастных характеристик невозможно без двигательной активности.

Еще П.Ф. Лесграфт отмечал, что использование физических упражнений позволяет формировать у ребенка трудолюбие, самостоятельность выполнения работы, творческое отношение к делу [1]. Произвольность и осмысление движений позволяют успешно овладевать универсальными учебными действиями.

Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят

навыки логического мышления, его скорость и результативность. Незрелость моторной сферы ребенка может затруднять его общение с другими людьми.

Основными движениями являются ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, бросание, ловля метание, строевые упражнения, упражнения на равновесие.

Работа над основными движениями красной линией проходит во всех формах взаимодействия ребенка и педагога. Важными физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня являются: утренняя гимнастика, подвижные игры, упражнения на прогулке, физические упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия, физкультминутки.

Особое внимание заслуживает ежедневная утренняя гимнастика, как первая организованная форма работы с детьми. Гимнастика, проводимая в ДОУ, имеет различные формы: традиционная, сюжетная, с использованием полосы препятствий, на основе подвижных игр, с музыкальным сопровождением.

Основу физкультурно-оздоровительной работы составляют физкультурные занятия. Во всех возрастных группах дошкольного учреждения проводятся по три занятия физической культуры в неделю: два в спортивном зале, и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

Одним из правил проведения занятий по физической культуре является обязательность точного выполнения движений для получения положительных эмоций. Выполнение стимулируется применением музыкального сопровождения.

Особое внимание следует уделять организации и проведению подвижных игр. Задача педагога сводится не только к оптимизации двигательной активности детей, но и к обеспечению здоровьесформирующей функции физических упражнений и подвижных игр. Особое внимание уделяется индивидуальной работе с каждым ребенком, которая заключается в активизации малоподвижных детей и снижении нагрузки у гиперактивных, улучшении психофизического развития ослабленных детей.

Говоря о культуре движения, прежде всего, необходимо отметить воспитательный потенциал семьи, который на этапе дошкольного детства переоценить невозможно, основной задачей любого дошкольного образовательного

учреждения должны стать задачи по сопровождению семьи в деле сохранения и укрепления здоровья детей.

Многолетний опыт работы с детьми дошкольного возраста и их родителями показывает то, что вопросы двигательной активности современных родителей мало интересуют. Так, анкетирование, проводимое ежегодно среди родителей вновь пришедших детей показывает, что лишь 15% из них уделяют внимание данной проблеме. В качестве наиболее значимых линий развития ребенка-дошкольника родители в основном аспекты, касающиеся интеллектуального развития (75%). Еще одной проблемой, выделенной в ходе анкетирования, стало то, что в основном двигательная активность представляется им как «игры во дворе», в данном случае речь идет о неорганизованной активности.

В то же время наблюдения за детьми на физкультурных занятиях показывают, что по сравнению с детьми прошлого десятилетия современному ребенку все тяжелее даются самые простые основные движения, и дело не столько в скоростно-силовых характеристиках, сколько в точности, координации при выполнении.

Для того, чтобы повернуть родительский интерес в сторону двигательной активности на протяжении нескольких лет активно использую в своей практике такие формы работы, как мастер-классы, открытые занятия. Очень оживляют родителей различные акции и конкурсы, такие как акция «Поделись движением», «Движение+». Конкурс-соревнование среди пап и мальчиков «Выше радуги». В рамках консультационной работы подбираю оптимальные рекомендации для каждой семьи по организации двигательной активности ребенка дома. На мастер-классах знакомяю родителей с особенностями методики проведения игр различной подвижности.

«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого педагога, работающего в дошкольном учреждении.

Для нашего ДОО наиболее значима совместная деятельность педагогов с семьей воспитанников по сохранению и укреплению здоровья ребенка,

формирования здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры.

### **Литература**

1. Лесгафт П.Ф. Собрание сочинений [Текст] / П.Ф. Лесгафт, - М.: Педагогика, 1988. – 400 с.
2. Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дошкольного образования [Текст] / С.С. Прищепа, – М., 2009. – 127 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 [Текст]// Российская газета – Федеральный выпуск 2013. - №62

## **Развитие успешности дошкольника путем формирования физической культуры личности**

*Гринева Наталья Викторовна, старший воспитатель*

*МБДОУ: детский сад «Рыбка» города Асино Томской области*

Формирование физической культуры личности в современный период связывают с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания работы. «Вхождение» в мир физической культуры выступает не просто как процесс «привлечения» человека к различным формам физкультурной деятельности. Формирование физической культуры личности - это процесс осознанного приобщения к ее ценностям. Под этим следует понимать два уровня - общественный и личностный. К общественному уровню относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения. Иными словами, все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется двигательным компонентом, определенным уровнем знаний, заботой о поддержании в норме физического состояния. Способствуя развитию личностного

уровня дошкольника в формировании его физической культуры, педагог повышает уровень успешности ребенка на всех этапах его развития.

Сравнительно недавно в теории физической культуры сформировано новое понятие - интенционные ценности. Оно отражает сформированную в общественном мнении престижность физической культуры, ее популярность у различных категорий населения, а главное - желание и готовность человека к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры (В.К. Бальсевич). К интенционным ценностям относятся и социально-психологические установки. Определяются они характером человека, структурой и направленностью его потребностей, мотиваций и ценностными ориентациями на занятия физическими упражнениями. Поскольку любая из ценностей физической культуры «работает» в той или иной мере на здоровье человека, возрастает роль такого физического воспитания, главная цель которого - не только процесс формирования здорового образа жизни, но и формирование физической культуры личности. Приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности возможны только через активную деятельность. Именно в процессе физкультурной деятельности формируется физическая культура личности каждого конкретного человека. При этом важно помнить о единстве и взаимообусловленности биологического и социального в человеке. Свое отражение они находят в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры.

Традиционно с двигательным компонентом в формировании физической культуры личности в дошкольном возрасте связывают занятия физической культурой, основная суть которых - формирование двигательных умений и навыков. Особенности формирования двигательных умений и навыков у детей определены многочисленными исследованиями. Более того, выявлены факторы, этому способствующие. Как считают ученые, для каждого двигательного действия важно определить возраст детей, в котором движение усваивается более легко. Если эти сроки пропущены, формирование навыков значительно усложняется. Суть в том, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды

ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок (Э.С. Вильчковский, Т.И. Осокина).

В период дошкольного возраста выделяются 3-й, 5-й и 7-й годы жизни. В эти критические периоды происходит не только количественный рост, но и качественная перестройка функций основных энергообеспечивающих систем. Факт этот создает предпосылки для целевого воздействия средств физической подготовки, направленных на формирование двигательных навыков (Д.В. Хухлаева, Г.П. Юрко).

Физкультурные занятия являются основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям как ведущим для формирования правильных двигательных умений и навыков, при этом содействуют развитию разносторонних способностей детей. Занятия физкультурой позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием, формируют и развивают навыки самоорганизации, воспитывают интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной деятельности в повседневной жизни.

Таким образом, физические упражнения развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость- это двойная радость, при этом, естественно, большая роль отводится организации здоровьесберегающей среды на физкультурных занятиях в ДОУ.

Интеллектуальный компонент физической культуры определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. И если они усвоены, у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой. Иными словами, дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье.

В основе физкультурных знаний ребенка должны лежать личностно значимые ценности:

- знания о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него, представления о показателях здоровья (хорошая осанка, настроение, аппетит, сон), о признаках заболеваний;
- знание простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины;
- знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, полотенце, зубная щетка); знакомство с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приемами оказания первой помощи;
- знания о физических упражнениях и способах применения их в жизни людей; получение знаний о содержании и правилах подвижных и спортивных игр;
- знания о своих физических возможностях;
- знания и представления о своем организме

Формировать у детей физкультурные знания первоначально следует на уровне представлений, фиксируя конкретные образцы поведения, посредством личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (Мойдодыр, Айболит, Девочка чумазая и др.). Конкретные образцы вводят детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта. Тем самым обогащаются и расширяются представления, формируются понятия.

Создание образов с помощью движений вызывает эмоциональное отношение к двигательной активности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Основное взаимодействие педагога с детьми при этом заключается в умении вызвать у них соответствующий эмоциональный отклик, вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. В данном случае физические упражнения отличаются теми или иными игровыми методическими особенностями.

Формирование физической культуры личности не только позволяет довести до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики его личностного развития, а значит и успешности.

### **Список литературы**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития: Учеб.пособие для студ. высш.пед. учеб.заведений. – М.: Академия, 2001
3. Гаврилова Н.Н. Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие.- М.: АРКТИ, 2010.

## **Совместная деятельность педагога и родителей в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста**

*Денисова Галина Васильевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ № 63 г. Томск*

**В статье 18 Закона РФ «Об образовании»** говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они должны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

«От того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его сердце из окружающего мира – от этого в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш» - говорил **В.А. Сухомлинский**.

Все родители хотят обеспечить своему ребенку наилучший старт в жизни, и большинство хорошо понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, и в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучше всего показать ребенку, как нужно относиться к физкультуре и спорту, на собственном примере.

Участвуя в совместных мероприятиях, взрослые получают возможность видеть, как ребенок ведет себя в коллективе сверстников, какова его физическая



подготовка, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания. Видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, дети проникаются новыми чувствами к ним и испытывают огромную радость от общения.

**Цель нашей работы** – в сотрудничестве с семьей воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка, путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, но это возможно только в том случае, если фундаментом станет совместная детско-родительская деятельность, организованная на базе ДООУ, при котором взрослые личным примером будут подкреплять осознанное желание детей быть здоровыми.

В ходе взаимодействия с семьями решаются **следующие задачи:**

создание системы взаимодействия с семьей в процессе воспитания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом на основе открытости;

формирование у детей системы знаний о собственном теле, здоровом образе жизни, культурно-гигиенических навыков, основах анатомического строения собственного тела.

Общение родителей с коллективом детского сада наиболее продуктивно проходит во время праздников. Но чтобы праздники не стали своеобразным отчетом перед родителями, необходима четкая система взаимодействия педагогов, родителей и детей.

Работу с родителями мы условно разделили на три части:

### ***Первая часть «На пути к сотрудничеству».***

*Цель:* мотивировать родителей на сотрудничество.

*Задачи:* анализ потребностей, жизненных принципов, компетентности, культуры родителей.

Методы использовались общепринятые - анкетирование, беседы.

### ***Вторая часть «Узнаем друг друга»***

*Цель:* привлечение родителей к совместной физкультурно - оздоровительной работе и повышение их компетенции в воспитании здоровой и физически развитой личности, а также роли влияния положительного примера взрослых.

Здесь мы использовали следующие виды взаимодействия:

просмотр родителями открытых занятий по физкультуре, спортивных досугов;

организация для них консультаций, «Школа для родителей»;  
привлечение родителей к изучению необходимой литературы, статей, программ (информационные стенды, памятки, ширмы).

### ***Третья часть «Активное сотрудничество»***

*Цель:* активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оно включает:

участие в физкультурно-оздоровительных досугах, семейных праздниках;  
привлечение родителей к участию в подвижных играх; обучение конкретным приемам и методам оздоровления (самомассаж, дыхательная гимнастика);  
в качестве примера успешной работы по взаимодействию ДООУ и семьи в формировании здорового образа жизни дошкольников проводятся совместные интегрированные занятия с участием родителей.

**Совместные физкультурно-оздоровительные занятия с родителями** – возможность приобщить взрослых к двигательной деятельности с детьми. Занятия повышают их заинтересованность в оздоровлении ребенка, способствуют приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта, учат взаимодействовать, снимают чувство неуверенности. Отличительная особенность этих занятий в том, что родители не только помогают педагогу, но и становятся индивидуальными тренерами своего ребенка. А это помогает детям, и родителям и педагогам гармонизировать детско-родительские отношения, устанавливать межличностное общение ребенка и взрослого, сформировать умение выполнять движения в детско-родительской паре.

Проводятся такие занятия 1 раз в месяц в вечернее время.

Принципы взаимодействия взрослых и детей на занятиях: «Помоги, но не навреди!», «Заинтересуй, но не настаивай!», «Помни о том, что каждый ребенок – индивидуальность!».

Занятия проводятся в игровой форме или объединены сюжетом, темой. Игровой метод проведения занятий облегчает процесс запоминания, освоения и совершенствования упражнений, повышает эмоциональный фон проведения

занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

Занятия включают в себя выполнение различных физических упражнений: парные, основные, танцевальные, подвижные игры, игры-эстафеты.

Каждое занятие состоит из традиционных трех частей:

**Вводно-подготовительной:** *Цель:* настроить взрослых и детей к предстоящей совместной двигательно-игровой деятельности и подготовить организм к физической нагрузке (различные виды ходьбы и бега в детско-родительской паре).

**Основная часть:** *Цель:* формировать у родителей и детей умение выполнять физические упражнения в детско-родительской паре (ОРУ, ОВД, подвижные игры).

**Заключительная часть:** *Цель:* восстановить дыхание, раскрепостить взрослых и детей (игровые упражнения, игры нравственного содержания).

Каждое занятие предполагает интеграцию образовательных областей («Физическое развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»).

Такая организация учебно-воспитательного процесса позволяет формировать у детей целевые ориентиры.

Совместные физкультурные занятия, тесное сотрудничество руководителя физического воспитания, педагогов групп и специалистов детского сада, 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. Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком. Совместная двигательная деятельность раскрепощает их, способствует более эффективному эмоциональному общению с детьми.

Мы не ограничиваемся участием только родителей, ведь физкультурно-досуговой деятельностью совместно с детьми могут заниматься бабушки и дедушки, старшие братья и сестры.

Многие родители признают действенным средством физического воспитания детей воспитание на личном примере. Это правильно, но немалую роль в

формировании осознанного отношения к своему физическому развитию у ребенка играет момент состязания. Поэтому мы используем различные эстафеты, соревнования, конкурсы с участием детей, педагогов и взрослых. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивание.

Дети нашего сада ежегодно принимают участие в районных соревнованиях: «Спортивные надежды», «Юный армеец», «Дошколенок-чемпион»

Ежегодно в саду проходит праздники: «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Малая Олимпиада».

Хорошей традицией в детском саду стала организация выставок детских работ, фотовыставок, которые организованы в группах по теме: «В здоровом теле – здоровый дух!». В группах при содействии родителей оборудованы спортивные центры.

Совместная спортивная деятельность детей и взрослых полезна и необходима. Мы можем отметить следующие положительные моменты.

1. Родители могут увидеть своего ребенка в условиях, отличных от домашних, что способствует пересмотру методов и приемов воспитания.

2. Они постепенно убеждаются, что их участие в организации и проведении совместных спортивных мероприятий важно для здоровья их ребенка.

3. Способствует эмоциональному сближению взрослых и детей.

4. Улучшает состояние здоровья детей по всем показателям (уровень физического развития - 89% среднее, 11% выше среднего; физическая подготовленность- 65% средний, 35% высокий уровень; группа здоровья: I -21%, II - 79%).

5. Дети с удовольствием повторяют освоенные упражнения дома, на прогулке, в свободное время вместе с родителями.

6. Родители активно участвуют во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в ДОУ.

Таким образом, организация взаимодействия дошкольного учреждения с семьей по вопросам физического воспитания строится на признании главенствующей роли родителя как первого воспитателя ребенка, создании

атмосферы доверия, открытости, взаимного уважения, что позволяет раскрыть и развивать потенциальные возможности маленького человека.

### **Литература**

1. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. // Панорама, 2009.

2. Дьякова, Т. А. Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей // Инструктор по физкультуре.– 2009. –№ 2. – с. 100-105.

3.Бабич, О. В. Взаимодействие ДООУ и семьи в целях формирования здоровья и гармоничного развития детей // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 3. - с. 60-67.

4. Попова, М. Н. Навстречу друг другу: Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДООУ/ Автор – составитель М. Н. Попова. Спб., 2001.

## **Развитие успешности у дошкольников средствами физической культуры и спорта**

*Таракаенко Светлана Анатольевна, воспитатель*

*МАДОУ №63 г. Томск*

В настоящее время в нашей стране вновь приоритет физической культуры и спорта. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Любой стране нужны творческие, гармонично развитые личности.

Большую часть времени ребенок находится в детском саду, поэтому очень важно грамотно построить деятельность педагога по организации режима детей, сохранению и укреплению их здоровья.

Проработав более 20 лет в дошкольных учреждениях, я всегда уделяла особое внимание сохранению здоровья детей и разностороннему развитию их двигательной активности. Моя работа ведется в двух направлениях – в правильной организации здоровьесберегающих технологий в детском саду и ориентации родителей на здоровый образ жизни, занятия детским спортом.

Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сохранить здоровье и работоспособность детей на занятиях. Приоритетной целью в нашей работе является формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие двигательной активности и укрепление психического здоровья.

Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию детей в детском саду и дома.

Несмотря на то, что в детском саду уделяется много внимания на развитие физической активности, этого не достаточно для полноценного развития детей.

Поэтому необходимо, чтобы и родители обращали внимание на физическое воспитание детей, отдавали приоритет здоровому образу жизни в своей семье. Нужно отдавать детей в спортивные школы и бассейны.

В беседах с родителями я всегда предлагаю им хороших тренеров в детских спортивных школах, бассейнах. Обращаю внимание родителей на журналы: «О здоровье всерьез», «Растем здоровыми и крепкими». В журналах представлены советы по предупреждению и профилактике заболеваний, советы по закаливанию, как лучше организовать двигательную активность ребенка на прогулке.

Многие родители сами занимаются спортом и детей с детства приучают к физическому развитию.

Хочу поделиться своими наблюдениями за развитием своего воспитанника Самойлова Матвея. Папа у него профессиональный футболист, мама хореограф. Ко мне в группу Матвей пришел в 4 года. Очень тяжело привыкал к детскому саду, к новой группе. Родители решили отдать его в детскую футбольную школу «Томь». Занятия спортом постепенно воспитывали у ребенка самостоятельность, физическую активность, общительность. В этом году Матвея просто не узнать. После летних каникул он с удовольствием ходит в детский сад, хорошо занимается, активен, общается с детьми и взрослыми, стал уверенным в себе. Как-то на прогулке показал мне и детям, чему он научился в спортивной школе – правильно отжимался, подтягивался на вытянутых руках, легко спрыгивал и бегал. Дети с восторгом следили за мальчиком. Им тоже хотелось повторить за Матвеем. А как радовался Матвей, как повысился его авторитет в группе.

Чтобы заинтересовать детей спортом, мы пригласили в группу папу Матвея Павла Анатольевича. Он показал детям свою спортивную форму, выигранные кубки и другие награды. Вместе с Матвеем они показали, как владеют мячом и своим телом, организовали спортивные игры с детьми. Эта встреча оказала большое влияние на детей, показала, каких результатов можно добиться, занимаясь спортом. А на память остались фотографии и футбольный мяч.

Перенимая хороший пример, некоторые родители отдали своих детей для занятий каратэ, спортивной акробатикой, в бассейн. Такая физическая нагрузка укрепляет здоровье детей, делает их более совершенными.

На физкультурных занятиях дети всегда стараются добиваться хороших результатов. Этому способствует и такая традиция как подведение итогов в конце занятия. Например, в середину круга выходят те дети, у которых именно сегодня был лучший результат. А в группе потом вручаются медали «Лучший бегун», «Лучший метатель».

В заключении хочется заметить, что дети, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, более активны, всесторонне развиты и эмоционально благополучны. Чем больше у ребенка развивается способность управления своим телом, тем быстрее и лучше он усваивает теоретические знания. У детей воспитывается потребность в движении, формируются представления о здоровом образе жизни. Такие дети поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам. Занятия спортом помогают ребенку стать более успешным в обществе, добиться хороших результатов во всем.

Наша педагогическая задача состоит в том, чтобы помочь родителям выбрать спортивную школу, подсказать, чем лучше занять ребенка дома и на прогулке, какой спортивный инвентарь подобрать. А главное поддерживать успехи детей, помочь им успешно развиваться.

# **Вариативные способы использования информационно-коммуникационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе инструктора по физической культуре**

*Очередько Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре*

*МАДОУ № 99 г. Томск*

21 век – век информационных технологий. Понимая требования, выдвигаемые современным обществом к образованию, каждый педагог задумывается об эффективности и необходимости использования данной технологии в своей профессиональной деятельности. Я тоже решила идти в ногу со временем. Начала с главного: определила основные направления по использованию информационно – компьютерных технологий в физкультурно – оздоровительной работе: использование ИКТ в сотрудничестве с родителями, использование ИКТ в совместной деятельности с детьми, использование ИКТ в организации и планировании процесса физического развития дошкольников (во взаимодействии со всеми специалистами). Охарактеризую возможности, предоставляемые каждым из этих направлений.

Использование ИКТ в организации деятельности инструктора по физической культуре с родителями позволяет расширить возможности физкультурно-оздоровительной работы, расширить образовательно-воспитательные возможности традиционных форм работы, привлечет родителей к участию в физическом развитии детей. Наиболее распространенными являются коллективные формы взаимодействия инструктора с родителями: участие на родительских собраниях, дни открытой непосредственной образовательной деятельности, утренней гимнастики, подготовка презентации МАДОУ по физкультурно-оздоровительной работе, размещение информации на сайте учреждения, консультации для родителей на сайте МАДОУ, информационные буклеты, размещение информации в родительском уголке, анкетирование, создание и совместный просмотр видео и презентаций, музыкальное оформление совместных праздников и досугов. Участвуя на родительских собраниях, большую помощь оказывают мультимедийные презентации, составленные в Power Point. Благодаря презентациям инструктор получают возможность представить основные теоретические сведения для



родителей, графики, диаграммы по результатам, результаты анкетирования. Продемонстрировать слайд – шоу о проведенных мероприятиях в группе и детском саду. Современные возможности использования программы Power Point позволяют включить определенные кадры, которые несут для родителей дополнительную информацию по физическому развитию детей. Такая информация лучше усвоится родителями и сохранится в памяти дольше через сенсорные пути: аудиальные и визуальные.

Следующее направление в работе: использование ИКТ в организации и планировании процесса физического развития дошкольников (во взаимодействии со всеми педагогами): консультации, семинары – практикумы, мастер-классы, разработка и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, участие в сетевом взаимодействии активных педагогов, стремящихся к развитию и распространению педагогического опыта, представление опыта в виде фильма с различными сюжетами, представление опыта на сайте учреждения, оформление портфолио, презентации на методобъединениях инструкторов по физической культуре. Используя ИКТ, все участники педагогического процесса (педагоги, родители, дети) могут участвовать в конкурсах разного уровня. Для распространения своего педагогического опыта в области физического развития можно использовать ссылки на общепедагогические сайты и специализированные сайты сети интернет, электронные информационные ресурсы, доступные всем педагогам.

Важным направлением в работе инструктора по физической культуре является использование ИКТ непосредственно в совместной образовательной деятельности с детьми: проведение НОД с использованием ИКТ, просмотр видеороликов или мультимедийных презентаций по разным видам спорта, применение презентаций обучающего вида (например, техника выполнения прыжка в длину с места, техника броска мяча правой рукой от плеча). Просмотр видеороликов спортивных соревнований, изготовление слайд – шоу спортивной тематики с целью создания интереса к спорту. Создание дидактических игр (например «Найди лишнее»), спортивное лото.... Создание и применение презентаций для НОД: «Птицы», «Космическое путешествие», «Зимние забавы детей» и другие. Создание

презентаций по визуализации: «Бабочка», «Божья коровка». Элементы здоровьесберегающих технологий: точечный массаж, создание видеопраздников, развлечений, спортивных соревнований.

Современные компьютерные технологии становятся востребованным средством в физическом развитии дошкольников. Но специалисты еще продолжают вести споры в области компьютерного образования (влияния компьютера на физическое и психическое здоровье детей, начальный возраст пользователей, временной диапазон деятельности, соответствие методик возрастным возможностям, достоинства компьютерного обучения несомненны, но требуют разумного подхода.

Применение ИКТ в физкультурно-оздоровительной работе позволило расширить приемы: появилась возможность создания зрелищных компьютерных средств развития с элементами звука, видео, мультимедиа – это способствует повышению эффективности труда инструктора по физической культуре. Результативность мероприятий с использованием ИКТ – создание ситуации «Я это видел». Ведь человек по своей природе доверяет глазам и более 80% информации воспринимает и запоминает через зрительный анализатор, значит, у дошкольников появляется интерес и желание узнать и увидеть больше. Педагог должен находиться в состоянии поиска и стремления к самосовершенствованию в области ИКТ. Свои небольшие достижения в области ИКТ демонстрирую при проведении открытой образовательной деятельности, публичных выступлениях, мастер – классах, на семинарах, методобъединениях.

В заключение, несколько слов о достоинстве мероприятий с использованием ИКТ: процесс физического развития становится более разнообразным, повышают интерес к мероприятиям по физической культуре, обеспечивают наглядность, эстетику оформления физкультурно-оздоровительных мероприятий, помогают ребенку чувствовать себя свободно в информационном пространстве, формируют информационную культуру, помогают качественно осуществлять диагностику и мониторинг физкультурно-оздоровительной работы.

## **Литература**

1. Калинина Т.В. управление ДОУ «Новые информационные технологии в дошкольном детстве», М Сфера 2008год;
2. Моторина В. «Воспитательные возможности компьютерных игр», дошкольное воспитание №11, 2000 год.

## **Коррекционно-логопедические занятия в общей системе физкультурно-оздоровительной работы ЧУДО «Детский сад «Арбуз»**

*Панафидина Надежда Алексеевна, учитель-логопед*

*ЧУДО «Детский сад «Арбуз» г. Омск*

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого, физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе дошкольного образовательного учреждения.

80% дошкольников, посещающих ЧУДО «Детский сад «Арбуз», имеют различные речевые нарушения такие как: ФФН, полиморфная дислалия, стертая дизартрия, ОНР II уровня, ОНР III уровня, логоневроз, ЗРР (данные получены по результатам изучения медицинских документов). Таких детей условно можно отнести к третьему состоянию. По определению И.И. Брехмана, «третье состояние - это состояние между здоровьем и болезнью», «оно существенно отличается как от здоровья, так и от болезни»[1,208].

По мнению С.П. Евсеева, коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем, основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки),

а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания[2, 2-7].

В практике работы с детьми с нарушениями речи и задержкой психического развития используются следующие формы физкультурных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки при организации непосредственной образовательной деятельности, подвижные игры в групповых комнатах и на прогулке, спортивный досуг, непосредственная образовательная деятельность «Физическое развитие» и др. Каждая из этих форм имеет свою специфику, но все они логически связаны друг с другом решением задач не только по развитию физических качеств, но и по коррекции тех или иных отклонений в состоянии здоровья.

По мнению ряда специалистов, общий объем двигательной активности детей с нарушениями речи должен составлять в течение дня не менее 1,5-2,0-х часов. Темп движений должен приводить к увеличению ЧСС не более чем на 50-60% от максимального [4].

Педагогический опыт работы с дошкольниками, имеющими отклонения в речевом развитии, показал, что формирование у них двигательных навыков - трудная задача. В отдельных случаях не удается достичь достаточной точности и вариативности выполняемого упражнения. Вырабатываемые двигательные навыки оказываются косными, их перенос в новые условия происходит с большим трудом. Дети с речевыми нарушениями не в силах выдержать значительные и длительные физические напряжения, что является препятствием к выполнению запланированного объема физических нагрузок.

Использование здоровьесберегающих технологий на коррекционно-логопедических занятиях значительно облегчает работу педагога, спортивного инструктора и помогает дошкольникам почувствовать радость от пусть небольших, но значительных достижений в области физической подготовки.

Так логоритмические упражнения направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь — движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию

эмоциональности, навыков общения, помогают развить чувство ритма, ориентировку в пространстве. Используются такие упражнения с соблюдением основных педагогических принципов — последовательности, постепенного усложнения и повторяемости материала, отрабатывается ритмическая структура слова через согласование речи и движения.

Систематическое включение в коррекционно-логопедические занятия упражнений по тренировке пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Развитие пальцевой моторики не только подготавливает почву для последующего формирования речи, но и способствует укреплению мускулатуры, развитию ловкости и точности движений.

Использование психогимнастических упражнений направлено на умение контролировать свои эмоции. В момент наивысшего физического напряжения при выполнении спортивных упражнений от ребенка требуется и эмоциональное напряжение, такое напряжение часто выходит из-под контроля педагога и самого малыша. Систематическое обучение дошкольников психогимнастическим игровым упражнениям на коррекционно-логопедических занятиях может оказать неоценимую помощь в формировании правильной оценки собственных достижений в области физической подготовки. Прежде всего, такие упражнения показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Психогимнастику рекомендуется использовать и в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Психогимнастика, прежде всего, направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений с целью демонстрации различных эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

На каждом коррекционно-логопедическом занятии обязательным является проведение дыхательной и артикуляционной гимнастики.

Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка. Суть разработанных методик по восстановлению и развитию этой функции - в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно.

Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие.

Результатом применения здоровьесберегающих технологий и комплекса мер, направленных на воспитание здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, имеющих речевые нарушения, является достаточный уровень их физической подготовленности, положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, сформированное умение адекватно оценивать свои возможности и находить способ улучшения спортивных достижений.

В заключение следует сказать об обязательных условиях, оказывающих влияние на повышение эффективности от использования здоровьесберегающих технологий в коррекционно-логопедической работе:

- систематичность применения;
- комплексность;
- учет возрастных и физиологических особенностей дошкольников;

- эмоционально положительный фон, которому способствует музыкальной оформлением;
- тесное взаимодействие с родителями, педагогами и психологом.

### **Список литературы**

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье/ 2-е изд.доп., перераб..-М.: ФиС., 1990. - 208 с
2. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теория и практика физической культуры, 1998. №1, - С. 2-7.
3. Чеботарева О. В. Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога». Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
4. Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N4
5. Источник: <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie14.htm>

## **Интеграция образовательных областей «физическое развитие» и «речевое развитие» в рамках реализации ФГОС ДО**

*Шишкина Тамара Анатольевна, учитель-логопед*

*МАДОУ №85 г. Томск*

*Барышникова Евгения Александровна, учитель-логопед*

*МАДОУ №85 г. Томск*

Вместе со вступлением в силу нового закона «Об образовании РФ», для всех дошкольных организаций стал актуален ФГОС дошкольного образования. Теперь дошкольное образование является полноценным уровнем непрерывного общего образования.

Образовательные области по ФГОС, должны обеспечить развитие у ребенка способностей в различных видах деятельности, повышение его мотивации и в итоге полноценное развитие личности. Цель такова - ребенок должен адаптироваться к любым жизненным условиям и найти свое место в мире. В дошкольной

образовательной организации создаются специальные условия для получения навыков и умений, а не даются в готовом виде.

Перед педагогами детских садов стоит задача по созданию интегративного пространства для непрерывной образовательной деятельности, при помощи образовательных областей.

Как известно, для детей с проблемами речи характерно нарушение произносительной стороны, фонематического слуха, низкая переключаемость с одного вида деятельности на другой, и отсутствие точных движений, которые проявляются не в одновременном их выполнении. Эти движения отличаются общей заторможенностью или двигательным беспокойством.

Обращаясь к целевым ориентирам дошкольного образования, мы видим следующие характеристики:

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью;
- может выражать свои мысли и желания;
- может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;
- может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями;
- может контролировать свои движения и управлять ими [3].
- Для достижения этих результатов происходит интеграция всех пяти областей:
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

В данной статье мы рассмотрим интеграцию двух образовательных областей - «Физическое развитие» и «Речевое развитие».

Так каждый из специалистов дошкольной организации в процессе работы, так или иначе, интегрирует эти области.



Руководитель по физическому воспитанию озвучивает команды, формирует начальные представления о некоторых видах спорта, объясняет правила игры, что формирует речевую деятельность детей. Согласно планированию, применяемые на занятии пальчиковые, дыхательные и подвижные игры, соответствуют лексической теме. Подбираются картотеки игр, упражнений, загадок, чистоговорок, считалок. Это способствует обогащению словарного запаса и формированию лексико-грамматического строя речи.

Развивая речь дошкольника, учитель-логопед, совмещает свою работу с развитием моторики как мелкой, так и общей. Вялость мышечного тонуса, или наоборот, неестественная его напряженность, неловкость движений со временем нормализуются благодаря системе речевых упражнений.

Для интеграции физического и речевого развития музыкальный руководитель в свою работу включает логоритмические упражнения. Овладевая разнообразными движениями, дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается мышечное чувство, пространственная ориентировка и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус. На этих занятиях происходит формирование произвольного внимания и развитие памяти. Учитывая состояние физического развития детей, педагог чередует нагрузку и отдых, напряжение и расслабление.

Работа воспитателя интегрирует сразу несколько областей. Увеличивая практический опыт, который зарождается у ребенка в действиях с вещами, происходит развитие мышления. Воспитатель в своей работе сопровождает свои действия и действия детей словами, интегрируя познавательную область с областью речевого развития. Ребенок не знает, что осваивает язык, и это не составляет для него специальной цели. Включая в эту деятельность физкультминутки, происходит интеграция области физического развития. А подкрепляя движение речью, мы обеспечиваем активный отдых ребенку, повышаем его умственную работоспособность, что способствует развитию нервных процессов, создаем у дошкольников уравновешенное нервно-психическое состояние [1].

Проведение занятий в игровой форме, стимулирует детей, вызывает интерес и радостное ожидание последующих занятий. Речевое сопровождение тщательно подбирается с речевыми возможностями дошкольников, от простого к сложному [2].

Благодаря интеграции различных областей дети преодолевают речевые нарушения, развивают физические качества и, что немало важно, формируется положительная мотивация к занятиям.

Делая выводы, можно сказать, что при непрерывной образовательной деятельности происходит интеграция образовательных областей, а это позволяет всем специалистам дошкольной организации осуществлять комплексный подход в развитии детей. Дошкольнику это позволяет адаптироваться в дальнейшем к любым жизненным ситуациям.

### **Список литературы**

1. Абелева, И.Ю. Механизмы коммуникативной речи: учеб.-моногр.пособие / И.Ю. Абелева; подгот. к изд. и ред. В.И. Селиверстова. – М.: ПАРАДИГМА, 2012. – 288с.
2. Тригер, Р.Д. Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ и классов VII вида / Р.Д. Тригер, Ю.А. Костенкова – М.: Издательство ПАРАДИГМА, 2010. – 407с.
3. ФГОС дошкольного образования. – Режим доступа: [http://mbdoy-ds40.ucoz.ru/index/fgos\\_v\\_dou/0-69](http://mbdoy-ds40.ucoz.ru/index/fgos_v_dou/0-69)

## **Паралимпийское и сурдлимпийское образование дошкольников**

*Филиппова Светлана Октавьевна, заведующая кафедрой оздоровительной физической культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

Формирование у детей знаний в области олимпийского, паралимпийского и сурдлимпийского спорта открывает новые возможности в воспитании нравственных основ личности детей. Любое направление работы в образовательном учреждении может быть преломлено через призму олимпийского, паралимпийского и сурдлимпийского образования.

Анализ физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольных учреждений Санкт-Петербурга показал, что в большинстве из них проводится работа по *олимпийскому образованию*. Это вполне объяснимо, так как формирование представлений детей об олимпизме направлено не только на физическое, но и на

эстетическое и нравственное воспитание ребенка. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах. Педагогами разработаны интересные сценарии досугов и праздников, подготовлен дидактический материал, опубликованы методические материалы [5].

В то же время работа по *паралимпийскому и сурдлимпийскому образованию* еще только начинается. Но с каждым днем педагоги дошкольных учреждений проявляют все больше внимания к паралимпийскому и сурдлимпийскому образованию, так как оно способствует воспитанию у детей нравственности, толерантности, а также формирует позитивное отношение к людям с инвалидностью, ломает стереотипы, учит находить сходства, а не различия.

Главная цель паралимпийского и сурдлимпийского образования – показать российской общественности в целом, и людям с инвалидностью, в частности, насколько полна и многогранна может быть жизнь, благодаря паралимпийскому и сурдлимпийскому спорту [3].

Образовательные учреждения являются идеальной средой для закладки фундамента более совершенного мира. В предисловии к учебному пособию «Школьный паралимпийский день» президент Международного паралимпийского комитета Филип Крэйвен обращает внимание на то, что дети не имеют врожденных предрассудков. Для них не существует понятия инвалидности в значении нетрудоспособности или недееспособности, то есть в том негативном смысле, который порой укрепляется в мире взрослых. Они видят только способности человека.

Поэтому когда как не в раннем детстве лучше всего впитываются идеи здоровых ценностей и непредвзятого отношения к людям, возникает осознание проблем других людей, усваиваются представления о разных способностях и возможностях?

Поскольку дети – это будущие деятели и строители общества, то навыки, которые они приобретают сегодня, могут сыграть ключевую роль в развитии и совершенствовании общественной жизни [4].

По мнению Президента Европейского паралимпийского комитета Энрике Санчес-Гийо, движение спорта для инвалидов хочет донести до общества важную мысль, которая глубоко затронет души тех, кому повезет ее услышать. Эта мысль состоит в том, что когда мы видим спортсмена-инвалида, участвующего в невероятно сложных соревнованиях, мы воочию убеждаемся, что инвалидность – это не заболевание, а, скорее, наоборот, инвалидность может означать здоровье, силу, динамизм и благополучие. Пример инвалида, участвующего в соревнованиях по разным видам спорта, показывает, что, несмотря на ограничения некоторых функций организма, другие навыки и способности остаются полноценными, а во многих случаях даже обостряются.

Паралимпийское и сурдлимпийское образование - это возможность передать послание о нормализации и добром здоровье мальчикам и девочкам, которые вырастут и станут мужчинами и женщинами. Оно поможет детям лучше понимать разнообразие людей, живущих рядом с ними [6].

В центре паралимпийского и сурдлимпийского образования находятся четыре основные ценности, связанные с адаптивным спортом.

*1. Уважение к спортивному достижению:*

узнать о различных видах спорта и их адаптации для инвалидов;

узнать о спортивной классификации и инвалидности;

познакомиться со спортсменами элитных видов спорта, имеющих инвалидность.

*2. Уважение к другому человеку и принятие его индивидуальных особенностей:*

понимать, что люди имеют индивидуальные особенности;

получить информацию о людях, имеющих инвалидность;

почувствовать на себе, что значит быть другим.

*3. Спорт как право человека:*

понимать, что люди с инвалидностью имеют право заниматься спортом;

узнать о возможности заниматься физической культурой в рамках инклюзивной образовательной программы;

убедиться на собственном опыте, что такое доступность или недоступность;

примерить на себя позитивное отношение к участию инвалидов в спорте.

4. Поддержка общества и социальная поддержка в спорте:  
испытать успех или неудачу (и соответствующие эмоции);  
узнать, как используются методы реабилитационной поддержки;  
познакомиться с историями из жизни спортсменов-инвалидов.

По мнению Л.М. Вакуленко, для организации мероприятий в рамках паралимпийского образования, прежде всего, следует начать с формирования позитивного педагогического, родительского общественного мнения о необходимости реализации такого проекта в условиях конкретного учреждения [1]. Следует помнить, что тема, поднимаемая в таком проекте, как для педагогов, так и для родителей достаточно сложная, необычная, непривычная. Поэтому материал должен подаваться «не в лоб», а опосредованно.

Опыт показал, что для педагогов паралимпийское и сурдлимпийское образование стало сильнейшим ресурсом профессионального развития. Участвуя в таких проектах, они оттачивают свои технологии, насыщают новыми идеями уже ставшее привычным содержание образования, вместе с ребятами знакомятся с историей, философией, наследием Игр. Программы паралимпийского и сурдлимпийского образования обладают огромными возможностями для модернизации воспитательной работы, построения ее на гуманистических ценностях. Яркие судьбы спортсменов, незабываемые страницы российской и международной спортивной жизни, наследие Игр — хорошая основа для воспитания у детей чувства гражданской и социальной ответственности [3].

Опыт организации паралимпийского и сурдлимпийского образования в дошкольных учреждениях свидетельствует о перспективности педагогических усилий в этом направлении. Так, например, в дошкольном учреждении № 6 Приморского района Санкт-Петербурга паралимпийское образование является основой формирования у дошкольников и их родителей установок на принятие инклюзивной модели общества [8].

В московском детском саду для глухих в Фили-Давыдково (ГБОУ СКОШ № 99, дошкольное учреждение № 3) в декабре 2013 года прошел праздник «Будущие олимпийцы» в рамках окружной межведомственной социально-профилактической программы «Западный округ – территория мира, здоровья, успеха» [7].

На праздник пригласили настоящих сурдлимпийских чемпионов, принесших победы России на Сурдлимпиаде в Софии: Элеонору Брыканову (плавание - 1 золотая, 3 серебряные и 4 бронзовые медали) и Сергея Олифира (дзюдо - 2 золотых и 1 бронзовая медали), а также вице-президент РСООИ «Федерация спорта глухих города Москвы» И.А. Васильева.

В празднике участвовали дети старших групп и подготовительная группа детей с нарушением слуха. Ребята показали упражнения с разноцветными обручами, закончившиеся коронным номером – демонстрацией олимпийских колец. А потом начались соревнования: игры и эстафеты.

После окончания соревнований, гости показали награды сурдлимпийских игр и рассказали ребятам о соревнованиях. Когда дети ушли в группу отдыхать, И.А. Васильев рассказал родителям о спортивных кружках для детей. Некоторые кружки, например, по борьбе или плаванию, принимают глухих детей с 6 лет.

После таких мероприятий появляется уверенность, что для кого-нибудь из участников этот праздник станет началом пути к сурдлимпийской победе.

Рассматривая проблему организации паралимпийского и сурдлимпийского образования в дошкольном учреждении, необходимо отметить, что эти мероприятия должны проводиться как с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, для того, чтобы сформировать у них представления о возможностях достижения спортивных высот в будущем, так и со здоровыми детьми для воспитания у них толерантности к людям-инвалидам.

Как отмечает в своем исследовании Д.В. Зайцев, дети, с раннего возраста научившись доброжелательному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками, «не такими, как все», имеющими отклонения в развитии, не страдают «психологией расизма» и в подростковом, и в старшем возрасте [2].

Чем раньше начнется процесс инклюзивного воспитания, тем более эффективным он будет. Поэтому в нашей стране все активнее обсуждается вопрос формирования представлений об инклюзии у детей дошкольного возраста. Однако этот процесс невозможен без участия родителей. Именно родители своим эмоциями, высказываниями, поступками формируют у ребенка отношение к различным предметам и явлениям. Поэтому работу необходимо начинать с семьи.

Исследования свидетельствуют о том, что родители проявляют наибольшую толерантность (этническую, социальную, инклюзивную и др.) в области спорта [8]. Подавляющее большинство респондентов в таких исследованиях аргументируют свое мнение тезисом: «Лишь бы Россия выигрывала!». Именно поэтому при формировании представлений об инклюзивном обществе у родителей дошкольников целесообразно опираться на материалы в области адаптивного спорта. Этому способствует широкая трансляция Паралимпийских и Сурдлимпийских игр и блестящие победы наших спортсменов.

### **Литература**

1. Вакуленко Л.М. Паралимпийское движение. Методическое пособие по внеклассной работе. — СПб., 2012. — 62 с.
2. Зайцев Д.В. Интегрированное образование детей с ограниченными возможностями // Социологические исследования. - 2004. — № 7. — С. 127-132.
3. Зачем нужно олимпийское и паралимпийское образование? // «Review «Сочи 2014. Образование»»: приложение №41 от 01.09.2011. — С. 4. — Режим доступа: <http://www.kommersant.ru/doc/1757959> (дата обращения: 19.08.2014).
4. Крэйвен Ф. Предисловие // Паралимпийский школьный день: учеб.-метод. пособие. — С. 1-2. // Благотворительный фонд «Точка опоры». — Режим доступа: <http://fondopora.ru/upload/files/brochure.pdf?phcor=060614> (дата обращения: 19.08.2014).
5. Олимпийское образование дошкольников: метод. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. — СПб.: Детство-пресс, 2007. — 128 с.
6. Санчес-Гийо Э. Приветствие // Паралимпийский школьный день: учеб.-метод. пособие. — С. 2. // Благотворительный фонд «Точка опоры». — Режим доступа: <http://fondopora.ru/upload/files/brochure.pdf?phcor=060614> (дата обращения: 19.08.2014).
7. Сурдлимпийцы в детском саду: новости от 6 декабря 2013 // Всероссийское общество глухих; Московская городская организация. — Режим доступа: <http://deafmos.ru/news/2021/> (дата обращения: 19.08.2014).
8. Филиппова С.О., Митин А.Е., Рогачева Т.И. Проблема формирования у дошкольников и их родителей установок на принятие инклюзивной модели

общества на основе усвоения ценностей Паралимпийского спорта // Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: матер. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения - 2013». - СПб.: Балтик-пресс, 2013. – С. 48-52.

## **Организация коррекционно-оздоровительной работы в ДОУ с детьми, имеющими различные формы ринофонии и ринолалии во взаимодействии со специалистами**

*Данилина Гульнара Равильевна, учитель-логопед*

*МБДОУ №27 г. Северск*

*Орехова Ирина Николаевна, руководитель физического воспитания*

*МБДОУ №27 г. Северск*

Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями многих крупнейших ученых. При овладении ребенком двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук и головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов в участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях.

Устранение причин патологической назализации у детей с расщелинами лица и неба происходит путем комплексного коррекционного воздействия.

Создание физиологической базы для нормализации голосообразования также ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка с ринолалией. Таким образом, при взаимодействии специалистов осуществляется системный подход в управлении процессом двигательной деятельности, в целенаправленном физическом развитии умений и способностей детей – ринолаликов.

Врожденные расщелины лица, твердого и мягкого неба являются тяжелым пороком развития детского организма, поэтому проблема их лечения, издавна привлекавшая к себе внимание специалистов разного профиля, до настоящего времени остается актуальным вопросом патологии детского возраста. Это связано с тем, что расщелины лица и неба кроме косметического дефекта вызывают сложный



комплекс анатомических и функциональных нарушений в развитии детского организма. Устранить эти нарушения одновременно невозможно. Такие дети требуют длительного, систематического лечения и коррекции, начатых с момента рождения ребенка, с привлечением широкого круга специалистов.

Современная хирургия достигла значительных успехов в вопросах устранения расщелин верхней губы, твердого и мягкого неба. Дети с врожденными расщелинами оперируются уже в раннем возрасте в несколько этапов.

После выписки из лечебного учреждения (снятия швов и исчезновения воспалительных явлений) ребенок поступает в наше ДООУ, с этого момента мы начинаем сложную систему работы с прооперированным ребенком-ринолаликом. В ДООУ созданы все условия для реабилитации таких воспитанников: оборудован и оснащен необходимым для работы материалом логопедический кабинет, имеется спортивный зал с различным оборудованием, инвентарем, отдифференцированным по возрасту и физическим возможностям детей, тренажерами и «сухим бассейном». Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка - ринолалика. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В этот период жизни важно укрепление и сохранение здоровья, так как этот период жизни является постепенной подготовкой ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Дети с врожденными пороками развития челюстно-лицевой области страдают разнообразной сопутствующей патологией (функциональные кардиопатии и пороки сердца, заболевания почек, нарушения иммунной системы, болезни легких, патология ЦНС). Наряду с этим, отмечается задержка физического развития с дефицитом массы тела и роста, что является следствием трудностей при сосании и глотании. Как правило, у таких ребят очень вялый мышечный тонус, движения раскоординированы, моторика на очень низком уровне. Вследствие нарушения физиологического дыхания, наши ребята имеют слабую выносливость.

В последнее время к нам стали поступать очень астенизированные, утомляемые дети-ринолалики, что отрицательно сказывается на наличии их физиологического дыхания. Поэтому перед нами, специалистами ДОУ, возникла необходимость в поиске наиболее эффективных способов при коррекции дыхания и восстановлении голоса у детей.

100% детей - ринолаликов не имеет нормального типа физиологического дыхания. В наличии верхне – ключичный тип дыхания.

Методики, используемые нами ранее, требовали усовершенствования в силу астенизации детей-ринолаликов, пострадавших еще во внутриутробном своем развитии.

Развивать общую и тонкую моторику следует параллельно, мы предлагаем детям упражнения, соответствующие их возрасту и возможностям. На примере простых упражнений на развитие общей моторики - движения рук, ног, туловища - можно научить их выслушивать и запоминать задания, а потом выполнять их. В первый раз показываем упражнения и объясняем, как их делать. Во второй раз выполняем упражнения вместе с детьми, называя при этом свои действия. На третий раз предлагаем им выполнить свое задание самостоятельно, без участия педагога. Так, параллельно с развитием моторики развивается внимание и память.

Ритмические движения во время выполнения упражнений способствуют активизации различных анализаторных систем, становлению интегративной деятельности мозга человека. Для коррекционно-развивающих занятий мы подбирали дыхательные упражнения, основанные на способе «озвученного выхода».

Для того чтобы стало возможным произнесение любых звуков, требуется направленная воздушная струя. Четкая разборчивая речь обеспечивается правильной работой дыхательного аппарата. Так как у детей с расщелинами дыхательная функция грубо нарушена, проводится длительная коррекция физиологического и фонационного дыхания. Коррекция физиологического дыхания заключается в устранении патологического ключичного типа дыхания. На этом этапе работы важно правильно дифференцировать виды дыхания. Наиболее предпочтительным для формирования правильной речи является нижне - реберное (косто – абдоминальное) дыхание. Этот тип дыхания позволяет создать

дыхательную опору, являющуюся необходимым условием для появления длительного и плавного ротового выдоха, а значит и для процесса голосообразования у детей с врожденными расщелинами. Такую работу важно начать с момента поступления ребенка - ринолалика в стены ДООУ и продолжать на протяжении его пребывания в ДООУ, поэтому важно эффективное взаимодействие между учителем-логопедом и руководителем физического воспитания, позволяющее достигать определенных целей с каждым таким воспитанником. На коррекционных логопедических занятиях невозможна работа по нормализации мышечного тонуса, развитию статической выносливости, равновесия, упорядочению темпа движений, синхронности взаимодействия между движениями и речью, запоминанию серии двигательных актов, воспитанию быстроты реакции на словесные инструкции, развитию тонких двигательных координаций. Таким образом, перед нами возникла необходимость в создании специальных условий для реализации таких потребностей.

Детям с открытой формой ринолалии крайне необходима комплексная медико-психолого-педагогическая помощь с применением различных педагогических технологий, успех которой определяется ранним началом лечения и коррекции речевых нарушений, комплексностью и системностью.

Коррекционно-педагогическая работа по устранению ринофоний предусматривает строгую, физиологически обоснованную, последовательность.

Она целиком и полностью зависит от вида и степени тяжести дефекта, от возраста ребенка и его общего психо-соматического состояния после оперативного лечения. Все мероприятия, проводимые специалистами ДООУ, очень деликатные и щадящие, учитывающие индивидуальные особенности каждого ребенка с расщелинами. Тщательно отобранные технологии общего педагогического и логопедического сопровождения, такие, как:

- \* технология логопедической работы по устранению ринофонии;
- \* технология коррекции дыхания при ринолалии;
- \* технология коррекции голоса при нарушениях произносительной стороны речи;
- \* технологии здоровьесбережения:
  - логоритмические упражнения;

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- лечебная гимнастика;
- комплексы физических упражнений, направленных на развитие общей моторики;
- комплексы физических упражнений, направленных на укрепление мышц брюшной полости;

\* технологии фасилитации и педагогической поддержки

Позволяют наметить необходимые пути всей коррекционно-развивающей работы специалистов.

На физкультурных занятиях, во время коррекционно-развивающих мероприятий активно используются комплексы игровых и физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовки: выносливости, мышечного тонуса, гибкости, прыгучести. Особое внимание уделяется проработке мышц брюшной полости, поскольку анатомо-физиологический базис для формирования голосоведения предполагает нормальное или приближенное к норме физиологическое дыхание, сформированное на основе работы мышц брюшного пресса и диафрагмы. Поэтому в первую очередь руководителем физического воспитания и учителем – логопедом проводится комплекс мероприятий по укреплению мышц брюшной полости и постановке физиологического типа дыхания, так как именно оно является основой полноценного голосообразования. Одновременно проводится совместная коррекционно-развивающая работа по компенсации небно-глоточного смыкания. Активное небно-глоточное смыкание и хорошая дыхательная база позволят в дальнейшем приступить к решению основной задачи – устранению носового резонанса и выработке навыков физиологического голосоведения.

Своевременная и квалифицированная помощь специалистов ДОУ, оказываемая нашим детям, позволяет создать хорошую базу для становления голоса, устранения назализованного оттенка голоса и в дальнейшем, для формирования правильного звукопроизношения.

# **Использование авторских физминуток в логопедической работе с дошкольниками**

*Конева Ольга Анатольевна, учитель-логопед*

*МБДОУ №20 г. Томска*

Приобщение детей к здоровому образу жизни должно начинаться с самого раннего возраста и прежде всего – в семье. Мама и папа, бабушка и дедушка, близкие родственники являются для ребенка первичным источником знаний и образцом для подражания. Если ребенок с малых лет видит, как родители благоразумно и интересно проводят свой досуг, обходятся без вредных привычек и постоянно придерживаются полезных правил гигиены и здоровья, то у него естественным образом вырабатывается потребность следовать этим примерам. Взрослея, ребенок приходит в детский сад, в школу и это накладывает на его жизнедеятельность свои особенности. Он осваивает различные, новые для него виды деятельности. И уже от педагогов – воспитателя, учителя-логопеда, классного руководителя, преподавателя, – во многом будет зависеть то, как чувствует себя ребенок в детском саду, в школе, как воспринимает образовательную информацию, к чему стремится и кому хочет подражать, поскольку большую часть времени ребенок будет проводить вне дома.

Обучение и воспитание дошкольников тесно связано с сохранением и укреплением их здоровья. Особенно это актуально в современном обществе, поскольку увеличилось число ослабленных детей, поступающих в детский сад. Часто дети с недостатком речевого развития имеют и соматические, и психологические нарушения. В работе учителя-логопеда при непосредственном взаимодействии с ребенком или группой детей предусматриваются специальные приемы, позволяющие предупреждать усталость, мышечное напряжение, развивать положительный эмоциональный настрой у детей. Да и в целом, вся деятельность учителя-логопеда – это синтез педагогики, психологии и медицины, направленный на коррекцию речевых отклонений, приведение в норму речевого аппарата, развитие всех компонентов речи. Это является существенным вкладом в сохранение и укрепление физического, интеллектуального, психического здоровья ребенка.

Исследования зарубежных и отечественных физиологов Н.Токудзиро, В.М. Бехтерева, М.М. Кольцовой указывают на связь развития рук с развитием мозга. Манипуляции рук влияют на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения помогают снимать напряжение мышц, корректировать отставание в развитии. Доктором педагогических наук, профессором Г.В. Чиркиной подчеркивается, что речь следует формировать не изолированно, а в комплексе с общим развитием интеллекта, через различные виды деятельности. Поэтому неотъемлемой частью логопедического занятия являются всевозможные физминутки с наклоном тела, подниманием и опусканием рук, ног, поворотами головы, прыжками, приседаниями и другими движениями. Такие упражнения выполняются на коврик, стоя в рассыпную, либо у стола, у стула и сопровождаются стихотворными строчками.

Физминутки направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений крупной и мелкой моторики, что соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Выполнять их следует с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников, не нанося ущерба организму детей.

За годы работы с детьми в детском саду я смогла реализовать творческую возможность придумывать и свои тексты, а так же и движения к ним. Предъявляя ту или иную лексическую тему, я использую свои динамические паузы в соответствии с их лексической направленностью. Например, когда мы говорим с детьми о насекомых, в качестве полезного отдыха выполняем физминутки «Муравей», «Стрекоза», «Пчела».

«Муравей»

Муравей, муравей,	«рожки-усики»: два указательных пальца - к
Не боится он зверей,	голове,
По тропиночке	шевелят «лапками»,
ползет	на плече «несут соломинку»,
И соломинку несет.	

Вот и братья муравья, Очень дружная семья!	два указательных пальца - к голове, сжимают и разжимают ладони.
Вместе очень сильны, Как один – все дружны!	руки – в стороны, сгибают и разгибают в локтях, ладонь в ладонь – дружеское пожатие.
«Стрекоза» Я – большая стрекоза, Во все стороны глаза!	руки – «крылья» - в стороны, руки – «биноклем» возле глаз, повороты тела влево, вправо,
Вижу слева, вижу справа, Где растут цветы и травы.	аналогично. плавные движения рук вниз.
Вижу сверху и внизу, Не пугайте стрекозу!	голова – вверх и вниз, «грозят» пальчиком.
«Пчела» Я пчела! Жу-жу-жу! Где мой мед – не скажу!	машут «крылышками», повороты головы влево - вправо,
Ты, медведь, уходи! И мой мед не находи!	руки – «медвежьи лапы» на уровне груди, круговые движения руками,
Полечу на цветок, Отогну лепесток, Там нектар соберу, Угощу детвору!	«летят», движения ладонями на уровне груди от себя, наклоны головы вниз, кивательные движения, разводят руки в стороны ладонями вверх.

Изучая лексическую тему «Домашние животные», я использую физминутки «Песик», «Домашние животные».

«Песик»

Очень холодно

зимой,

Я хочу скорей

домой,

В дом меня вы

запустите,

Теплым супом

угостите.

Буду верно вам

служить,

Буду дом ваш

сторожить.

Я – собака умная,

Добрая, разумная.

«Домашние животные»

Вот котик – пушистый

животик,

Вот песик – черный носик,

Коровушка – рогатая

головушка,

Овечка – теплая, как печка,

Конек – быстрый ветерок,

Свинка – розовая спинка,

Коза – дереза,

Голубые глаза!

обхватывают себя руками за плечи,

топчутся,

руки – «лапки» перед грудью,

перебирают «лапками».

приседают на корточки, «лапки» перед

грудью,

глядят себя по голове руками.

поглаживают себя по животу,

дотрагиваются до носа,

подставляют «рожки» к голове,

похлопывают себя по плечам,

прыгают,

наклоны вперед,

на обеих руках выставляют

указательные пальцы и мизинцы.

Таким образом, использование авторских физминуток в логопедической работе с дошкольниками позволяют мне решать различные задачи из нескольких образовательных областей: физического, речевого, социально-коммуникативного,



познавательного и художественно-эстетического развития. Это способствует гармоничному и полноценному развитию растущего организма ребенка, что в дальнейшем сказывается на его самочувствии, и приобщает к здоровому образу жизни.

### **Литература**

1. Аверина, И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – Москва: Айрис-пресс, 2005. – 114 с.
2. Картушин, М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. – Москва: ТЦ Сфера, 2004. – 192 с.
3. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – Москва: ВАКО, 2005. – 176 с.
4. Министерство Образования и науки Российской Федерации Приказ №1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.
5. Филичева, Т.Б. Чевелева Н.А. Чиркина, Г.В. Основы логопедии: учеб. пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. «Педагогика и психология (дошк.)» / Т.Б. Филичева, Н.А. Чевелева, Г.В. Чиркина, – Москва: Просвещение, 1989. – 223с.: ил.

## **Взаимодействие учителя-логопеда и руководителя по физическому воспитанию в развитии успешности у детей с нарушениями речи**

*Сидорова Наталия Александровна, учитель-логопед*

*МАДОУ №85 г. Томск*

Сегодня в нашем обществе все более высокие требования предъявляются непосредственно к личности, коммуникативным аспектам ее деятельности. Известно, что на протяжении времени способы общения, его средства претерпевают

значительные изменения. Но, не смотря на это, общение всегда остается основным способом взаимодействия личности с окружающими на протяжении всей ее жизни. Не секрет, что, являясь весьма сложной и разнообразной деятельностью, коммуникация требует наличия своеобразных умений, знаний. Таким образом, развитые, в достаточной мере, коммуникативные умения становятся благополучной основой для реализации личности в выбранной социальной сфере. А это значит, что на практике формировать данные умения необходимо с ранних лет.

Именно с раннего возраста процессы обучения, воспитания максимально эффективно и поэтапно организуются в рамках образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении. Вместе с тем, многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребенка, наличии тесной связи между показателями физической подготовленности и уровнем развития познавательных процессов у дошкольников. Также выявлено наличие достоверных связей между отдельными показателями психических и физических качеств, установлено положительное влияние активной двигательной деятельности на состояние умственной работоспособности.

На основе анализа проведенной диагностики уровня развития речи детей в МАДОУ №85 г. Томска, можно говорить о том, что нарушение произношения задерживает общее развитие дошкольника, а также оказывает негативное влияние на развитие определенных психических функций, таких, как память, самоконтроль, слуховое восприятие, внимание. Безусловно, ребенок-логопат стесняется своей речи, что часто приводит к особым психологическим проблемам. Кроме того, дети с нарушением речи часто имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности, моторики пальцев и кистей рук. Вследствие малой двигательной активности мышцы рук становятся либо вялыми, либо слишком напряженными. Все это влияет на формирование предметно-практической и речевой деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт устанавливает принципиально иной способ взаимодействия и взаимосвязи компонентов основных общеобразовательных программ дошкольного образования – на основе принципа интеграции образовательных областей, представляющем собой альтернативу

предметному принципу. Иными словами, ребенок-дошкольник «целостен», поэтому и формирование целостной картины мира как одной из главных задач психолого-педагогической работы в сфере дошкольного образования должно осуществляться адекватными для него способами: не расчленением, не разделением на отдельные составляющие, а интегративно, то есть через взаимодействие, взаимопроникновение, образовательных областей.

Структура интегрированной деятельности отличается четкостью, компактностью, сжатостью, логической взаимообусловленностью учебного материала на каждом этапе занятия, большой информативной емкостью материала. При этом данная деятельность сохраняет для детей форму занимательной, увлекательной игры.

Интегрирование образовательных областей более результативно, так как у детей отмечается повышенный интерес к содержанию тех задач, которые реализуются в процессе НОД, развиваются положительные качества личности. В настоящее время и в нашем дошкольном учреждении все большее распространение приобретает интегрированная образовательная деятельность, которая позволяет не только создать оптимальную коммуникативную среду, но и избежать перегрузки и дезадаптации детей, обеспечить взаимодействие специалистов в коррекционном процессе. Особенно большое значение мы придаем коррекции речи детей наряду с физическим развитием.

Физкультурная деятельность – одно из любимых занятий детей. В связи с этим она, как правило, проходит на высоком эмоциональном подъеме, а это способствует более эффективному достижению образовательных задач.

Работа руководителя по физическому воспитанию в рамках интеграции заключается в следующем:

- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие пространственных ориентировок.
- Координации и ритмизации движений.
- Снятие мышечного напряжения.

Безусловно, необходимо использовать самый разнообразный речевой материал. При этом движения сопровождаются проговариванием стихов, потешек. Речевой

материал для произношения мы подбираем с учетом возраста детей, в соответствии с их речевыми возможностями и этапов логопедического воздействия. Его регулярное разноплановое использование не только поддерживает необходимый интерес детей, но и результативно закрепляет содержание логопедической работы, а также способствует взаимосвязи в работе инструктора по физической культуре и учителя-логопеда, их преемственности.

Задача физкультурного работника при этом – заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, превратить образовательную деятельность в игру, не отступая при некоторых трудностях, но, ни в коем случае, не заставляя ребенка при отсутствии у него желания выполнять задания.

Не секрет, что речь и движение очень тесно связаны между собой. В своей работе мы руководствуемся важностью развития мелкой, а также двигательной моторики рук у ребенка для полноценного формирования у него навыков устной речи. Проведенные исследования в данной области доказывают, что области коры головного мозга, отвечающие за движение органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости. Учитывая, что идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук воздействуют на расположенные по соседству речевые зоны и тем самым влияют на их активность, мы предлагаем дошкольникам разнообразные пособия, например, игры – шнуровки, развивающие сенсорную координацию, пространственное ориентирование, так как способствуют пониманию понятий «вверх», «вниз», «право», «лево», развивают творческие способности. Образовательная деятельность в рамках физического развития обязательно должна включать в себя упражнения на развитие дыхания, координацию движений и упражнения на расслабление.

Результаты исследований Выготского Л.В., Запорожца А.В., Парамоновой Л.С. и др. говорят о том, что проблема речевого развития ребенка-дошкольника негативно влияет на процесс становления его личности. Следовательно, интегрирование образовательных областей «Речевое развитие» и «Физическое развитие» в системе коррекционно-развивающих занятий является одним из актуальных и необходимых направлений в работе дошкольных учреждений.

В результате тесной совместной работы учителя-логопеда и руководителя по физическому воспитанию мы наблюдаем и обогащение развивающей среды, и ее расширение, реализацию образовательных задач через изменение их содержания, через совершенствование методов и приемов совместной работы. Наблюдается развитие и осуществление коррекции в двигательной, речевой, моторной и эмоциональной сфере, стимулирование эмоционального реагирования, эмпатии и применение их с помощью сюжетно-игровой формы в практической деятельности дошкольников. Наличие сюжетно-игровой формы, положительный эмоциональный фон праздников и развлечений занимает особое место в образовательной деятельности. Это гарантирует высокий необходимый настрой детей во время выполнения образовательных задач, сюрпризный момент способствует обострению их восприятия, лучшей результативности.

Двигательная активность определенно способствует отдыху ребенка, предупреждает утомление, стимулирует его умственную работоспособность. Дошкольники осваивают разнообразные движения, которые не были доступны для них ранее и, таким образом, начинают верить в себя, свои силы, что, в свою очередь качественно повышает результативность работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Дети перестают усиленно акцентировать личное внимание на собственном речевом дефекте, проявляют активность в деятельности иного рода, где они нередко достигают значимых результатов. Добившись определенного успеха в непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, дошкольники проектируют свои достижения на деятельность иного характера, в том числе, речевую, что способствует достижению оптимального результата в процессе коррекции речи в целом.

Отметим, что с целью повышения результативности использования речевых моментов необходим дифференцированный подход к каждому ребенку, который, в свою очередь, зависит от характера его речевого нарушения. А использование нестандартного спортивного инвентаря совместно с применением целенаправленно подобранного речевого материала даст очень хороший результат.

В процессе интегрированной деятельности ребенок, конечно, освобождается от утомительной неподвижности, у него совершенствуются механизмы восприятия,

развиваются сенсомоторные и эмоциональные реакции, и на этой основе осуществляется становление мотивационно-потребностной сферы и высших психических функций – внимания, памяти, мышления и речи. И также, что очень важно, использование разнообразных приемов в достижении цели обеспечивает ребенка эстетическими удовольствиями, способствует положительным эмоциональным переживаниям, снимает раздражительность и тревожность. Самое главное, не забывать, что все задания должны выполняться легко, без лишнего напряжения, вызывать только положительные эмоции, приносить радость и удовольствие.

## СЕКЦИЯ

### «ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ»

#### **Управление развитием здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации**

*Малахова Оксана Владимировна, зав. кафедрой дошкольного и начального образования ГАУ ДПО Мурманской области «Институт развития образования,  
к.п.н., доцент*

Стратегическим приоритетом политики в сфере детства в современных условиях определяется формирование ценностей здорового образа жизни, что обуславливает решение актуальной задачи дошкольного образования - создание целостной здоровьесберегающей среды, способствующей воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка дошкольного возраста. Изучение практических подходов к решению задачи организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях позволяет сказать о ведущих принципах в этой деятельности: динамизм – возможность изменения, преобразования; открытость – связь с другими социальными институтами, с социумом в целом; гибкость – учет возможностей, как субъектов образовательной деятельности, так и социально-культурного пространства; саморазвитие педагогической системы.

В условиях реализации принципов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательной деятельности дошкольных образовательных организаций (далее-ДОО) определен деятельностный подход, как главный и способствующий эффективному использованию имеющихся ресурсов для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, педагогов, взаимодействия с родителями. Решая эту задачу, актуален выбор ориентира не только на воспитанников с особыми образовательными потребностями, а на вовлечение в здоровьесберегающую и здоровьеформирующую деятельность всех участников образовательных отношений,

но, безусловно, дифференцированно и индивидуально. Один из главных ресурсов – современная система управления.

Условием успешного управления развитием здоровьесберегающей среды в ДОО является работа профессиональных компетентных служб, творческих и инициативных групп, педагогических лабораторий, что приводит к расширению структуры управления. Основной в системе управления становится функциональная деятельность, а не административные указания и директивы. При такой структуре один и тот же педагог, сотрудник может одновременно входить в разные профессиональные службы, проектные и инициативные группы, творческие лаборатории, что наиболее конструктивно при решении многих нестандартных задач, требующих совместной работы всего коллектива ДОО. Одним из важнейших факторов успешности реализации управленческих решений в любой деятельности является мотивация персонала. Опыт показывает, что первый импульс, инициирующий инновационную деятельность, обычно исходит от внешнего фактора: низкое качество образовательной деятельности, трудности в деятельности, несоответствие деятельности новым современным требованиям. В связи с этим актуализируется проблема переключения энергии абстрактной неудовлетворенности педагогов на профессиональную деятельность. Чем больше аналитической информации о профессиональной деятельности будет предоставлено педагогическому коллективу, тем легче возможно сформировать потенциальное поле инновационного информационного поиска. Необходимо использовать как оперативные и легкодоступные источники информации, среди которых живое общение с коллегами, методические публикации и статьи в предметных журналах, так и открытые мероприятия, мастер-классы, научно-практические семинары, инновационные программы и технологии, деятельность в проблемных группах.

Управление развитием здоровьесберегающей среды ДОО в современных условиях строится на следующих принципах: оптимальное соотношение централизации и децентрализации в управлении; единство единоначалия и коллегиальности в управлении; рациональное сочетание прав, обязанностей и ответственности в управлении; интеграция деятельности всех субъектов служб, уровней, процессов. В модели управления можно выделить 3 уровня: общественный



управляющий совет ДОО, административный совет ДОО, педагогический совет ДОО.

Общественный управляющий совет ДОО - коллегиальный орган самоуправления, реализующий принцип демократического, государственно-общественного характера управления образованием. В него входят представители администрации, педагогического коллектива, родительской общественности и представители общественных и коммерческих организаций, муниципальных органов управления образованием. Решения общественного Совета, принятые в соответствии с его компетенцией, связаны с определением стратегических направлений развития ДОО и особенностей его образовательной программы, повышением эффективности финансово-хозяйственной деятельности, содействием созданию в ДОО оптимальных условий и форм организации образовательного деятельности.

В административный совет включены руководитель и заместители руководителя ДОО; руководители структурных подразделений; научный консультант по инновационной деятельности; педагогические работники - руководители служб, творческих объединений, курирующие физкультурно-оздоровительную деятельность педагогического коллектива. Функционал административного совета, главным образом, связан с аналитической деятельностью качества образовательной деятельности по решению задач физического развития воспитанников ДОО, планированием реализации здоровьесберегающих технологий и организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Педагогический совет непосредственно определяет образовательную деятельность и реализует идею сохранения, укрепления и формирования здоровья воспитанников. Педагогический совет планирует и организует профилактическую, развивающую, коррекционную, лечебно-оздоровительную, физкультурно-спортивную деятельности в дошкольной образовательной организации.

В управленческой деятельности развитием здоровьесберегающей среды ДОО можно определить этапы.

На первом этапе управленческая деятельность направлена на разработку локальных актов по организации здоровьесберегающей среды: разработка устава ДОО, как автономного; разработка правовой основы платных образовательных услуг, локальных актов, регламентирующих взаимодействие с юридическими и физическими лицами, способными осуществлять благотворительную деятельность в пользу ДОО; проектирование образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования; разработка программы ДОО «Здоровье»; формирование системы моральных и материальных стимулов поддержки лучших педагогов (положение о доплатах и надбавках); дополнительно привлечение специалистов и внесение изменений в штатное расписание (введение дополнительно должности «специалист по оздоровительной работе», увеличение до 1,5 ставки по должности «инструктор по физической культуре», введение дополнительно 0,25 ставки по должности «учитель-логопед» и др.).

На втором этапе управленческая деятельность связана с разработкой эффективных мероприятий повышения квалификации и создание условий непрерывного профессионального роста педагогических работников: активное участие педагогов в методической работе на уровне ДОО и муниципалитета (обучение на курсах повышения квалификации; участие в семинарах с использованием видеоконференцсвязи; участие в вебинарах; изучение и обобщение опыта образовательной деятельности в области здоровьесбережения и организации физкультурно-спортивной деятельности; участие в научно-практических конференциях; организация мастер-классов и практикумов; конкурсное движение среди педагогов; спартакиады и малые олимпийские игры для воспитанников и их родителей).

Третий этап предполагает решение задач развития предметно-пространственной оздоровительной среды, материально-технической базы ДОО: приобретение современного оборудования для организации физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы (опорно-двигательный кабинет биологической обратной связи (БОС технологии) для улучшения функционального состояния мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, оснащение зала

ЛФК (ортопедический и массажный мячи, спортивный уголок, сухой бассейн, для профилактики сколиоза - «Лошадка Бонито», нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия). Также для реализации программы ДОО «Здоровье» востребовано оборудование дополнительных кабинетов для проведения коррекционной и оздоровительной работы: кислородный коктейль-бар; массажный кабинет; кабинет физиолечения; сенсорная комната. Особое значение имеет оборудование мини-стадиона на территории ДОО: беговая дорожка с современным покрытием, яма для прыжков, волейбольная сетка, стойки с корзинами для баскетбола, гимнастические бумы, лестницы, шаговые столбики, дуги для подлезания.

Последний, четвертый этап управления включает создание здоровьесберегающих условий для образовательной деятельности в ДОО. К таким условиям относится создание безопасных условий (световой, воздушный, питьевой режимы); рациональный двигательный режим воспитанников с учетом индивидуальных особенностей; организация физкультурных занятий, а также занятий по обучению плаванию и ходьбе на лыжах; организация физкультурно-массовых мероприятий. Особое значение в дошкольном образовании отведено обеспечению условий для полноценного питания детей дошкольного возраста, а также организации дополнительного питания для ослабленных детей, применение специальных диет для воспитанников с аллергическими, гастроэнтерологическими заболеваниями. Активно используется приготовление по специальной рецептуре оздоровительных коктейлей и фитонапитков, обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.

Реализация представленных принципов, этапов управления развитием здоровьесберегающей среды в ДОО ведет к прогнозируемому результату. Безусловно, в современных условиях этот результат необходим высокого качества. Критерии оценивания уровня развития здоровьесберегающей среды конкретны и предельно точны. В первую очередь, о качестве здоровьесберегающей деятельности в ДОО свидетельствует постоянный мониторинг заболеваемости воспитанников во всех возрастных группах, организации питания, выполнения санитарно-гигиенических норм и правил. Следует отметить и важность медико-

педагогического контроля организации двигательной деятельности воспитанников, выполнение инструкций по охране жизни и здоровья всех участников образовательных отношений, правил техники безопасности.

Таким образом, управление развитием здоровьесберегающей среды ДОО будет эффективным, если заданы целевые индикаторы эффективности управленческих решений: качество внедрения здоровьесберегающих технологий, рост профессиональной компетентности педагогов в реализации образовательной деятельности. В свою очередь, показателями качества управленческих решений, являются: доля воспитанников, охваченных профилактическими и физкультурно-оздоровительными мероприятиями с применением здоровьесберегающих технологий; доля воспитанников определенной группы здоровья, кто улучшил свои показатели; доля оздоровительных и профилактических услуг для воспитанников по отношению ко всем образовательным услугам, предлагаемым в ДОО; уровень удовлетворенности родителей здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельностью ДОО. Эффективное управление развитием здоровьесберегающей среды будет способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников, педагогов, формированию ценностей здорового образа жизни у всех участников образовательных отношений.

## **Приобщение детей к здоровому образу жизни средствами авторской программы «С чего начинается Родина»**

*Помыткина Инга Александровна, руководитель физического воспитания*

*МБДОУ «ЦРР – детский сад № 59» г. Северск*

*«Пока молоды, резвитесь, играйте,  
смейтесь, чтобы не сожалеть позднее!»*

*(Чувашиская народная притча)*

Народные игры, к сожалению, почти исчезли сегодня из детства. Но нам надо помнить, что народные подвижные игры это жанр устного народного творчества и являются национальным богатством, и мы должны сделать их достоянием наших детей.

Из явлений, прямо и непосредственно связанных с воспитанием, ближе всего к природе стоит игра. Игра - величайшее чудо из чудес, изобретенное человеком. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Возможность проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, воспитывается уважение к другим интернациональным культурам, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Неизгладимое впечатление дает детям знакомство с особенностями жизни разных народов. В нашей программе «С чего начинается Родина» это русский, татарский, хантыйский народ. Мы помогаем детям понять, что людей разных национальностей объединяет интерес к многонациональной культуре и искусству, дружба, взаимопомощь, уважение человека к человеку; что особенности жизни и труда людей зависят от природно-климатических условий. Это находит отражение в народных подвижных играх.

Посредством подвижных игр ребенку прививается уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществляется приучение его к правилам поведения. Игры для детей - серьезные занятия, своего рода уроки, готовящие их к труду, к взрослой жизни, они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье, формируют характер и систему нравственных принципов, знакомят и обучают традиционным промыслам. Игры настолько значимы в человеческой судьбе, что по ним можно судить о личности, характере, интересах, склонностях, способностях, установках человека.

Игры, например, народов Севера направлены на усвоение ребенком богатырских, боевых, воинских навыков и умений, которые ему пригодятся в дальнейшей жизни («Борьба на палке», «Нанайская борьба», «Ловля оленей»).

По содержанию все игры в нашей программе «С чего начинается Родина» выразительны и доступны детям. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире и об основах безопасности жизни, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития («Четыре стихии», Тайга - болото-озеро и др.).

Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («У медведя во бору» (рус.), «Спутанные кони» (татар.), «Ловля оленей» (хант.). Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приведет его к благополучному результату («Пятнашки» (рус.), «Угадай и догони» (татар.), «Успей поймать!» (хант.)).

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалочками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший игровой фольклор. Они дают нам возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Этому способствует их ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок:

Я куплю себе дуду  
И по улице пойду,  
Громче, дудочка, дуди:  
Мы играем, ты води.  
Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.  
Хлеб, соль, пшеница.  
С кем ты хочешь поделиться?  
Катилась торба  
С великого горба.  
В этой торбе

Помимо считалок, существуют и жеребьевки, которые тоже создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Мы их применяем, когда нам необходимо разделить детей на команды («Красное яблочко или золотое блюдечко?», «Ниточка или иголочка?»)

В игре «Жмурки» водящему завязываем глаза, а затем произносим слова «Кот, кот, на чем стоишь?». Жмурка: «Квас». «Лови мышей, а не нас».

Считалки, напевно-забавные попевки, занимательные диалоги быстро и прочно запоминаются и с удовольствием проговариваются детьми в их повседневных играх. Народный фольклор устно передается из поколения к поколению и никогда не устареет.

Именно считалки, жеребьевки не требуют предварительного разучивания текста, а вносятся в занятие неожиданно. Это доставляет детям большое удовольствие.

Предварительный этап разучивания новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания. Так, все несюжетные игры объясняются кратко, лаконично, эмоционально - выразительно. Педагог дает представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов, правилах игры. Он может задать один - два уточняющих вопроса, чтобы убедиться, что дети поняли его правильно. Основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей. В конце игры следует положительно оценить

поступки тех ребят, кто проявил смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Чтобы ввести на физкультурном занятии сюжетную народную игру (русскую, татарскую, хантыйскую), воспитатель предварительно рассказывает о жизни того народа, в чью игру нам предстоит играть, показывает иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовывает детей национальными обычаями, фольклором.

Используя народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами, представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Народные подвижные игры - не пустое занятие. Это первая школа для ребенка. Не случайно и сегодня представители старшего поколения - бабушки и дедушки, - обладающие большим жизненным опытом предостерегают нас: «Не мешайте детям играть!».

### **Литература**

1. Ажермачева З. Н., Панова Л. Н., Хомякова Н. В., Алексеева С. А., Громовик С. Г., Разбегаева Т. А., Максименко Т. А.: С чего начинается Родина: Авторская программа дошкольных образовательных учреждений. – Томск, 2000.

## **Оздоровительная направленность физического воспитания дошкольников в ЧУДО «Детский сад «Арбуз»**

*Гукалова Ирина Анатольевна, директор*

*ЧУДО «Детский сад «Арбуз» г. Омск*

В 2014 году частное образовательное учреждение «Детский сад «Арбуз» отметил свое трехлетие. Сегодня можно с полной уверенностью говорить об успешной реализации социального проекта создания сети частных детских садов. За этот довольно короткий период времени удалось создать материально-техническую базу, удовлетворяющую основным современным требованиям к учреждениям подобного вида. Вниманием и заботой окружены более трехсот дошкольников в возрасте от полутора до семи лет. Три филиала, два из которых размещены в



отдельно стоящих зданиях, оснащены современным оборудованием, игровым материалом, методическими пособиями, обеспечивающими гармоничное развитие наших дошколят. Все усилия сотрудников направлены на создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, на развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Одной из основных задач, предусмотренных Концепцией развития детского сада, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном образовательном учреждении должна иметь оздоровительную направленность. А в первую очередь принципу оздоровительной направленности должна отвечать организация физического развития дошкольников.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения в течение индивидуальной жизни человека комплекса морфофункциональных свойств, а также связанных с ними физических способностей. На физическое развитие человека оказывают влияние внутренние и внешние факторы. И если на первые мы повлиять не в состоянии, то создать благоприятные внешние факторы считаем нашей важнейшей задачей.

Таким образом, педагогическим коллективом были определены основные направления работы:

сформировать у дошкольников знания об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и эмоционально-положительное отношение к данным элементам, а также умение реализовывать их в поведении и деятельности;

в доступной форме донести информацию дошкольникам об основах здорового образа жизни и сформировать на этой базе эмоционально-положительное отношение к данному процессу;

организовать сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного взаимодействия.

Проанализировав уровень двигательной активности дошкольников, мы пришли к выводу:

- большая часть детей находится на высоком уровне двигательной активности (чрезмерно подвижные дети). Эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движения. Нередко у них наблюдается неблагоприятные реакции сердечнососудистой системы на физические нагрузки, проявляемые в замедленном восстановлении ЧСС после выполнения физических упражнений;
- меньшая часть детей находится на среднем уровне двигательной активности (благоприятный уровень), они имеют оптимальный уровень двигательной подготовки и развития физических качеств. Такие дети демонстрировали уравновешенное поведение, сочетающееся с высоким эмоциональным тонусом, умение сосредотачиваться и быть внимательным при выполнении двигательных заданий;
- незначительная часть детей находится на низком уровне развития двигательной активности. Эти дети пассивны, застенчивы, обидчивы. Для них характерны отставания показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов.

В соответствии с поставленными задачами и с учетом диагностических данных, разработана система комплексных мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в состояние благоприятной двигательной активности. В детском саду гимнастика является одним из обязательных и важнейших режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Мы отошли от традиционных форм проведения утренней гимнастики и активно включаем музыкально-ритмические движения, подвижные игры (количество игр определяется возрастными и физиологическими особенностями детей), а также комплекс дыхательных упражнений или фоноритмики.

Непосредственно образовательный процесс строится на принципах интеграции в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. К процессу реализации образовательной деятельности по физическому развитию педагоги подходят творчески, стараясь отойти от штампов и стереотипов, и направляют свои усилия на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх;
- создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей в различных ситуациях, требующих от детей актуализации знаний из различных областей;
- речевое развитие детей осуществляется через включение упражнений, предусматривающих речевое сопровождение, а также через создание педагогических ситуаций, провоцирующих детей на словесную оценку действий и поступков товарищей;
- привитие навыков здорового образа жизни, через обучение самомассажу, психогимнастике и полоскание горла «волшебной» водичкой.

Основным видом физкультурно-оздоровительной работы является непосредственная образовательная деятельность «Физическая культура», которая проводится два раза в неделю в спортивном зале и одно на свежем воздухе. Проводят эту работу воспитатели, инструктор по физической культуре.

В системе физкультурно-оздоровительной работы нашего детского сада уже традиционным стало проведение спортивных праздников, развлечений, дней здоровья, спортивных турниров, туристических прогулок.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха мы учитываем климатические условия, особенности

сезона и природные факторы. Положительные результаты усиливаются активным сотрудничеством педагогического коллектива детского сада и семьи.

О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика нашего детского сада показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой.

Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе. Так в рамках проведения фольклорного праздника «Масленица» организуется не только катание на лошадях, угощение блинами, но и обязательное перетягивание каната, а также проведение веселой эстафеты, в которой проигравших не бывает.

Наряду с физкультурными праздниками мы практикуем проведение физкультурного досуга как организованной формы активного отдыха детей. При проведении досуга активное участие принимает не только воспитатель, но и музыкальный руководитель, хореограф и, конечно, родители.

Соревнование «Мама, папа, я – спортивная семья!» проходит ежегодно и стало уже традиционным. Столько заряда бодрости, веселья и радости получают в этот день все без исключения, что впечатлений и положительных эмоций хватает надолго и родителям, и детям, и педагогам!

В соответствии с Законом «Об образовании» и ФГОС дошкольного образования одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка». Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, особое внимание мы стараемся уделить следующим положениям:

организация единства детского сада и семьи в вопросах сохранения здоровья детей, которое достигается через доступность для понимания родителями цели и

задач воспитания здорового ребенка и активного использования педагогами лучшего опыта семейного воспитания;

систематичность и последовательность работы, направленной на укрепление физического и психического здоровья дошкольников в течение всего года и всего периода их пребывания в детском саду;

индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

В 2014 году мы подготовили к школе двадцать шесть выпускников. Мы гордимся тем, что наши воспитанники покинули стены детского сада физически крепкими, эмоционально уравновешенными, готовыми к дальнейшей социализации личностями.

С полной уверенностью смотрим в будущее и понимаем, что необходимо продолжать работу в направлении оздоровления наших малышей. Сегодня разработан и уже реализуется проект ввода в эксплуатацию бассейна, соляной пещеры и комнаты психологической разгрузки. Мы также надеемся на то, что среди социальных партнеров окажутся организации, желающие оказать посильную помощь в воспитании физически, духовно и морально здорового подрастающего поколения.

## **К проблеме формирования культуры здоровья дошкольника в условиях образовательного учреждения**

*Лукина Галина Герасимовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной физической культуры и спортивных игр,*

*(РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург*

*Фокин Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной физической культуры и спортивных игр,*

*(РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург*

*Древаль Елена Викторовна, заведующая*

*ГБДОУ детский сад №68 Санкт-Петербург*

Формирование культуры здоровья в современном обществе является сложным интегративным процессом. Однако можно выделить следующие факторы, оказывающие наибольшее влияние на формирование культуры здоровья человека:

Социальные и культурные;

Педагогические факторы;

Медико-физиологические факторы.

Социально-экономическая среда оказывает наибольшее влияние на формирование культуры в целом, и культуры здоровья в частности.

Педагогическое влияние накладывается на образ «культуры здоровья» уже сформированной культурной и социальной средой. Известно, что эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мысли, правильной оценке и переоценке негативных жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и в результате изменить или сформировать не только поведение, но и стиль жизни в целом. Педагогическое влияние оказывается на человека, в основном, в период детства и юношества, то есть в образовательных учреждениях.

К медико-физиологическим факторам, оказывающим влияние на формирование культуры здоровья, относятся уже существующие у человека режим двигательной активности, режим дня, оздоровительные мероприятия, организацию физического воспитания, средства и методы воспитания, то есть, опыт человека в области культуры здоровья и его привычки.

Таким образом, сам процесс формирования культуры здоровья ребенка в условиях образовательного учреждения находится в условиях учебно-воспитательной работы, стороны которой представлены педагогами и родителями. Преобразование подобной работы в направлении обеспечения и созидания здоровья воспитанников влечет за собой дополнительные требования к педагогическому коллективу, а именно к объему знаний, ценностно-смысловым установкам, эмоционально-волевому опыту педагога и его готовности к практической деятельности совершенствования здоровья воспитанников [1]

Традиционно культура здоровья рассматривают в качестве составляющей общей культуры человека, которая характеризуется ценностным отношением

человека к своему здоровью, практическим воплощением потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих [1].

В частности, культура здоровья педагога как часть педагогической культуры включает в себя: а) ценности и идеалы здоровья; б) мировоззренческие аспекты здоровьесбережения (знания, убеждения, личная позиция); в) формы и модели здоровьесозидающей индивидуальной деятельности; г) способы и приемы приобщения воспитанников к здоровьесформирующей деятельности [1]. Для выявления степени готовности педагогического коллектива к осуществлению организации процесса формирования культуры здоровья ребенка в течении апреля 2014 года педагогам дошкольного учреждения было предложено провести самооценку физического, психического и социального здоровья [2]. Участвовало 12 человек. По методике «Физическое здоровье» участникам предлагалось самостоятельно оценить свое физическое здоровье в баллах по ряду наиболее важных показателей, в которые включали возраст, вес, курение, показатели выносливости, пульса в состоянии покоя и период его восстановления. Для самооценки психического здоровья используется методика определения душевного равновесия [2]. В соответствии с которой, испытуемому предлагалось определить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии. Для самооценки социального здоровья использовалась методика определения конфликтности [2]. Получены следующие результаты:

- из 12 человек только 2 считают, что состояние их физического здоровья требует обращения к врачу для проверки состояния здоровья. Остальные 10 человек оценили свое физическое здоровье на отлично;
- по результатам самооценки психического здоровья 3 педагога относят себя к спокойным и уравновешенным людям, остальные 9 оценили свое состояние, для которого характерно отсутствие душевного равновесия;
- результаты самооценки социального здоровья выявили, что 3 человека находятся в диапазоне показателей, для которых характерны скрытые конфликты, причины которых лежат в отстаивании своего мнения. 9 человек отнесли себя к группе, избегающей критических ситуаций.

## **Литература**

- 1 Малярчук Н.Н. Культура здоровья педагога: Автореф.дис..д-ра пед.наук.- Тюмень, 2009.-37с.
- 2 Никифоров Г.С Психология здоровья.-СПб.:Питер, 2006.-608с.

## **Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни в рамках реализации проекта «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!»**

*Туганова Юлия Викторовна, педагог-психолог*

*МБДОУ «Детский сад ОВ № 50» г. Северск*

*Цуранова Оксана Егоровна, инструктор по физической культуре МБДОУ*

*«Детский сад ОВ № 50» г. Северск*

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

Дошкольники, как губка, впитывают в себя не только хорошее, но и плохое, на подрастающее поколение большое влияние оказывает саморазрушительное поведение и вредные привычки взрослых, в частности злоупотребление табачными изделиями, ежедневное нахождение родителей или старших братьев и сестер за компьютером, неправильное питание. И достаточно сложно объяснить, почему курить, употреблять в пищу не полезные продукты, просиживать долгое время за компьютером – плохо и почему это делает сам взрослый. Важно научить ребенка беречь свое здоровье.

Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что стало проблемой не только взрослых, но и подрастающего поколения. И здесь следует



учитывать не только тривиальные данные о вреде курения для здоровья, эта проблема гораздо шире, так как с табакокурения обычно начинается приобщение детей к употреблению самых разных психоактивных веществ.

Рациональное и полноценное питание – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. Этим обусловлено наше внимание к еще одной «вредной привычке» - неправильное питание.

В современном обществе набирает большое распространение феномен формирования патологической связи между ребенком и компьютером. На лицо еще одна вредная привычка - «компьютерная зависимость». Ребенок с рождения окружен насыщенной медиа - средой. Электронные интерактивные игрушки, игровые приставки, компьютер занимают все большее место в досуговой деятельности дошкольников, накладывая определенный отпечаток на формирование их психофизических качеств и развитие личности.

По нашему мнению, старший дошкольный возраст наиболее оптимальный для начала формирования мотивации здорового образа жизни. Этот возраст наиболее благоприятен и в том отношении, что детские дошкольные учреждения еще относительно закрыты для негативного влияния общества и восприятие мира формируется только родителями и педагогами, а, следовательно, вероятность вырастить здорового и достойного человека достаточно велика.

Учитывая всю актуальность вопроса профилактики употребления табачных изделий, неправильного питания и компьютерной зависимости среди детей, а также приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, педагогами нашего ДООУ был разработан и внедрен проект «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!»

Реализация данного инновационного проекта, в рамках которого исследуется педагогический аспект, предусматривает взгляд на ребенка как на полноправного партнера в условиях сотрудничества.

**Целью** данного проекта является формирование у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, адекватных представлений о рациональном питании, отказа от никотиновой и компьютерной зависимости как слагаемых культуры здоровья.

**Задачи:**

### ***«Физическое развитие»***

развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координацию движений;

формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;

обучить родителей и детей методам снятия психоэмоционального и мышечного напряжения;

обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

### ***«Познавательное развитие»***

дать представление о разрушительном влиянии вредных привычек на организм человека;

воспитывать ценностное отношение детей к здоровью, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

пропагандировать среди родителей здоровый образ жизни.

### ***«Социально-коммуникативное развитие»***

формировать положительный психологический климат в детском коллективе, формировать доверие друг к другу. Способствовать оптимизации детско-родительских отношений;

побуждать детей к деятельности, застенчивых и нерешительных детей к участию в совместных играх, обсуждениях;

активизировать познавательные процессы детей;

совершенствовать коммуникативные навыки у детей, обогащать словарный запас за счет введения в лексикон детей специальных терминов и понятий.

### **Ожидаемые результаты:**

Наличие положительной динамики в развитии физических и психических качеств детей – участников реализации проекта;

Наличие условий для осуществления ребенком свободного выбора видов физической и познавательной активности;

Наличие у детей адекватного представления о вредных привычках (табакокурение, неправильное питание, компьютерная зависимость), оказывающими разрушительное влияние на организм человека;

Популяризация идей ЗОЖ и физической культуры среди дошкольников и их семей.

### **Технологии, применяемые в проекте:**

- Здоровьесберегающие технологии обеспечивают дошкольнику возможность сохранения здоровья, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и используют полученные знания в повседневной жизни.

- Игровые технологии содействуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей; развитию физических качеств; способствуют снятию психо-эмоционального напряжения.

- Личностно-ориентированные технологии создают возможность каждому ребенку для самостоятельного проявления себя в деятельности, ситуации успеха; пробуждают и поддерживают интерес детей к занятиям физическими упражнениями.

- Современные информационно-коммуникационных технологии способствуют обогащению информационного пространства, предметно-развивающей среды, эстетическому оформлению наглядной агитации, обновлению информации для родителей.

### **Поэтапный план реализации проекта:**

На подготовительном этапе провели опрос и анкетирование родителей воспитанников, определили их отношение и заинтересованность в необходимости проведения работы с дошкольниками по формированию представлений о здоровом образе жизни и негативном воздействии на организм вредных привычек.

#### ***I блок работы - знакомство детей с понятием здорового образа жизни***

Цель: уточнить и расширить представления детей о здоровье, его сбережении и сохранении; заинтересовать родителей и привлечь их к совместной работе.

#### **II блок работы посвящен профилактике табакокурения**

Цель: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей к употреблению табачной продукции.

### **III блок посвящен теме здорового питания**

Цель: формирование у детей ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.

### **IV блок посвящен работе по профилактике компьютерной зависимости у детей**

Цель: формировать у детей знания о том, что компьютер может оказывать негативное влияние на организм человека, вызывать болезнь-компьютерная зависимость.

Реализация проекта «У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!» позволила решить важную задачу оздоровления в целом, укрепить физическое и психическое здоровье всех участников образовательного процесса.

### **Список методической литературы**

1. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья М: ТЦ Сфера, 2011
2. Крюкова И.К. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 5/2010.
3. Петрова Л.А., Валова М.А. Как сохранить здоровье дошкольников // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения № 8/2010

## **Система работы ДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни**

*Кухальская Ольга Владимировна, старший воспитатель*

*МАДОУ № 15 г. Томск*

Дошкольное детство можно со всей уверенностью назвать основным этапом формирования личности. Именно в детские годы формируется основа дальнейшей жизни человека, его успешности или неуспешности, психологического и физического благополучия или неблагополучия.

Именно в дошкольном возрасте целесообразно уделять особое внимание сохранению и укреплению здоровья детей.

Для того чтобы эта цель была эффективной, необходимо работать с формированием потребности в здоровом образе жизни не только у детей, но и у воспитателей и родителей.

На сегодняшний день в МАДОУ № 15 реализуется модифицированная программа «Я и мое здоровье», целью которой является организация благоприятных условий для достижения нового качества оздоровительной работы.

Для нас понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесбережение» - это не только физическое развитие ребенка, но и его психологическое развитие, поэтому при разработке программы мы учитывали различные направления.

Первое направление - физкультурно-оздоровительная работа с детьми, которая включает в себя организацию сбалансированного питания детей, обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня, повышение неспецифической резистентности организма, нормализацию соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности, профилактику и коррекцию нарушений осанки, плоскостопия, зрения, физкультурно-оздоровительную работу с часто болеющими детьми.

В нашем дошкольном учреждении проводятся важные, на наш взгляд, физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, НОД «Физическое развитие», физминутки, ежедневно после дневного сна проводится гимнастика.

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. Раз в квартал мы проводим прогулку-поход за пределы детского сада, походы по экологической тропе. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить свое здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей. Нами разработана система закаливания с учетом времени года – утренний прием и гимнастика на воздухе, воздушные и солнечные ванны, босохождение по солевым и массажным дорожкам, сон в проветриваемом помещении, полоскание рта.

Второе направление - обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников.

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Работа по формированию основ безопасности жизнедеятельности состоит из таких блоков как «Ребенок и его здоровье», «Ребенок дома», «Ребенок и дорога», «Ребенок и природа», «Ребенок и другие люди».

Одно из важных направлений программы - психологическое сопровождение развития детей.

Основной целью психологического сопровождения в ДООУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей.

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

Еще одно значительное направление - логопедическая коррекция развития детей с нарушениями речи.

Ни для кого не секрет, что нарушение речи влияет на физическое развитие ребенка. У детей с недоразвитием речи может наблюдаться повышенная возбудимость, нарушение координации движений, нарушение функций равновесия, недоразвитие мелкой моторики. Все это приводит к снижению уровня двигательного развития и требует своевременной коррекционной работы.

У нас в саду реализуется совместный проект учителя-логопеда и инструктора по физической культуре «Речь в движении».

Пятое направление нашей работы - укрепление здоровья дошкольников средствами музыки.

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

Используя музыкальное сопровождение в режимных моментах, можно решать оздоровительно-профилактические задачи.

Например, во время утреннего приема детей целесообразно в течение получаса включать классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием для создания положительного психологического настроения детей.

Воспитатели нашего ДОО используют методику засыпания «Волшебная звезда». Целью методики является снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, уровня тревожности (агрессивности, враждебности, проявления инфантильных форм), повышенной возбудимости, раздражительности и двигательного беспокойства ребенка.

Реализация методики «Волшебная звезда» предусматривает четыре этапа.

На первом этапе – подготовка ко сну – под спокойную музыку дети раздеваются в игровой комнате, проходят в спальню и ложатся в кровати. В это время происходит расслабление всех групп мышц, что вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению дыхания. Первые звуки мелодии способны снять излишнюю активность и возбужденность детей, оказывают общее успокаивающее воздействие. Эту музыку рекомендуется слушать ежедневно.

На втором этапе воспитанников просят лечь на спину и выполнить дыхательные упражнения.

На третьем этапе – «Волшебный сон» – одновременно с музыкальным сопровождением педагог читает стихотворение, способствующее расслаблению.

Упражнение проводит сказочный персонаж – Фея сна, в роли которой выступает воспитатель группы. Она приходит к детям с «волшебной палочкой», на конце которой закреплен «заячий хвостик». Это может быть что-то воздушно-мягкое, пушистое и нежное, например мех или пух. Фея сна медленно и спокойно произносит текст. Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Фея сна подходит к каждому ребенку и поглаживает его своей «волшебной палочкой» по открытой поверхности тела (лбу, щеке, кисти руки).

Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект. После того как Фея сна погладила (несколько раз) каждого ребенка и произнесла слова установки на отдых, музыка продолжает звучать в

течение двух-трех минут. Уложив и поправив всем одеяла, воспитатель садится в кресло, принимает удобную позу, расслабляется. Его состояние непременно передается детям: они спокойнее спят. Педагог участвует в процессе релаксации как активное действующее лицо, получая от этого удовольствие и положительные эмоции. Гармоничный отдых снижает уровень общей тревожности дошкольников.

Четвертый этап – пробуждение детей после дневного сна – начинается со звуков нежной, но бодрой пробуждающей мелодии. Сначала звучит только музыка (примерно одну минуту), а затем педагог обращается к детям.

После того как все воспитанники проснулись, им предлагается, лежа в кровати, опустить одеяло в ноги и выполнить стимулирующие и активизирующие упражнения.

Выполнив упражнения, дети спокойно встают с кровати и идут по массажной дорожке, расположенной в спальне. Комплекс пробуждающей гимнастики сопровождается музыкой. Все это способствует формированию у детей хорошего и бодрого настроения.

В течение дня, когда дети бывают перевозбуждены, мы включаем спокойную музыку, и дети выполняют упражнения на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскакать.

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать «Копилку чувств». Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка.

Двигаясь в пяти вышеперечисленных направлениях, мы ожидаем снижения заболеваемости воспитанников, надеемся, что у детей возрастут потребности в здоровом образе жизни и сформируются совместные традиции семьи и детского сада в вопросах физического развития детей.

Как сказал французский мыслитель Мишель де Монтень: «Здоровье – это драгоценность, и при том единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ».



# **Организация конкурса «Здоровая семья» как эффективная форма взаимодействия детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья у дошкольников**

*Кувшинова Анна Вячеславовна, инструктор по физической культуре*

*МАДОУ № 3 г. Полярные Зори*

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости».

Народная мудрость

Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОО и семьи.

Семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. В нашем детском саду сложились хорошие традиции, в том числе проведение активного отдыха вместе с родителями.

Опыт организаций физкультурных мероприятий с семьями воспитанников показывает: родители и дети учатся общаться друг с другом, а положительный эмоциональный настрой сплачивает семью. Организация таких мероприятий направлена на то, чтобы сблизить детей и родителей, развивать у них чувство взаимопомощи, доставить радость от совместного выполнения заданий.

Учитывая это, наиболее эффективным способом формирования культуры здоровья у детей является личный пример родителей. Поэтому в нашем саду на протяжении многих лет проводится конкурс «Здоровая семья».

Основными задачами конкурса являются:

- формирование представлений и приобщение дошкольников к здоровому образу жизни;
- поиск педагогических идей с целью обновления содержания физкультурного образования и распространение наиболее эффективных способов организации оздоровительного процесса в семье.

Для участия в конкурсе приглашаются родители воспитанников старших и подготовительных групп.

В соответствии с положением, конкурс проводится в 6 этапов в течение двух месяцев, как в заочной форме (задания выполняются дома и выполняются к назначенному сроку), так и в очной форме («Веселые старты» - соревнования в спортивном зале детского сада).

Все этапы конкурса оцениваются по пяти бальной системе, в соответствии с разработанными критериями.

**На 1 этапе конкурса** каждая семья должна подготовить фото-самопрезентацию «Моя спортивная семья».

Конкурс оценивается по трем критериям: эстетика оформления, оригинальность, соответствие заданной теме.

**2 этап конкурса** «Любимая подвижная игра семьи» – участникам предлагается описать наиболее интересные подвижные игры, в которые можно играть всей семьей в свободное время.

При оценивании конкурса, жюри обращает внимание на соответствие игры возрасту ребенка, значимость игры для его физического развития, степень интереса детей к данной игре.

**3 этап конкурса** «Поговорим о здоровом питании» - участники делятся секретами приготовления здоровой еды, описывают любимые блюда детей.

В конкурсную оценку входит: актуальность отображения темы правильного питания, оригинальность изложения, привлечение детей к выполнению творческого задания.

#### **4 этап - конкурс рисунков** «Мы любим спорт»

Участникам конкурса было предложено отобразить разные виды спорта, которыми занимаются в семье.

Критерии оценки: раскрытие темы в рисунке, оригинальность оформления, привлечение детей к выполнению задания.

**5 этап** «Как стать Неболейкой» - взрослые и дети решают кроссворды и отвечают на вопросы блицопроса.

Конкурс оценивается по числу правильных ответов.

## 6 этап «Папа, мама, я - здоровая семья» очная форма.

В назначенный день дети вместе с родителями приглашаются в спортивный зал ДОО для участия в соревнованиях и награждения победителей и призеров.



Семейный праздник физкультуры, спорта и здорового образа жизни открывается веселой музыкальной разминкой и приветствием команд-участников. Далее проводятся эстафеты («Дружная семья»; «Шустрая семья»; «Ловкая семья»; «Прыгучая семья»; «Меткая семья»), каждая из которых оценивается по количеству набранных очков в процессе соревнований.

Не остаются без участия и болельщики, в числе которых и взрослые, и дети. Для них предусмотрены специальные конкурсы («Кто дольше крутит обруч», «Силачи», загадки на спортивную тематику).

Состав жюри не меняется на протяжении всех конкурсных этапов. В его состав входят: заведующая МАДОУ, старший воспитатель, инструктор по ФИЗО, один из воспитателей, один представитель от родительского комитета.

Победители и призеры определяются членами жюри по итогам всех шести конкурсных этапов и награждаются грамотами и ценными призами. А самой ценной наградой для всех является радость от общения, улыбки и хорошее настроение. Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама – это праздник вдвойне.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни его семьи, поэтому проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

# **Использование здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного в современном образовательном учреждении (проектная деятельность из опыта работы)**

*Веткова Елена Павловна, воспитатель*

*МАДОУ д/с № 78 «Гномик» г. Белгород*

## **Актуальность**

Одной из главных проблем в современном обществе является формирование здоровья детей, а также полноценное развитие их организма. Только здоровый ребенок способен к раскрытию и реализации своих потенциальных возможностей и природных задатков.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Дошкольный возраст является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка, поскольку именно в этом периоде закладываются основы физического, психического, нравственного и духовного здоровья, правильного физического развития, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье - динамический процесс, а значит, существует возможность им управлять в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Для достижения целей примерной основной образовательной программы «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, по которой работает наше учреждение, первостепенное значение имеет забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка.

Педагогический коллектив нашего образовательного учреждения находится в поиске новых форм и совершенствовании уже существующих средств и методов укрепления здоровья детей. Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом здоровьесберегающей деятельности и включает в себя:

- 1) Мониторинг состояния здоровья и уровня физического развития воспитанников;
- 2) Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса;

- 3) Оздоровительные и закаливающие мероприятия в режимных моментах;
- 4) Игровые формы работы с детьми в непосредственно-образовательной деятельности;
- 5) Психолого-педагогическое сопровождение детей в течение всего периода нахождения в ДОУ;
- 6) Работа с семьей.

Мы считаем, что использование здоровьесберегающей технологий В. Ф. Базарного обеспечит благополучное развитие детей в нашем образовательном учреждении.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка.

Актуальность проекта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

#### **Гипотеза:**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что

будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

**Проблема:**

У детей нет представлений о строении и функциях тела; навыков охраны своего здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

**Цель проекта:**

Сформировать у детей адекватное представление об организме человека, потребности здорового образа жизни и ее охране для себя и окружающих.

**Задачи проекта:**

Образовательные:

дать детям представления о человеке, как части природы;  
помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;  
показать детям, какую роль играют внутренние и наружные органы в жизни человека;  
активизировать и обогащать словарь по теме: «Познай себя».

Развивающие:

развивать связную, доказательную речь, зрительное внимание и восприятие, тонкую моторику;  
воспитывать познавательный интерес и развивать навыки исследовательской деятельности;  
развивать у детей умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников.

Воспитательные:

воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.  
прививать навыки профилактики и личной гигиены.  
воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать.

**Команда проекта:**

**Группа управления проектом:** заведующий ДООУ, старший воспитатель (куратор), председатель родительского комитета (представитель родителей детей),

председатель Попечительского совета, воспитатель (руководитель проекта), стороннее учреждение (МБУЗ «Городская поликлиника № 4»).

**Рабочая группа проекта:** медицинские работники (организация мониторинга здоровья детей подготовительных групп), инструктор по физической культуре, воспитатель группы, родители воспитанников

**Срок реализации:** сентябрь - май.

**Тип проекта:** долгосрочный, исследовательский.

**Первый этап (подготовительный):**

**Срок реализации: месяц**

**Поиск средств и методов повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности.** Я обратилась к технологии доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного. Ведущая идея технологии В. Ф. Базарного - «Сенсорная свобода и психомоторное раскрепощение».

**Изучение характерных особенностей технологии В.Ф. Базарного:**

- Подвижность детей во время занятий;
- Природосообразность используемых методик - образовательный процесс протекает благодаря, а не вопреки естественной природе детей;
- Четкие количественные критерии, по которым проводится оценка интеллектуального и психофизиологического состояния детей: воображение, осанка, острота зрения и т. д.

**Проведение мониторинга с детьми** («Уровень сформированности у дошкольников представлений о здоровье и болезни») и родителями (анкетирование);

**Определение состояния предметно-развивающей среды,** оснащенности спортивного уголка, где учитываются показатели: состояние и необходимое количество наглядного материала и спортивного инвентаря;

**Обработка информационного материала** (использование компьютерных технологий, подбор научной литературы журналов, газет, иллюстративного материала, художественной литературы об Олимпийских играх, пословиц, поговорок о здоровье);

**Анализ полученных результатов;**

Исходя из полученных данных, возникает необходимость:

- в разработке плана создания предметно-развивающей среды по теме «Спортландия»;
- в разработке картотеки гимнастик (утренней, после сна), спортивных игр
- в подготовке консультаций, мероприятий для родителей.

### **Второй этап (основной):**

#### **Срок реализации: сентябрь-май**

С целью положительного результата по формированию физкультурно-оздоровительных навыков нами решено ввести еще один мини-проект «Познай себя», так как детям необходимо наглядно подать информацию о своем здоровье, гигиенических навыков и с какой целью необходимо беречь свое здоровье, используя методику психомоторного раскрепощения, сенсорной свободы, двигательной активности В.Ф. Базарного.

На данном этапе использовались следующие правила для сохранения, укрепления здоровья ребенка, которые советует использовать в своей книге «Здоровье и развитие ребенка» доктор медицинских наук. В.Ф. Базарный:

- Ребенок должен как можно больше двигаться! (Беспокойство педагогов и родителей должны вызывать дети, которые не хотят много двигаться).
- Не усади! (необходимо предоставить ребенку возможность жить в режиме телесной вертикали). «Образ счастливого свободного человека – человека разогнувшегося, негибачаемого, волевого».
- Никакой преграды глазу ребенка! (Ребенку необходим режим дальнего зрения).
- Да здравствует рукотворчество! (Ребенок должен творить свой мир своими руками – лепка, рисование, конструирование, вышивка и т.д.).
- Нам песня строить и жить помогает! (пусть ребенок как можно чаще поет – речевые дефекты будут исправлены им самим без помощи логопеда).
- Образы управляют миром! (Ребенок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи – диалоговой, чтении стихов, участвовать в театрализованных постановках). Так формируется уверенное и свободное мышление.



Проводились тематические беседы:

- «Что нужно делать, чтобы была красивая осанка?»;
- «Зачем взрослым и детям нужно заниматься физкультурой и спортом?» и др.;

Заучивались пословицы и поговорки; загадывались загадки о частях тела;

Проводилась инсценировка стихотворения С. Михалкова «Прививка».

Проведена тематическая неделя «Веселые путешествия по нашему организму». Родители привлекались к изготовлению атрибутов, совместным мероприятиям.

### Перспективный тематический план реализации проекта «Познай себя»

Таблица № 1

№ п/п	Дни недели	Тематика	Вид деятельности
	Понедельник	«Вот какой я»	Познавательная
		«Возьми и передай»	Двигательная (п/и)
		«Сохрани свое здоровье»	Коммуникация (беседа)
	Вторник	«Как говорят части тела?»	Двигательная
		«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»	Коммуникативная (беседа)
		«Веселые потешки»	Коммуникативная (игровая)
	Среда	«Чистота залог здоровья», «Мыльные перчатки»	Исследовательская деятельность
		«Правила гигиены»	Коммуникативная
	Четверг	«Носики-курносики»	Коммуникативная
		«Почему болят зубы»	Познавательная
		«Пейте, дети, молоко – будете здоровы»	Коммуникативная
	Пятница	«Встреча с Мойдодыром»	Двигательная, игровая (Развлечение)

**Таблица № 2**

<b>Организация деятельности с родителями</b>			
1.	Помощь в, изготовлении ковриков, сигнальных меток и другого оборудования для использования оздоровительной методики В.Ф. Базарного		В течение реализации проекта
2.	1.Проведение родительских встреч на базе ДОУ «Сохраним свое здоровье сами» и др.; 2. Семейные викторины в группе «Помоги соседу сохранить свое здоровье»; 3.Совместные спортивные мероприятия в спортзале ДОУ		1 раз в месяц По плану воспитателя
<b>Организация деятельности с МБУЗ «Городская поликлиника № 4»</b>			
1.	Организация плановых обследований воспитанников.		По плану врачей.
2.	Консультация детского врача «Образ счастливого свободного человека – человека разогнувшегося, негнибаемого, волевого» и др.		Постоянно
<b>Организация деятельности руководителя</b>			
1.	Собрание Попечительского совета	- Приобретение оборудования для группы	Октябрь-ноябрь
<b>Итоговое мероприятие</b>			
1.	Спортивный праздник с детьми и родителями на базе ДОУ	«Встреча с доктором Пилюлькиным»	Май

Для применения в практической деятельности на втором этапе были:

- отобраны и апробированы инновационные методики проведения оздоровительных занятий;
- задействован механизм интеграции при организации непосредственно образовательной деятельности эстетического и познавательного циклов;
- собрана картотека, включающая в себя комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений для формирования правильной осанки, укрепление мышц кистей рук.
- большое внимание уделено включению физкультминуток разной направленности на всех видах НОД;
- продумана система закаливающих мероприятий, соответствующая условиям нашей возрастной группе;
- согласована деятельность всех специалистов медицинского учреждения по применению здоровьесберегающих технологий;
- составлен план работы с родителями.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику НОД, зачастую с музыкальным сопровождением, средствами помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю, кроме общеразвивающих:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления зрения;
- упражнения для укрепления мышц кистей рук;
- упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

### **Третий этап (заключительный)**

#### **Срок – две недели**

#### **Конечный результат проекта:**

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками дает положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости (показатели диагностики);
- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

**Таким образом,** используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. В результате регулярных занятий здоровый ребенок стал более совершенным, а отстающий в развитии быстро догоняет своих сверстников.

**Вывод:** реализуя данный проект, мы подтвердили свою гипотезу, в том, что укреплять свое здоровье дети будут в том случае, если мы будем демонстрировать личным примером здоровый образ жизни. Можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

#### **Используемая литература**

- 1 Базарный В.Ф. Информация о методике (<http://www.deti.websib.ru/p76aa1.html>)
- 2 Горячев В. Школа доктора Базарного (<http://www.rashanasha.ru/2000.htm>)
- 3 Кругликова О.А. «Педагогическое сопровождение здоровьесберегающей технологии В. Ф. Базарного» (<http://www.hrono.info/proekty/bazarny/index.html>)

### **Организация работы по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста**

*Степанова Юлия Владимировна, инструктор по физической культуре*

*МДОБУ № 20 г. Оренбург*

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к своему здоровью. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. Важная роль при этом

отводится формированию культуры здоровья через воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья детей, что определяется не только тем, что в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, но и тем, что дошкольный возраст является сензитивным периодом в жизни человека.

Поэтому перед педагогами детского сада стоит важная задача: сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

При изучении медицинских карт детей, поступающих в детский сад, нами было выявлено, что у 32% детей есть отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а именно в развитии детской стопы. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому с целью укрепления опорно-двигательного аппарата детей, а также профилактики плоскостопия нами была разработана программа «Здоровые ножки». Программа разработана совместно инструктором по физической культуре и старшей медицинской сестрой, реализуется на специально организованных занятиях и в режимных моментах.

Программа состоит из двух частей. Первая часть Программы включает комплекс занятий, которые проводит инструктор по физической культуре два раза в неделю в спортивном зале детского сада (занятия проводятся с детьми, имеющими отклонения в развитии стопы).

Такие занятия состоят из водной, основной и заключительной частей.

Вводная часть - 15% (продолжительность 3 минуты) - мотивация детей и разминка: различные виды ходьбы и бега.



Основная часть - 70% (продолжительность 19 минут) включает самомассаж стоп, специальные игровые упражнения.



Наличие в детском саду полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды позволяет не только эффективно проводить оздоровительную работу с детьми, но и разнообразить содержание занятий, а значит сделать их интересными для детей.



В заключительной части занятия - 15% (продолжительность 3 минуты) - проводится малоподвижная игра или ходьба с выполнением заданий.

Вторая часть Программы включает упражнения, которые ежедневно проводят воспитатели в группах (упражнения проводятся со всеми детьми).

Кроме того, в детском саду работа по укреплению опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия реализуется совместно с родителями: родители участвуют в спортивных праздниках, посещают открытые занятия, родительские всеобучи. В каждой возрастной группе есть массажная «Дорожка здоровья», изготовленная родителями воспитанников.

Подводя итоги, необходимо отметить что, работа по профилактике и коррекции плоскостопия у детей в условиях детского сада будет эффективной лишь в случае, если она будет осуществляться систематически и целенаправленно, с привлечением всех участников образовательных отношений.

## **Условия эффективного сотрудничества инструктора по физической культуре с родителями воспитанников детского сада**

*Максимова Г.С., инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад № 69» г. Бийск*

В наше время физическая культура и спорт являются самым действенным средством профилактики множества заболеваний. Однако, современный мир полон гаджетов, смартфонов и других технических средств, погружающих людей в виртуальные придуманные миры. Следствие такого явления – болезнь XI века под названием гиподинамия. Еще двадцать лет назад было трудно найти двор без подростков, играющих в футбол или затейливых малышей, которым совсем не хотелось сидеть в душных комнатах. Современные дети все чаще предпочитают посмотреть телевизор или поиграть в компьютер.

Что же мы – родители, упустили? Возможно себя, потерянного где-то в социальных сетях, виртуальных играх. Ведь именно мы показываем нашим детям как нужно жить. От нас они перенимают манеры поведения, привычки. Еще в раннем детстве следует прививать детям любовь к движению, чтобы в последствие их жизнь была наполнена динамикой и развитием.

Уже в детском саду, согласно образовательной программе, ребенок начинает заниматься физической культурой, знакомится с бесконечным миром спорта. Инструктор по физической культуре совместно с воспитателем учат детей разным движениям, элементам гимнастики и спортивных игр. В старших и подготовительных группах ребята учатся соревноваться друг с другом, развивая очень важное качество будущего спортсмена – стремление побеждать.

Именно в дошкольном возрасте необходимо постепенно формировать навыки двигательного действия, способствуя полноценному физическому развитию. Например, если в три года ребенок обладает природной гибкостью, но ее не развивают, то к 5-7 годам от таких возможностей не останется и следа.

Очень важно, чтобы родители одобряли детский интерес к физической культуре и всячески его поддерживали. Поэтому инструктору по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, следует взаимодействовать и сотрудничать не только с детьми, но и с их родителями.

В нашем ДОУ в рамках физкультурно-оздоровительной программы, в компетентности инструктора по физической культуре действует следующая схема взаимодействия с родителями – Рисунок 1.





Рисунок – 1 Схема взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников ДОУ

Выступая на родительских собраниях с докладами и наглядными презентациями, мы пропагандируем здоровый образ жизни посредством физической культуры, призываем самих родителей заниматься спортом, став достойным примером своему чаду.

Также мы практикуем открытые занятия по физической культуре для родителей. Как правило, не все находят возможность присутствовать, тем не менее, эффект лишь положительный как у детей, так и у родителей. Дети с удовольствием демонстрируют приобретенные умения и навыки, а родители порой удивляются возможностям своего ребенка.

Совместные соревнования детей и их родителей наиболее эффективная форма работы, так как родители становятся непосредственными участниками мероприятия. Ребенок всегда чувствует себя увереннее, когда рядом с ним мама и папа. Переживая друг за друга, поддерживая в случае неудачи, ребенок и родитель испытывают подлинные чувства гордости и уважения друг к другу.

Когда родители приходят в детский сад за ребенком, и по какой-то причине ждут (когда закончится занятие или ужин), то очень кстати оказывается наглядная информация. В первую очередь, это информационный стенд инструктора по физической культуре, на котором размещена информация о самом педагоге, расписании занятий, а также полезная информация о домашнем физическом воспитании. Яркие плакаты с картинками и полезными сведениями всегда привлекают внимание мам и пап. Фотовыставки с участием детей во время занятий, развлечений не оставляют равнодушным ни одного родителя.

Такая схема взаимодействия с родителями повышает качество работы инструктора по физической культуре. Родительский интерес подогревает детский, тем самым повышая личную мотивацию самого ребенка к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, данная схема наглядно отражает условия эффективного сотрудничества инструктора по физической культуре с родителями воспитанников детского сада.

## **Приобщение детей к здоровому образу жизни**

*Жданова Ольга Игнатьевна, педагог-психолог*

*МБДОУ д\с «Рыбка» г. Асино*

*Деньги потерял - ничего не потерял,*

*Время потерял - много потерял,*

*Здоровье потерял - все потерял.*

*(Русская народная пословица.)*

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Для достижения поставленных целей и задач, по оздоровлению дошкольника мы применяем такие направления как – физкультминутки (снять усталость и

напряжение; внести эмоциональный заряд; совершенствовать общую моторику; выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью. В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, активизируется имеющийся словарный запас), пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, подвижные и спортивные игры, гимнастика после сна, самомассаж, психогимнастика (способствует коммуникации, эмоциональному развитию, раскрепощенности, проявлению своего «я», развитию воображения, преодолению двигательной неловкости), сухой бассейн.



*Рисунок 1»Выкладываем из палочек собаку»*

Ежедневно на своих занятиях с детьми использую такую форму, как пальчиковые игры. Ведь не зря говорят, что ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т.д.

Например: «Узловка». Берем веревку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем ее вертикально. Ребенок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):

Лезет, лезет альпинист –

В этом деле он артист.

По скале и по веревке

Он наверх залезет ловко!

А вот для укрепления зрения мы используем следующие моменты:

Зрительные паузы (в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком);

Коррекционные физкультурные минутки (проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии – «Жук», «Прогулка в зимнем лесу», «Цветы»...);

Массаж глаз (массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза);



Рисунок 2 «Массажная дорожка после сна»

Зрительные ориентиры («пятна» – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня, красный «сила внимания» - стимулирует детей в работе, оранжевый, желтый (тепло, оптимизм, радость) – соответствуют положительному рабочему настроению, Синий, голубой, зеленый (общение, надежда, вдохновение) – действуют успокаивающе.



Рисунок 3 «Купание в бассейне»

занятий, игр.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время

Проснувшись, дети проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочкам, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия), потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук, поласкают полость рта разными отварами трав. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

«Купаясь» в «сухой бассейн» дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста. Дети получают массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект. Необходимость удерживать свое тело на поверхности постоянно ускользящих «волн» - шариков, побуждает детей координировать движения, при этом успешно развивается костно-мышечный аппарат. У детей

наблюдается улучшение координации ножных мышц, развитие мелкой моторики и телесных ощущений. Купаясь, дети придумывают разные упражнения: «рыбки», «ныряльщики», «найдем игрушку, ракушку» и др. Игры и упражнения в «сухом бассейне» укрепляют мышечную систему.



Рисунок 4 «В стране Спортландии»

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

Один из методов, музыкотерапия – позволяет укреплять здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Под спокойную музыку мы любим горящую свечу, дети успокаиваются и вспоминают что-нибудь интересное. Мы широко используем мелодии отрезок времени, на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись «Колыбельной мелодии», дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.

Ребенка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка. Также вместе с родителями устраиваем спортивные соревнования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

Помимо стандартного приобщения детей к здоровому образу жизни, сегодня в мире практикуется огромное количество разнообразных воспитательных систем. Все они ориентированы на то, чтобы вырастить из ребенка здоровую, гармоничную

и развитую личность, но каждая идет к этой цели своей дорогой. Для реализации ФГОС наш детский сад решил использовать методику М. Монтессори и с сентября 2014 года на базе детского сада «Рыбка» г. Асино, начинается эксперимент по внедрению методики М. Монтессори. Ведь методика М. Монтессори заключается, прежде всего, в свободном, самостоятельном развитии ребенка.

Основной принцип системы воспитания и развития **Монтессори** – дать ребенку возможность открывать для себя окружающий мир индивидуально, без ограничений в свободе движения и деятельности.

Итак, что же такое здоровье? Это такое состояние организма, при котором функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Уровень основных функций организма определяется характером поведения по следующим основным проявлениям жизнедеятельности ребенка:

Бодрое, спокойное, жизнерадостное настроение;

Засыпание быстрое, спокойное, сон глубокий, длительный;

Хороший аппетит;

Характер бодрствования — активный;

Индивидуальные особенности: общительный, веселый, внимательный, любознательный, легко обучаемый.

Как же соблюдаются все эти условия в Монтессори-группе нашего дошкольного учреждения? Давайте рассмотрим по порядку.

**Настроение.** Каждый ребенок — индивидуальность. Как его понять? Современная наука советует взрослым чаще вставать на позицию ребенка, пытаться его глазами увидеть окружающее. Открыв для себя внутренний мир малыша, мы сможем по-новому взглянуть на него, научимся понимать его поступки. В наше время людям, и детям в особенности, так не хватает эмоционального контакта и понимания, возрастает детская жестокость, враждебность, агрессивность. Гнев, злоба, месть как формы агрессивности разрушают взаимоотношения, вредят здоровью.

Проводя рефлексивные круги два раза в неделю, мы знакомим детей с характеристикой эмоциональных состояний, присущих человеку, учим видеть

эмоциональное состояние свое и другого, развиваем с помощью психогимнастики и социально-поведенческого тренинга эмоциональную произвольность, учим конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности).

Хорошим способом разрешения конфликтных ситуаций является акт примирения на «стульях дружбы». Поссорившиеся дети садятся на связанные бантами стулья и мирятся самостоятельно с помощью «мирилки».

Второе основное проявление жизнедеятельности ребенка — это **сон**. У здорового малыша он должен быть спокойным, глубоким, длительным, засыпание — быстрым.

Все зависит от индивидуальных особенностей организма ребенка, его темперамента. Что же делает такой ребенок в Монтессори-группе во время дневного сна? Он может спокойно лежать в постели, не засыпая, читать или просматривать книжки, негромко беседовать с воспитателем. Главное, чтобы ребенок в это время не мешал отдыхать другим детям.

Если ребенка силой заставить лечь спать, — он, уважая ваш авторитет, подчинится, но такой сон не принесет пользы, да и заснет малыш нескоро. Давая ребенку возможность просто спокойно полежать, мы даем ему время успокоиться, эмоционально отдохнуть, расслабиться. Как результат — даже те, кто обычно не спит, засыпают.

**Хороший аппетит.** У некоторых детей это — проблема. У нас прием пищи начинается с красивой сервировки стола. Образец правильной сервировки стоит в зоне практической жизни. Кто забыл, как накрывать — побежал и посмотрел. Каждый ребенок учится накрывать себе, учится нести ответственность за себя: забыл положить себе вилку — приходится прерывать трапезу и идти за столовыми приборами.

Мы стараемся не указывать детям на ошибки в сервировке — самостоятельно обнаруженная и самостоятельно исправленная ошибка лучше запоминается. В следующий раз ребенок старается быть более внимательным.

Во время приема пищи мы стараемся обратить внимание на то, из чего приготовлено блюдо, даем ему название, показываем, как правильно пользоваться

столовыми приборами. Чтобы акцентировать внимание детей на правильном способе приема пищи, специально неверно пользуемся столовыми приборами, разговариваем с полным ртом. Дети испытывают большое удовольствие, делая нам замечания, — ведь получается, что они знают и помнят правила, а мы забыли!

Работая с материалами из сферы практической жизни, ребенок учится навыкам самообслуживания, терпению, умению доводить начатое дело до конца. Помимо этого, активно работают кисти, пальчики рук, что, как известно, стимулирует работу мозговых центров, отвечающих за мышление, память, речь (пересыпание, переливание, поднос с манкой...) Для этого у детей есть доступные для пользования шумовые коробочки, цветные таблички, ткани для ощупывания, тепловые таблички и весовые таблички.

Занимаясь Монтессори-материалами ребенок свободно упражняется, более того, испытывает удовольствие и энтузиазм от подобной деятельности, потому что поступает не по чьей-то указке, а по собственному желанию.

У нас в Монтессори-группе детям разрешается разговаривать за столом — разве не так поступаем мы, взрослые, дома, в гостях, в ресторане? Умение красиво и непринужденно вести беседу за столом — одна из основных норм культуры и важное социальное качество человека. Только необходимо соблюдать несколько правил — не говорить с набитым ртом и не превращать приятную беседу в шумный базар. Это большой талант — быть приятным в общении, и его необходимо воспитывать с самого раннего детства.

Еще одно проявление жизнедеятельности — это **активность**. Активность — естественная потребность всего живого. Активен любой малыш с самого раннего детства: он — маленький исследователь, он двигается и познает окружающий его мир. Для развития мозга человека необходимо особое «питание» — информация. Эту информацию поставляют «разведчики» мозга: глаза — зрительную, уши — вербальную, нос — обонятельную, рот — вкусовую, кожа — осязательную, мышцы — двигательную.

Особенно велика в развитии мозга и интеллекта роль руки. Через руки проходит огромный поток информации. Чем больше ребенок умеет делать руками, тем он умнее. Значит, чтобы развивался ребенок и его мозг, нужно тренировать



органы чувств и руки, а не бить по рукам, когда малыш ищет возможность развить свой интеллект и «сует их куда не следует». Ребенок мыслит телом, движениями, поэтому «ловкий ребенок — умный ребенок».



*Рисунок 5 «Сенсорная зона»*

Поэтому ребенок предпочитает многим игрушкам песок, глину, воду, инструменты, вещи взрослых — в них гораздо больше возможностей для исследования, а значит, и развития.

В Монтессори-группе не подавляется исследовательская активность детей, а стимулируется. В зоне сенсорики ребенок тренирует свои чувства посредством сенсорной гимнастики. Он учится первым делом различать цвет, форму, размер, объем, запах, вкус, вес, структуру поверхности и т. д. Уметь различать — характерная черта мышления.



*Рисунок 6 «Работа на линии»*

Работа на линии, т.е. организация физических упражнений с детьми, является важной частью Монтессори-занятия. В отдельных группах этот вид работы неоправданно сокращается, выполняется формально, однообразно или не проводится вообще. Причина, по-видимому, в том, что данный раздел является в Монтессори-педагогике методологически весьма сложным, требующим, с одной стороны, тщательного планирования, а с другой — известной гибкости и творческого подхода к подбору упражнений. А развитые чувства помогут малышам в дальнейшем освоении окружающей действительности.

Как же решаются в Монтессори-группе вопросы по развитию социальных качеств ребенка? Это достигается через разновозрастность детей. Общаясь между собой, дети как бы сами себя ведут, сами себя обучают премудростям жизни. В Монтессори-группе, как в многодетной семье, разновозрастность позволяет избегать детских конфликтов.

Старший — лидер, младший — опекаем. И возможность прожить все три ступеньки — побыть младшим, средним, старшим — помогает ребенку преодолеть кризисы возраста, лучше адаптироваться в меняющейся социальной среде. Даже робкий ребенок, затертый в одновозрастной группе, становится более уверенным в атмосфере Монтессори-группы — здесь его авторитет, его знания признаются



Рисунок 7 «Моем руки»

малышами, здесь повышается его самооценка, улучшается общий эмоциональный настрой, ребенок начинает ощущать себя счастливым — а значит, здоровым.

**Особое значение** М. Монтессори уделяла такому важному компоненту здоровья, как формирование гигиенических навыков у детей. Не забываем о них и мы. Проводя специальные занятия и упражнения, мы учим детей правильно чистить зубы, умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, чистить обувь и одежду, аккуратно складывать свои вещи. Не забыто и само помещение группы — дети вытирают пыль, моют полы, подметают мусор, ухаживают за цветами.

Дидактические упражнения выстраиваются в соответствии с основными направлениями Монтессори-педагогике:

Развитие координации движений, концентрации внимания, навыков самоконтроля;

Овладение навыками практической жизни;

Сенсорное развитие; развитие родного языка;

Развитие математических представлений;

Космическое воспитание.

В процессе работы сохраняются такие принципы Монтессори-педагогике, как принцип свободной работы, соотношение свободы и дисциплины, наблюдение, невмешательство, уважение к личности.

В Монтессори-педагогике физкультурные занятия очень часто перекликаются с музыкотерапией, т.к. маленькому ребенку легче и проще выполнять движения под музыку, а не под счет.

Например, в классическом упражнении «Ходьба по линии», главными целями которого являются овладение собственным телом, моторное развитие, развитие чувства равновесия и контроля движений рук и ног, можно использовать равномерную, спокойную музыку с простым ритмическим рисунком. Во время медленной и непрерывной ходьбы она поддерживает прикладываемые детьми усилия. Когда дети научатся сохранять равновесие, можно начинать ритмическое воспитание. Существует много несложных музыкальных произведений, которые подходят для сопровождения этих медленных и однообразных движений. Взаимопроникновенное сочетание музыки и движений является в этом случае уже не подкреплением и поддержкой, а сопровождением окрепшего детского шага т.к. музыка проникает в ребенка.

Противоположностью такой музыке является бегущий ритм. Именно к таким контрастам ритмов наиболее восприимчив маленький ребенок. Тот же методический прием - обозначение контрастов - мы используем, начиная объяснение сенсорных материалов. Бег для детей 3--4 лет является упражнением более легким, чем медленные, контролируемые шаги, при которых еще тяжело соблюдать равновесие.

Следующее упражнение - ритмические прыжки - делается после того, как чувство равновесия стало более или менее совершенным. Они требуют напряжения тех мышц, которые в силу специфики телосложения дети используют не часто.

В более позднем возрасте, около 5 лет, ребенок способен усвоить шаги, соответствующие различному ритму.

Ритмическая ходьба, или маршировка, на линии отличается от ритмических упражнений и гимнастики. Это установленное направление, скорее, затрудняет соблюдение равновесия и тем самым фиксирует, упрочивает его. Однотонная, мелодичная, нежная музыка, сопровождая такое упражнение, поддерживает необходимое напряжение, обеспечивает точное соотнесение мелодии и движения. Ритмическая ходьба и в дальнейшем предназначена для совершенствования чувства равновесия и контроля движений. Для этого существуют и более сложные

музыкальные упражнения, выполняемые различным образом и с различным материалом (флажки, стаканы с водой, горящие свечи, подносы с предметами, переноска чего-либо на голове и т.д.).

Когда мы начинаем ритмические упражнения и гимнастику, стопы детей должны быть свободны. Линия служит только для помощи бегущим, прыгающим детям, чтобы они оставались в одном ряду. Она определяет только направление.

В начале Монтессори-занятия, до непосредственной работы с материалом, целесообразно проводить такие упражнения на линии, которые требуют сосредоточенности, координации движений, снимают возбуждение одних детей и сонливость других, задают спокойный рабочий настрой. Это может быть классическое хождение по линии с предметами или без них, под музыку или в тишине, короткая дидактическая беседа и т.п.

После работы с материалом, в конце занятия, когда детям необходимо проявить двигательную и речевую активность, лучше проводить такие упражнения на линии, как ритмическая гимнастика, хождение по образцу под разную музыку, дидактические подвижные игры, упражнения на развитие речи и т.п. В конечном итоге логика занятия, особенности группы и текущей ситуации подсказывают Монтессори-педагогу, какие упражнения на линии предложить детям в контексте каждого конкретного занятия.

Например, **упражнения для развития двигательной активности**, придавая большое значение сенситивному периоду развития движений у детей 3-6 лет, обратимся к организации специального двигательного пространства, где ребенок может тренировать мускулы, учиться владеть своим телом.

Самостоятельное выполнение уже таких обыденных житейских актов, как одевание, раздевание, ношение различных предметов, спонтанно упражняет ребенка в движениях.

Наиважнейшим видом движения для ребенка в этот период является лазание. Не меньшее значение имеют висы, прыжки, вращения, качения, катание, равновесие. В своих работах М. Монтессори приводила примеры таких физкультурных снарядов, как заборчик, трамплин, качели, веревочка, круглая лесенка, ступеньки с площадкой, веревочные лесенки.



- 4 Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.
- 5 Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. - М.: Просвещение, 2003.
- 6 Загвоздкин В., Хилтунен Е. Монтессори и Вальдорф. - М., 1999.
- 7 Интернет-источник: <http://doshvoznast.ru/ozdorov/ozdorovlenie19.htm>
- 8 Карепова Т.Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель» 2009г.
- 9 Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. , Издательство «Учитель» 2008год.
- 10 Лобанова Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. - Балашов : Николаев, 2005. - 76 с.
- 11 Монтессори М. Метод научной педагогики, применяемый к детскому воспитанию в Домах ребенка. – М.: Тип. Госнаба, 1993. – 168с.
- 12 Монтессори М. Помоги мне сделать это самому!// Сост. М.В. Богуславский.- М.: Карапуз, 2000.- 272с.
- 13 Монтессори М. Разум ребенка. Москва. 1997.- 176 с.
- 14 Монтессори-материал: Школа для малышей. - М., 1992.
- 15 Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
- 16 Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ/ - Волгоград: Учитель, 2009.
- 17 Пилюгина Э.Г. Занятия по сенсорному воспитанию с детьми раннего возраста: пособие для воспитателя детского сада.- М., 1983.
- 18 Подольская Е.И, Формы оздоровления детей 4 -7 лет., Издательство «Учитель» 2008год.
- 19 Сайлякина. Е.Г., ЖюЕ.Фирилева «Физкульт-привет минуткам и паузам!», СП, «Детство - Пресс, 2004
- 20 Тарасова Т.А., Л.С.Власова Пособие «Я и мое здоровье», Челябинск, 1997

- 21 Усова А.П., Запорожец А. В. Педагогика и психология сенсорного развития и воспитания дошкольника.- В кн.: Теория и практика сенсорного воспитания в детском саду. М., 1995.
- 22 Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах.- М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.- С. 370.

## **Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни средствами метода проектов (из опыта работы)**

*Пикалова Надежда Викторовна, заместитель заведующего по воспитательно-образовательной и методической работе*

*МДОБУ № 20 г. Оренбург*

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

В.А. Сухомлинский.

Сохранение здоровья народа является важнейшей государственной задачей. Только здоровый народ способен обучаться, трудиться, развивать социально-экономический потенциал, защищать интересы страны. «Здоровье детей - богатство нации» - этот тезис не утратит актуальности во все времена. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы вызывает тревогу. Одна из существенных причин сложившейся ситуации - отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка. Особая роль в пропаганде здорового образа жизни, как среди детей, так и среди взрослых отводится современному дошкольному учреждению, что обусловлено возможностью сотрудничества педагогов и родителей воспитанников, а так же возможностью правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста. Интерес к здоровью детей обусловлен не только все возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, но и тем, что детство является ключевым

периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны, необходимо уделять внимание не только физическому развитию, но и воспитанию у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, формированию сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

С целью формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста педагогами нашего детского сада была разработана и успешно реализуется программа «Что я знаю о себе?».

При выборе метода, который был бы наиболее эффективным при решении задач валеологического просвещения дошкольников, мы остановились на методе проектов. Наш выбор был обусловлен тем, что данный метод в научной педагогической литературе упоминается в контексте с гуманизацией образования, проблемным и развивающим обучением, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированным и деятельностным подходами; интеграцией знаний, социальным воспитанием, совместным творческим созиданием. Еще 2500 лет назад китайский философ Конфуций сказал: «Что я слышу - я забываю, что я вижу - я помню, что я делаю - я понимаю». Метод проектов позволяет детям стать активными участниками образовательного процесса. Кроме того, метод проектов может использоваться в работе с детьми, начиная с младшего дошкольного возраста и позволяет выстроить детско-взрослые отношения в системе «дети-родители-педагоги», что также оптимизирует воспитательно-образовательный процесс.

Содержательный раздел программы, состоящий из двух частей - «Я и мое тело» и «Окошки в мир», выстроен по следующим темам: «Я расту», «Я - девочка, я - мальчик», «Мои ручки», «Мои ножки», «Глаза», «Уши», «Нос», «Язык», «Кожа». Каждая тема изучалась с детьми в течение месяца, как во время организованной образовательной деятельности, так и при проведении режимных моментов.

На примере темы «Мои ручки» рассмотрим, как реализовывалось содержание программы. В начале месяца с детьми проводилось ознакомительное занятие, содержание которого было выстроено таким образом, чтобы дети не только получили элементарные представления о руке, как части человеческого тела, но и с



помощью практических упражнений поняли, как важно то, что рука может сгибаться и разгибаться, почему большой пальчик называют «самым главным» и как наши руки могут «видеть» спрятанные от наших глаз предметы. Дальнейшая работа спланирована таким образом, чтобы разные виды деятельности детей постоянно перекликались с основной темой: например, в течение месяца дети разучивают новые пальчиковые игры, рассматривают и обсуждают карточки из набора «Берегите ваши ручки», заучивают стихи, потешки по данной теме (Н. Кнушевицкая «Руки», Э. Мошковская «Мои руки», С. Волков «Руки могут все достать...», «Вымоем ручонки...» и др.), рисуют ладошками (коллективная работа «Чудо - дерево», индивидуальные работы совместно с родителями «Разноцветные ладошки»), совместно с воспитателем проводят практические упражнения и опыты («Как передаются микробы от человека к человеку», «Почему микробы боятся мыла»), сравнивают строение руки взрослого человека и ребенка (игра «Чем похожи, чем отличаются») и др.

При работе с родителями мы использовали такие формы работы, как консультации (подготовка информационного материала для родителей, индивидуальные консультации), анкетирование, всебучи (здесь родители получают возможность не только получить новую полезную информацию, но и поделиться своим опытом, обменяться мнениями, поучаствовать в выполнении практических заданий), «домашние задания» для выполнения вместе с детьми (сбор и оформление иллюстративного материала, выполнение творческих работ и упражнений для развития мелкой моторики рук и др.)

Кроме того, педагоги старались продумать и организовать в группе развивающую среду таким образом, чтобы ее содержание было связано с темой месяца.

Таким образом, представленная система работы позволяет не только сформировать у детей представления о человеческом организме и его возможностях, о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья, но и способствует выстраиванию между педагогами и родителями доверительных партнерских отношений.

## **Приобщение детей к здоровому образу жизни**

*Демина Галина Николаевна, воспитатель*

*МАДОУ №63 г. Томска*

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Здоровье ребенка во многом определяется отношением родителей к его физическому воспитанию. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребенка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой. И тогда роль взрослого состоит в том, чтобы не дать ребенку ограничиться только такой двигательной активностью.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.

Средствами двигательной направленности являются:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
- подвижные игры и упражнения;
- физкультурные досуги и праздники;
- экскурсии, прогулки-походы;
- игры-занятия на экологической тропе;
- физкультминутки, дни здоровья;
- занятия по приобщению детей к ЗОЖ.

Осуществляя комплексный подход к оздоровлению детей, инновационная модель управления ДОО позволяет нам дифференцированно строить работу с кадрами, детьми, родителями на основе профессиональной деятельности и с учетом возрастных особенностей детей.

Физкультурно-оздоровительную работу в ДОО ведет опытный руководитель по физической культуре. В работе с детьми она использует инновационные программы и технологии. «Развивающая педагогика оздоровления» В.С. Кудрявцева.

Диагностика состояния здоровья детей ведется совместно с медиками ДОО. Осуществляется анализ индивидуальных медицинских карт детей, выявляются особенности их состояния здоровья. Осуществляя комплексный подход к оздоровлению детей мы можем сказать, что:

Снизилась пропуски детей по болезни.

Улучшилось физическое развитие детей.

Появление интереса к проведению физкультурных праздников с участием родителей.

Таким образом, хочется сказать, занимайтесь спортом будете здоровы!!!

### **Литература**

- 1 Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях- ТЦ Сфера, 2007
- 2 Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОО: Программно-методическое пособие - Москва: Центр педагогического образования, 2007.

3 Доскин, В.П. Растим детей здоровыми. / Голубева. А.Г –Москва: Мозаика-синтез, 2005.

## **Окружающая среда - средство приобщения детей к здоровому образу жизни**

*Чуракова Татьяна Андреевна, руководитель по физической культуре*

*МАДОУ центр развития ребенка – детский сад № 40 г. Томска*

*Рыжова Светлана Ивановна, старший воспитатель*

*МАДОУ центр развития ребенка – детский сад № 40 г. Томска*

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. Важно правильно организовывать работу по физической культуре. Хорошим фактором для развития физических качеств является окружающая среда. Пребывание детей на свежем воздухе, очень хорошо влияет на физическое развитие, т.к. на прогулке они играют и много двигаются. Дорожка вокруг детского сада, помогает формировать такое физическое качество, как выносливость – бег на длинную дистанцию. А большое разнообразие архитектурных форм на территории ДОО и желание детей активно двигаться на прогулке позволило организовать такую работу как «Туристический маршрут». Маршрут в интересной, увлекательной форме позволяет закреплять основные виды движений детей разновозрастной категории, вырабатывает двигательные умения и навыки, укрепляет мышечную систему и повышает жизненный тонус. Маршрут может строиться с учетом чередования, более сложных упражнений, с более простыми. Туристический маршрут представляет из себя набор разных малых архитектурных форм, имеющих на территории детского сада. Любой маршрут всегда начинается и заканчивается определенным местом сбора, у нас это – пенек. Возле пеня мы собираемся и вырабатываем маршрут движения. Дети предлагают, на каких архитектурных формах хотят поработать, таким образом, реализуется право выбора

ребенка своей деятельности рекомендуемого ФГОС ДО, но и руководитель физического воспитания, тоже имеет право выбора. Он предлагает свой объект на туристической тропе и отработывает, закрепляет, учит определенным видам движения. В состав туристического маршрута входят различные архитектурные формы

Гимнастическая скамейка – дети отработывают упражнения в равновесии, используя разные виды ходьбы (ходьба приставным шагом, ходьба боком)

Цветная лесенка - подъем и спуск по лестнице, отработка ходьбы и упражнения на равновесии (ходьба приставным шагом, ходьба с подниманием колен и т.д.)

Турник – отработка вися (профилактика сколеоза)

Дуга – закреплять ползание, лазанье.

Гимнастическая стенка – отработываем приемы лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелазанием с пролета на пролет по диагонали.

Баскетбольное кольцо - отработка бросания мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Мишени - отработка метания в цель, используя разные предметы ( мешочки с песком, мячи, снежки и т.д.)

Малая архитектурная форма «Паук» - отработка основного вида движения – лазанье. Еще паук нам помогает решать различные проблемные ситуации, например «Как перейти через ручей не замочив ноги, над которым наклонено дерево». Дети предлагают различные решения, выбирают наиболее безопасное, такое как, перебраться через ручей, цепляясь руками за дерево - идет отработка умения передвигаться по лестницам паука перебором рук, не касаясь земли.



Таким образом, можно сделать вывод, что туристический маршрут пролегает по всей территории детского сада, что вызывает положительные эмоции и позволяет детям лучше усваивают основные виды движения.

Традиционными стали «Олимпиада здоровья», многие из них проводятся на стадионе «Политехник», спортивных площадках школы № 50. Так мы используем внешнюю среду для развития физических качеств ребенка и приобщения его к здоровому образу жизни.

Так же в своей деятельности мы активно используем и внутренние помещения детского сада. Для отработки челночного бега мы используем длинный коридор, т.к. спортивный зал не позволяет отработать этот вид движения, а так же отработываем метания на дальность. В последнее время в ДОО появились различные детские спортивные тренажеры на укрепление различных групп мышц. При проведении нетрадиционных занятий по физической культуре «Занятия по индивидуальной карточке» тренажеры активно включаются в работу. Эти занятия позволяют детям самостоятельно организовать работу по закреплению основных видов движения согласно индивидуальной карточки, т.е. подобрать инвентарь, выстроить план отработки основных видов движения.

Использование ИКТ технологий позволяет разнообразить физкультурную работу путем включения наглядности через интерактивную доску. Детям очень нравятся различные презентации, например, «Витаминная аптека», «В здоровом теле - здоровый дух», «Секреты чистоты и здоровья» и др. Помимо презентации используем обучающие разработки «Повтори движение», «Делай как я», и т.д.

Физическая культура и здоровье тесно связаны. Наша работа по использованию окружающей среды дает возможность более полно и рационально развивать личностные качества каждого ребенка и способствует психической и физической устойчивости, эмоциональной удовлетворенности.

### **Игры с тихим тренажером**

*Шеренкова Виктория Александровна, инструктор по физической культуре*

*МАДОУ № 15 г. Томск*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Перед педагогами дошкольных учреждений стоит ряд вопросов. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры детей? Как прививать навыки здорового образа жизни? Когда это начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В связи с этим целью нашей работы является следующее: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения

правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Не секрет, что в детские сады все чаще и чаще приходят дети с повышенной двигательной активностью. Особенностью таких детей является быстрая утомляемость, невнимательность, неусидчивость. Чтобы уменьшить излишнюю активность детей, целесообразно на физкультурных занятиях поиграть в тихие игры на тренажере. Игры с тихим тренажером можно организовать и в групповом помещении.

Игры с тихим тренажером помогают снизить хаотичную спонтанную активность детей, возрастает продолжительность и интенсивность движений, разнообразнее стали сами движения, снижается число травмоопасных ситуаций.

Суть подобных игр заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с руками, ногами. Цели игр - развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений, закрепление знаний цвета, формы.

Предлагаю вашему вниманию описание некоторых таких игр.

Игры с тихим тренажером

Оборудование: «Тихий тренажер» - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5м., силуэты ножек от пола и до 70см.; разноцветные полоски (5-10штук) длиной 1-1,50м. для подпрыгивания.

Игра «Достань ягоду»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право-лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягоду.

Игра «Пройди по стенке»



Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «березка».

Игра «Допрыгни до полосочки»

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право-лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы. Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

Игра «Путаница»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право-лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант – ребенок играет один и просто «ходит» руками по стенке;

2-й вариант – дети играют в паре «Кто быстрее доберется до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант – один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку куда идти (например, правая – красная, левая – зеленая и т. д.)

## **Организация многоступенчатого интегрированного оздоровительного пространства**

*Шамина Людмила Александровна, руководитель по физическому воспитанию,  
МАДОУ: детский сад комбинированного вида №16» Солнышко» города Асино  
Томской области*

*Мороцкая Марина Анатольевна, воспитатель МАДОУ: детский сад  
комбинированного вида №16» Солнышко» города Асино Томской области*

Детский сад является первой самостоятельной ступенью в жизни и развитии ребенка и при этом служит важным целям адаптации детей к школе. Образовательная среда в детском саду обязана включать познавательно-исследовательскую, игровую, музыкально-художественную, духовно-нравственную, социально-личностную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Дошкольники находятся в постоянной смене видов деятельности, основная форма которой – игра.

Реализация оздоровительной деятельности в ДОУ – это четкая **интеграция** профилактического и организационного направлений педагогического и физически формирующего воздействия на ребенка специфическими и неспецифическими средствами. Как известно, образовательная деятельность с детьми в закрытых помещениях не вызывает у детей столько положительных эмоций, как развлекательные и физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. Прогулка – наиболее доступное средство закаливания детского организма. Чтобы время пребывания на свежем воздухе было интересным и максимально полезным, важно рационально использовать прогулочную территорию детского сада. **Так целью Программы развития МАДОУ №16 стало создание среды для внедрения здоровьесберегающих технологий.** Первым шагом на пути к цели стал проект «Тропа здоровья».

**Цель проекта:** оборудовать спортивную площадку в соответствии с требованиями ФГОС.

Реализация проекта потребовала разрешения задач, как для взрослых ее участников, так и детей.

Задачи для взрослых:

Обеспечение условий для формирования навыков спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол);

Осуществление деятельной пропаганды здорового образа жизни (тропа здоровья)

Формирование у родителей и педагогов ответственности за сохранение здоровья ребенка (клуб «Папа, мама, я – здоровая, спортивная семья»)

Задачи для детей:

Оздоровительные задачи - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Образовательные задачи – формирование у детей навыков выполнения основных видов движений, активности в отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработка привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Для правильной и планомерной организации работы над проектом мы придерживались следующих этапов:

**Подготовительный этап**, предусматривающий создание творческой группы, анализ имеющейся литературы, изучение опыта других дошкольных учреждений района и области, изыскание материально-технических ресурсов, необходимых для выполнения проекта; подбор упражнений, игр, развлечений по направлениям.

**Практический этап** – включает в себя построение предметно-развивающей среды на спортивной площадке, организацию всех видов детской деятельности практической направленности, связанные с реализацией проекта.

**Презентационный этап**, предусматривающий презентацию мероприятий с детьми их родителями.

Особенность проекта состоит в том, что родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники оздоровительных мероприятий и создания предметно-развивающей среды. Анкетирование родителей позволило установить, какое место

занимает физкультура в семье. Мы постарались определить степень потребности взрослых участников проекта в приобретении навыков оздоровления. Особое внимание было уделено изучению нормативных документов, регламентирующих выбор оборудования и игровых материалов. Анализ оборудования имеющегося на спортивной площадке, его размещение показал несоответствие современным требованиям. Кроме того, отсутствует система в организации мероприятий и самостоятельной детской деятельности оздоровительной направленности в летний период года.

В рамках мероприятий первого этапа были проведены такие мероприятия как конкурс на лучший эскиз расположения оборудования и создания ландшафтного дизайна, выставка рекламных материалов, представляющих спортивное оборудование **многофункционального** назначения. Совместно с родителями провели семинар «Комплекс оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении», где обсудили уже имеющиеся закаливающие и профилактические процедуры наметили освоение и создание условий для новых направлений:

«Босоножье» - хождение босиком по дорожкам с разным покрытием;

Игры с водой и песком;

Ароматерапия;

Игровая утренняя гимнастика на свежем воздухе;

Корректирующая гимнастика.

**Практический этап** включил в себя проведение совместно с родителями таких акций как:

«Сделаем каркасы для тропы здоровья», «Установим оборудование для спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол»,



«Посадим фитонцидные растения». На заседаниях семейного клуба «Папа, мама, я – здоровая, спортивная семья» устраивали совместные просмотры видеофильмов, формирующих в детях будущего болельщика; заседания «О здоровье всерьез»; решали финансовые вопросы для приобретения пиломатериалов, песка, инвентаря. В результате был разработан режим функционирования «тропы здоровья» в летний период, разработаны инструкции и ежедневные планы закаливающих мероприятий для каждой возрастной группы.

Таким образом, созданная на территории спортивной площадки здоровьесберегающая среда представляет собой целую **систему** по развитию физических качеств, в которой оздоровительный маршрут начинается с круговой тренировки: «босохождение» по «тропе здоровья», по деревянному мостику, по бревну, лазание по лиане, шведской стенке, прохождение по буму, заканчивается оздоровительным бегом. В центре площадки зона для спортивных игр с мячом и подвижных игр: футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольные кольца. Эта зона спортивной площадки предусматривает реализацию программы «Школа мяча», которая при активном участии родителей ежегодно реализуется в нашем дошкольном учреждении.



Рядом с фитонцидными растениями расположилась «тропа здоровья», включающая в себя: траву, песок, массажную дорожку, воду, древесные спилы, гладкие камни, бруски, пробковый коврик, тонкие бревнышки. «Босоножье» (хождение) детей босиком по разным участкам поверхности «тропы здоровья» обеспечивает последовательное воздействие на биологически-активные зоны подошвенной части стопы.



Закаливание детей на «тропе здоровья» проводится в теплое время года как руководителем по физическому воспитанию, так и воспитателями. «Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

Достаточная длина тропы позволяет выходить на нее целой группой. Дополнительно дети проходят по бревну, выполняют лазание по гимнастической стенке и лиане. Поскольку в летний период воспитанники большую часть времени проводят на свежем воздухе, данный объект максимально задействуется в течение

дня. «Тропа здоровья» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми, они с удовольствием заходят на спортивную площадку.

Сегодня «прохождение» по тренирующей дорожке совместно с родителями является **обязательным** ритуалом для многих воспитанников перед уходом домой.

Таким образом, итогом совместной работы творческой группы стала эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые помогут нам снизить количество простудных заболеваний, проводить коррекционную работу по формированию правильной осанки у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и развить навыки спортивных игр с мячом.

### **Литература**

- 1 Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: Методическое пособие. М., Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
- 2 Егоров Б. Б., Ведерникова О. Б., Яковлева А. В. Оздоровительный комплекс в детском саду: Методическое пособие. М., Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
- 3 Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие.- М., АРКТИ, 2002.
- 4 Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей: Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей.- М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

*Лейман Юлия Александровна, старший воспитатель*

*МБДОУ №2 г. Томска*

Здоровье является базовой потребностью человека, т.к. ежегодно, по результатам обследования узких специалистов, наблюдается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Важно учитывать состояние как физического, соматического, так и психологического и духовного здоровья ребенка.

-При этом физическое здоровье создает основу для осанки, правильного развития статики, роста и веса.

-Соматическое здоровье определяет становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов.

-Психическое здоровье обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности, адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношения человека к себе и окружающим его людям.

- Духовное здоровье включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущности составляющую его жизни.

Задача укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни является значимой для всех сотрудников детского сада.

В первую очередь в детском саду создаются условия для реализации укрепляющих здоровье технологий на основе подбора оптимальных режимов функционирования учреждения, создание необходимой материально-технической базы и подбора педагогических методов, направленных на формирование у детей представлений и своем здоровье и привитие навыков его укрепления каждому ребенку. Особую роль во внедрении таких технологий в педагогическую практику играет профессиональное взаимодействие всех сотрудников дошкольного учреждения. Это включает в себя: организацию детского питания и режима проветривания, соблюдение необходимых санитарно-гигиенических условий, повышение дыхательной и двигательной активности детей, учет индивидуальных особенностей, контроль за состоянием здоровья детей.

Закаливающие и развивающие мероприятия составляют основу воспитательно-оздоровительного процесса, цель которого снизить заболеваемость детей.

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, является оздоровительный режим, который включает в себя рациональную двигательную деятельность (прогулка, динамические паузы, подвижные игры, утренняя гимнастика), которые способствуют нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма. Разработан план работы по формированию здорового образа жизни.



Таким образом, формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста, в нашем ДООУ ведется по следующим направлениям:

«Движение – основа жизни» - посвящено формированию у детей представлению о значении двигательной активности в жизни человека.

Следовательно, большое значение уделяется организации и проведению прогулки на свежем воздухе. Этот наиболее продуктивный вид закаливания способствует повышению сопротивляемости организма и развитию двигательных навыков у детей.

После прогулки у детей всегда хороший аппетит и сон. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, улучшая физическую терморегуляцию.

Оздоровительный эффект дают и такие режимные моменты, как: переодевание ребенка, дневной сон с приоткрытой форточкой, выполнение физических упражнений в проветренном помещении, закаливающая зарядка после сна. Продолжительность зарядки после сна составляет 12-15 минут, в течение которых дети выполняют самомассаж, контрастное воздушное закаливание в сочетании с ходьбой по «дорожке Здоровья».

Гимнастика после сна проводится ежедневно. Эта форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится сначала в спальне, а потом в группе.

Основной формой обучения детей двигательной активности признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре.

Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю, форма проведения разнообразная: учебная, познавательная, сюжетная, тренирующая, игровая, оздоровительная.

Физкультурные занятия ориентированы не только на двигательное развитие детей, но и на их общее и речевое развитие, формирование психики, интеллекта, таких анализаторных систем, как зрительное, слуховое, тактильное.

Очень положительный эмоциональный настрой дают спортивные праздники и развлечения, где дети проявляют свои умения, совершенствуют выработанные движения.

В нашем саду стало традицией принимать участие в спортивных состязаниях с детьми из других садов, с учениками первых классов, в основном наших выпускников, таким образом, организовываем преемственность со школой, и дети – первоклассники с большим удовольствием принимают участие.

В этом году мы стали проводить интегрированные занятия с детьми, имеющими речевые нарушения, проводит их воспитатель совместно с инструктором по физическому воспитанию под аккомпанементы музыкального руководителя. Уже первое занятие показало положительный результат, дети на протяжении занятия проявляли интерес, активно работали, смена одной деятельности на другую позволяла сосредоточить внимание детей и усвоить материал.

Известно: чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь, что важно для детей логопатов. Формирование движений происходит при участии речи. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения становятся более плавными, выразительными, ритмичными.

Стихотворная форма всегда привлекает детей своей живостью, эмоциональностью, без специальных установок настраивая детей на игру.

Усвоение двигательных навыков происходит постепенно от простого к сложному, начиная с детьми младшего возраста. Данные упражнения проводятся в течение дня, в первой половине дня, на занятиях, после дневного сна.

Физкультурно-оздоровительная работа педагогов направлена не только на развитие общей моторики, но и на работу по развитию ручной и тонкой ручной моторики, как на специальных занятиях, так и в процессе индивидуальной работы с детьми. Развитие ручной моторики тесно связано с речевым, психологическим и личностным развитием ребенка. Под влияние интенсивной коррекционной работы активно развиваются высшие психические функции, активизируются межполушарное и межанализаторное взаимодействие, что важно для детей с речевыми нарушениями.

Работа по развитию у детей ручной моторики, зрительно-двигательной координации, согласованных движением обеих рук, тонких пальцев и кистевых движений, начинается с младшего дошкольного возраста.

В группах оборудованы уголки для развития мелкой моторики. В данных уголках собран разнообразный материал для упражнений по развитию ручной моторики, где представлен как традиционное, так и нетрадиционное оборудование, созданное руками педагогов: мозаики, мелкий раздаточный материал, дидактический материал – шнуровки, вкладыши, рамки М. Монтессори, игры для нанизывания – бусинки, шарики, пуговички. Данный дидактический материал позволяет развивать мелкую моторику рук, развивать восприятие, обогащать сенсорный опыт детей, закреплять представления о сезонных изменениях в природе. А также способствует развитию мышления, учит детей устанавливать причинно-следственные связи между предметами и выражать свои мысли в речи.

#### **Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Альянс во имя детства / Под руд. Н. А. Заруба и др. - Кемерово,2001.
2. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12,2004.
- 3.Борисова Е.Б. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама,2006.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей.-М.:Просвещение,1986.
5. Голиков Н. Забота о здоровье детей – задача общая //Дошкольное воспитание №6,2005.
6. Доскин В.А. Растем здоровыми. - 2-е изд. - М.:Просвещение,2003.
7. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. - М.:ТЦ Сфера,2006.
8. Зуйкова М.Б. Режим – путь к здоровью // Управление ДОУ №1,2006.
9. Иванова Е. Релаксационная гимнастика //Ребенок в д/с №1,2006
- 10.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.:ВАКО,2005.
- 11.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: 2-е изд., испр. и доп. - М.:АРКТИ,2000.
12. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Методическое пособие. - М.:АРКТИ,2004.

13. Оздоровление детей в условиях д/с / Под ред. Л.В. Кочетковой. - М.:Т.Ц. Сфера,2005.

14. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье // Дошкольное воспитание,№9,2004.

15. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. - Ростов Н/Д:Феникс,2005.

## **Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством взаимодействия детского сада и семьи**

*Хацкевич Светлана Ивановна, воспитатель*

*МБДОУ №2 г. Томска*

С введением ФГОС в дошкольном образовании родители стали непосредственными участниками педагогического процесса. Здоровье является первейшей задачей образовательного процесса. Но в настоящее время большинство родителей не понимают важности быть субъектами педагогического процесса детского сада. Это связано с интенсивным образом жизни молодых мам и пап. Надо признать, что в глазах родителей современный детский сад – это надежный помощник в воспитании и развитии их детей. В связи с этим, одной из актуальных проблем педагогического коллектива становится включение семьи в процесс воспитания здорового ребенка-дошкольника.

Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры, которая позволяет личности осуществлять любой вид деятельности, и самой осуществляться в этих видах деятельности.

Понимая здоровье как совокупность физического, социально-психологического, духовного компонентов, нетрудно определить содержательные аспекты культуры здоровья ребенка-дошкольника.

Под культурой здоровья дошкольника понимается целостность трех составляющих:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, а также задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. Становление и обогащение культуры родителей может осуществляться в процессе взаимодействия семьи и детского сада с помощью следующих современных форм деятельности:

1. Индивидуальное консультирование родителей врачом и психологом, педагогами дошкольного образования.

2. Семинары-практикумы по обретению родителями профилактических умений и навыков в русле определенных проблем здоровья детей.

3. Выпуск буклетов с текстовой информацией по актуальным вопросам оздоровления ребенка, в которых предлагаются диагностические материалы и рекомендации.

4. Тематические встречи по просьбам родителей с врачами-специалистами. Как показал опрос родителей, больше всего они заинтересованы во встречах с детскими стоматологами, аллергологами, диетологами, гинекологами, невропатологами и терапевтами, особенно в период эпидемий.

5. Семейный клуб здоровья, конкурсы и соревнования для детей и их родителей, семейные спартакиады и праздники здоровья.

Все эти мероприятия позволяют с пользой проводить свободное время, которое мать и отец посвящают ребенку, пробуждают у родителей интерес к здоровью ребенка, являются источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь.

В нашем детском саду ежегодно проводится «Неделя здоровья», в которую входят такие мероприятия, как спортивные праздники для детей и их родителей. Взрослые заранее готовят конкурсы, задания, дети разучивают песни, стихи о спорте и дружбе. Зрителей и болельщиков тоже приглашаем на праздник: их ждут интересные конкурсы и призы. Любой праздник - всегда радостное событие для

детей, его ждут, к нему долго готовятся, он надолго запоминается, тем более, если в нем участвуют самые близкие люди – папа и мама.

Цели данной «Недели здоровья»:

- вызвать у детей и родителей интерес к истории и национальным традициям России;
- показать, какую роль играет культурно-историческое наследие страны в жизни современных людей;
- раскрыть значение национальных традиций (в питании, проведении праздников, игр, образе жизни и др.) для формирования культуры, здоровья, нравственных качеств русского народа;
- воспитывать любовь и уважение к русскому народному творчеству.

Предварительная работа с детьми:

1. Чтение и разучивание произведений художественной литературы и фольклора.
2. Проведение бесед и занятий на тему «Культурно-историческое наследие нашего народа».
3. Знакомство детей с декоративно-прикладным народным искусством (керамическими изделиями, игрушками).
4. Показ диафильмов и видеофильмов по данной теме.
5. Организация экскурсий в Русский и Этнографический музеи по темам: «Народная игрушка», «Народный костюм», «Художники и сказки».

Предварительная организационная работа педагогов:

Планирование и разработка «Недели Здоровья».

Разработка сценариев мероприятий: физкультурного и музыкального праздников, игры по станциям, ярмарки, праздничного концерта (оформление помещений, изготовление декораций, продумывание названий и оформления станций, составление заданий командам, изготовление костюмов, определение временных ограничений мероприятий).

Подбор подвижных игр, спортивных упражнений, художественной литературы, фольклорных текстов.

Составление примерного перечня работ для детского творчества.

Подготовка подарков, сувениров, призов для детей.

Придумывание вместе с детьми и родителями названий команд (групп), эмблем, девизов, номеров для итогового концерта и спортивного праздника.

Разработка и изготовление маршрутных листов (красочно оформленные планы мероприятий для каждой команды на каждый день Недели Здоровья).

Оформление экрана соревнований (яркий наглядный стенд, отражающий успехи и достижения команд).

Во второй половине каждого дня Недели Здоровья организуются:

- творческие мастерские, где дети готовят работы к выставке «Ремесло – всегда добро» (рисование, лепка, аппликация и т.д.);
- игры-аттракционы на улице и в группе;
- просмотр диафильмов, чтение произведений художественной литературы (сказки, былины), знакомство с русским фольклором;
- репетиции номеров к праздничному концерту «Как у нас на Руси веселятся от души».

Предварительная работа с родителями:

1. Консультация «Национальные традиции».
2. Семинар - практикум «Умеете ли вы общаться с ребенком?»
3. Обсуждение конкурсов и заданий для родителей.

Таб.№1 «Тематическая неделя здоровья»

Тема дня	Мероприятия			
	В музыкальном зале		В физкультурном зале	Игры и занятия в группах
<b>1-й день</b> <i>«Русская забава: песня сила, слава»</i>	Общий сбор 9.00-9.20	«Музыкальная поляна» 9.30-10.00 – средние группы; 10.10 – подготовительные группы	«Банные сражения» 9.30-9.50 – младшая группа; 9.55 – старшие группы (принимают участие родители)	9.30-10.00 – подготовительные группы; 9.30-9.50 – старшие группы; 10.00-10.15 – средние группы 9.55-10.10 –

				<p>младшая группа</p> <p>Воспитатели проводят беседы, игры по тематике первого дня праздника</p>
<p><b>2-й день</b></p> <p><i>«Сила богатырская, песня удаляя»</i></p>	То же	<p>«Музыкальная поляна»</p> <p>9.30 – младшая группа;</p> <p>9.55 – старшие группы</p>	<p>«Банные сражения»</p> <p>9.30 – средние группы;</p> <p>10.10 – подготовительные группы (принимают участие родители)</p>	<p>9.30-9.50 старшие группы;</p> <p>9.30-10.00 – подготовительные группы;</p> <p>10.05-10.25 – средние группы;</p> <p>9.55-10.10 младшая группа.</p> <p>Воспитатели проводят беседы, игры по тематике второго дня</p>
<p><b>3-й день</b></p> <p><i>«Путешествие по Древней Руси»</i></p>	-//-	<p>Игры по станциям</p> <p>9.25-10.30 – старший возраст;</p> <p>9.25-10.00 – младший возраст</p>		
<p><b>4-й день</b></p> <p><i>«Русская ярмарка»</i></p>	-//-	<p>Праздник на улице для всех групп</p> <p>10.00</p> <p>(приглашают родителей)</p>		
<p><b>5-й день</b></p> <p><i>«Веселое да ладное русское гулянье»</i></p>	-//-	<p>Концерт «Как на Руси веселятся от души»</p> <p>9.15-10.00 (принимают участие родители)</p>		



		Во второй половине дня проводится выставка детских работ»Ремесло - всегда добро»	
--	--	--	--

### **Список использованной литературы**

- 1 Беляева Л.А., Жданова С.П., Блынду Л.Н. Возрастная психология/ Беляева Л.А., Жданова С.П., Блынду Л.Н учебно-методическое пособие. Томск: Издательство Томского педагогического государственного университета. -2008.132с.
- 2 Виноградова Н.Ф Современные подходы к реализации преемственности между дошкольным и начальными звеньями системы образования// Начальная школа .2000. №1 с.7.
- 3 Галиузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие/ Галиузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Москва: Мозаика-Синтез,2007.-32с.
- 4 Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст./Глазырина Л.Д. Пособие для педагогов дошк. учреждений – Москва: Гуманит «ВЛАДОС»,1999.-273.
- 5 Семейные ценности в воспитании детей 3-7лет. Москва: ТЦ «Сфера», 2013. – 128с.

### **Приобщение детей к здоровому образу жизни**

*Тамалинцева Татьяна Анатольевна, воспитатель*

*МБДОУ №34 г. Томска*

Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к окружающим. Поэтому с раннего

возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении, формировать у детей разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни. Мы работаем в этом направлении только совместно с семьей, ведь главные воспитатели ребенка - его родители. И от того, сколько внимания они уделяют здоровью своих детей, зависит состояние физического комфорта наших воспитанников. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в детском саду на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять одну из главных ценностей жизни – это здоровье. Каждый из детей хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни, являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих

технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств: физические упражнения, физкультминутки, эмоциональные разрядки, гимнастика (оздоровительная после сна), пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, подвижные и спортивные игры, самомассаж, психогимнастика. Ежедневно в своей работе используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. В группе имеется картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, мячами – ежиками, пуговицами. Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Массаж глаз – помогает снять усталость, напряжение. Улучшает обмен веществ в тканях глаза. Тренировочные упражнения для глаз проводятся несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня. Красный – стимулирует детей к работе. Это сила внимания. Оранжевый, желтый – соответствует положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость. Синий, голубой, зеленый – действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение. Все эти средства способствуют психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

Формирование культурно – гигиенических навыков является одним из главных факторов в воспитании дошкольников. И насколько эта система спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребенка к

гигиеническому индивидуализму: своя расческа, свое полотенце, своя постель, свой носовой платок и т.д. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих. С детьми проводим беседы «Для чего мы чистим зубы», «Знай свое тело», «Советы Неболейки», «Гигиена приема пищи» и др., приобщаясь к культуре поведения и личной гигиене.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма. В образовательных деятельности «Воздух и здоровье», «Правила поведения на воде» - даем понятие об использовании воды и воздуха человеком, учим правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье. Рассказываем детям о пользе комнатных растений, приучаем ухаживать за ними. Объясняем им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнали какие растения дают оздоравливающий эффект – это: фикус, герань, хлорофитум.

Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня. Он дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям. Дети, проснувшись, проходят по ребристой доске, дорожке с пуговицами, камушками. Систематичность этих упражнений способствует оздоровлению детского организма, поднимает его настроение. Прогулка – один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь –

работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуются аппетит и сон. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений. Диагностика физических качеств показывает, что в результате систематической работы по физическому воспитанию в детском саду, в частности активизации дошкольников на физкультурных занятиях, воспитание осознанного отношения детей к своему здоровью дает положительные результаты.

Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт. В этих целях широко используем различные формы сотрудничества: беседы, консультации, родительские собрания, совместные праздники. Для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы: предлагаем папки – передвижки, проводим анкетирование. Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

### **Список литературы**

- 1 Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ; М.Сфера, 2007, - 56 с.
- 2 Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду; Школьная пресса, 2007, - 45 с.
- 3 Белоглазова И.Н. Воспитание ценностного отношения к здоровью у старших дошкольников////Инструктор по физкультуре. -№ 6.-2013.-с.23-33

## **Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни**

*Кляйн Марина Евгеньевна, воспитатель*

*«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.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Исходя из принципа «здоровый ребенок + умный + желающий + умеющий = успешный ребенок», мы должны совместными усилиями всех специалистов детских дошкольных учреждений и родителей осуществлять комплекс воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма. К традиционным формам педагогического труда добавляется новый аспект – формирование здорового образа жизни.

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Следовательно, педагоги и родители, опираясь на основные законы и принципы здорового существования, должны дать детям нужные знания и создать необходимые условия.

В основе знаний ребенка о здоровье и здоровом образе жизни находятся представления об организме, потому что здоровье – это, прежде всего, здоровый организм [1]. Поэтому знакомим дошкольников с его внешним и внутренним строением, ролью отдельных органов и систем в жизни человека, их строением, функционированием и взаимосвязью в работе, влиянием физических упражнений на

их работу, причинами ухудшения их рабочего состояния, правилами поведения, способствующими сохранению и укреплению всех систем организма.

На непосредственно образовательной деятельности воспитанники знакомятся с факторами, положительно (режим дня, правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, соблюдение права личной гигиены, самоконтроль за здоровьем) и отрицательно влияющими на их здоровье (болезни, вредные привычки, неблагоприятные средовые условия), получают представления о правилах безопасного поведения в опасных ситуациях.

Учитывая наглядно-образный характер мышления дошкольников, в ДОУ используются различные методы, наглядно показывающие необходимость соблюдения правил ЗОЖ: моделирование, экспериментирование, создание проблемных ситуаций, проведение опытов, рассматривание иллюстраций, знакомство со схемами. Используются различные виды игр и игровые упражнения.

Невозможно развивать ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-развивающей среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, поэтому были применены различные формы правила здорового образа жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Через схемы и рисунки воспитанники знакомятся с телом человека. Каждую неделю согласно расписанию непосредственно образовательной деятельности по каждой возрастной группе проводятся физкультурные занятия (2 раза в неделю в физкультурном зале, один раз на свежем воздухе). А также родителям предложены комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома.

В формировании здоровьесберегающей компетентности обращаем свое внимание, чтобы усвоение и использование правил носило осознанный характер, чтобы ребенок понимал необходимость выполнения правил для здоровья, чтобы выполнение правил было окрашено положительными эмоциями, у детей развивался самоконтроль. Для этого используем различные варианты организации активного отдыха детей (дни здоровья, спортивные праздники и развлечения), различные виды игр (театрализованные, сюжетно-ролевые, подвижные и спортивные).

Движение является одним из источников радости ребенка и оказывает большое влияние на его психическое развитие. Для реализации задач по формированию основ здорового образа жизни в детском саду разработана модель двигательного режима детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, куда входит гимнастика (утренняя, оздоровительная после сна, пальчиковая, зрительная, дыхательная, корригирующая), подвижные игры и физические упражнения на прогулке, индивидуальная работа по развитию моторики, самостоятельная двигательная деятельность детей, а также совместная работа с руководителями физкультуры, музыки.

Рациональное сочетание вышеперечисленных форм двигательной активности составляет основу комплекса оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Для эффективной работы в этом направлении в группе имеется следующее оборудование: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврик для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, а также мягкие модули, выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

День начинается с утренней гимнастики, дети получают заряд бодрого, жизнерадостного настроения на весь день. Любое занятие доставляет радость ребенку, пробуждает интерес и развивает творческую активность, формирует двигательные умения и навыки, удовлетворяет естественную потребность в движении. Одним из факторов, способствующих уменьшению напряженности детей, является музыка, которую используем на физкультурных занятиях.

После умственной нагрузки и вынужденной статической позы активно отдохнуть позволяют физкультминутки. Проводятся они по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомления детей. Физкультминутки проводятся в форме подвижной или дидактической игры с выполнением движений под текст стихотворения, с использованием упражнений для отработки и закрепления



различных рефлексов. Опыт показывает, что более интересны и эффективны физкультминутки с использованием музыкального сопровождения, во время которой дети выполняют танцевальные упражнения или импровизированные движения.

Хороший эффект дает такая форма работы, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем, покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.) и минутки покоя (посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы, помечтаем под эту прекрасную музыку). В течение дня всегда находится минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, повалиться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка [2].

Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому так важно взаимодействие с семьей посредством встреч с родителями на родительских собраниях, где обсуждаем проблемы правильной организации жизни детей дома и в дошкольном учреждении, на индивидуальных консультациях, на совместных музыкальных и спортивных праздниках. Помогая своим детям выполнять задания, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя [3].

Конечно, формы, методы и приемы работы с детьми по развитию здорового образа жизни меняются в зависимости от их возраста, но основополагающие принципы ее организации на любом этапе направлены на создание оптимального режима различных видов двигательной активности и отдыха детей, формирование культуры здоровья каждого ребенка.

В процессе проделанной работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, было выявлено, что уровень здоровья детей ДООУ на 2013 -2014 учебный год был повышен на 5% .

Здоровый образ жизни, к сожалению, не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

### **Литература**

- 1 Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская.- «Дошкольное образование» / Педагогический университет «Первое сентября» - 2004. - № 22.
- 2 Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам [Текст]: Программа и программные требования. / Л.Д. Глазырина. - М.Гуманит. изд. Центр Владос, 1999.- 144 с.
- 3 Шишкина, В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику [Текст] / Кн. Для аоспитателей детского сада и родителей. / В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – М.: Просвещение, 2009. - 80 с.

### **Использование кинезиологических упражнений при работе руководителя физического воспитания и педагога – психолога**

*Позднякова Наталья Викторовна, инструктор физического воспитания*

*МАДОУ № 95 г. Томска,*

*Григина Валентина Тимофеевна, педагог – психолог*

*МАДОУ № 95 г. Томска*

В период дошкольного детства перестраивается вся психическая жизнь ребенка и его отношение к окружающему миру. Суть этой перестройки заключается в том, что в дошкольном возрасте возникают внутренняя психическая жизнь и внутренняя регуляция поведения.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу.

Нарушения в интеллектуальной сфере у ребенка в большинстве случаев сочетаются с недостаточным развитием двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения, недостаточной координацией пальцев кисти рук, недоразвитием мелкой моторики. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной (или общей) и мелкой (или ручной) моторики — совокупности двигательных реакций, свойственных детскому возрасту.

Одной из важных задач развития моторики, является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующей установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Тонкая моторика — основа развития, своего рода «локомотив», всех психических процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления, речи).

Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков.

Учитывая все вышесказанное, становится очевидной необходимость совместной работы воспитателя, педагога-психолога и инструктора по физическому

воспитанию детей в детском саду. Все вместе мы работаем над развитием личности ребенка в целом: на занятиях, развивая крупную и мелкую моторику, стимулируем созревание психических процессов, повышаем уровень интеллектуального развития детей, что в дальнейшем обеспечивает более успешное овладение детьми школьной программой. Объединить работу воспитателя, педагога-психолога и инструктора по физическому воспитанию помогает использование на занятиях кинезиологических упражнений.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие.

Очень важно применять на практике комплекс упражнений и заданий в игровой форме, что сделает доступной тренировку «мозга» для детей дошкольного возраста.

В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения. И чем интенсивнее

нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Нами разработана серия интегрированных занятий, одно из них - «Путешествие в Африку», целью которого является объединение методов и приемов работы инструктора по физическому воспитанию и педагога – психолога и практическое использование кинезиологических упражнений.

Оборудование и материалы: мягкие игрушки животных жарких стран, ватманы, цветные карандаши (фломастеры), музыкальное сопровождение (звуки животных, леса, спокойная музыка).

Ход занятия:

Дети заходят в спортивный зал и видят письмо на пальмовом листе. Инструктор читает: «Срочно! Африке нужна ваша помощь! Отправляйтесь скорее!»

Дети! Поможем? Тогда нам нужно отправляться! Африка находится очень далеко, нам придется лететь на самолете.

Мотор заводится, гудит,

Немного он на нас ворчит,

Сначала медленно идет,

Затем все ускоряет ход.

(Построение в колонну по  
одному)

Взлетаем медленно, друзья,

Сломаться нам никак нельзя.

Расправим крылья – и в полет.

Нас Африка к себе зовет

(обычная ходьба по залу)

Полетим над облаками,

Над полями, над лугами,

Океан перелетим,

В Африку попасть хотим!

(Ходьба на носочках)

Скорость все мы прибавляем,

Океан перелетаем,

Что-то Африки не видно.

Потерялись! Так обидно!

(Бег)

Направление меняем

И направо улетаем.

Направленье изменили,

Влево полетим сейчас.

Правильно ли в этот раз?

(Бег с изменением

направления по сигналу)

Наконец-то путь нашли.

Вон земля видна вдали.

Ощущать жару мы стали

Значит, в Африку попали.

(Перекрестное марширование)

Под колесами земля.

Здравствуй, Африка моя!

Ну, вот мы и в Африке!

Выходит защитник Африки: Здравствуйте, ребята! Я так рада, что вы ко мне добрались! Африке очень нужна ваша помощь: с деревьями что-то происходит, они исчезают, их осталось очень мало. Нам с вами нужно посадить новые. Вы мне поможете?

Упражнение «Дерево»: Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

Как много деревьев! Все высокие, красивые. Замечательно! С одной проблемой мы разобрались. Но это еще не все: Слоны забыли, как махать хоботами и стоят, скучают. А вы видели, как слоны машут хоботами?

Давайте поможем слонам вспомнить, как нужно махать хоботом.

Упражнение «Слон»: Встаньте прямо, плотно прижмите левое ухо к левому плечу и вытяните левую руку вперед. Это очень похоже на хобот слона. Колени не напряжены. Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, начиная от центра. Помогайте верхней частью туловища двигаться вслед за рукой. Следите глазами за кончиками пальцев. Повторите то же с правой рукой.

Какие удивительные слоники у нас получились! Молодцы ребята! Теперь наши слоны скучать не будут.

Устали? Мы с вами оказались на берегу реки. Давайте присядем и отдохнем. Как вы думаете, кто живет в африканской реке? (ответы детей). Давайте поиграем в игру. Положите руки на колени, сожмите кулачок – это у нас бегемот, а теперь выпрямите пальцы и поставьте на ребро – это змея, а теперь прямую ладонь положите на колени – это крокодил. Итак, я называю, а вы показываете: бегемот, змея, крокодил.

Защитник природы: В Африке живут не только слоны. Каких еще животных вы знаете? (ответы детей)

В Африке проблемы у обезьян: они забыли, как дразниться и не боятся людей. А злые охотники их ловят. Давайте разделимся на две команды: команду обезьян и команду охотников. Правила игры такие: охотники договариваются и выбирают движения, которые они покажут обезьянам. Обезьянки повторяют движения, и по сигналу воспитателя охотники должны поймать обезьян, а обезьяны должны залезть на пальму (шведскую стенку) – там их ловить нельзя. (Потом команды меняются местами).

Молодцы! Теперь наши обезьянки вспомнили, как гримасничать и помнят, что не все люди добрые, есть те, которых надо бояться.

Посмотрите, ребята, что за рисунки спрятаны за листьями деревьев? Это наскальные рисунки древних людей. А вы могли бы повторить их?

Делимся на две команды, посмотрим, кто быстрее справится с заданием? (Эстафета, задание «Зеркальное рисование» на плакатах. Дети должны повторить рисунок по заданной траектории правой и левой рукой).

Молодцы! Хорошо получилось у вас! А всех ли животных Африки мы вспомнили? Давайте посмотрим внимательно на стену, я называю животное, а вы его ищите глазками, голову поворачивать нельзя, только глазки. Итак, готовы? (Глазодвигательные упражнения).

В джунглях наступил вечер, становится холодно. Что нужно сделать, чтобы не замерзнуть ночью? (ответы детей)

Правильно, нужно развести костер. Давайте сядем на матрасы в кружок, и будем разводить костер. Чтобы костер горел надо на него дуть. Попробуем? (Дыхательное упражнение).

А теперь можно и поспать у костра. (Релаксация). Лягте удобно, закройте глазки и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном лугу. Над вами жаркое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и спокойными. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, а ваши крылья распростерты в стороны, они рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением полета.

А теперь, медленно взмахивая крыльями приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себе хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на целый день.

Вот мы и оказались с вами в нашем детском саду. Расскажите, где вы побывали? Что вам больше всего понравилось в Африке?

### **Список литературы**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 144 с. – (Растим детей здоровыми).



2. Деннисон П. Гимнастика мозга. Перевод книги Brain Gym: Teacher's Edition. Paul E Dennison and Gail E.Dennison. 2010
3. Коноваленко.С.В. Развитие познавательной деятельности у детей. М.,1999.
4. Сиротюк. А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2002.

## **Современные технологии физического совершенства детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в дошкольном учреждении**

*Зезуль Валентина Семеновна, инструктор-методист*

*МАДОУ №13 г. Томск*

*Привитие навыков физической культуры в детском возрасте – в период усиленного роста организма, - особенно ценно и эффективно.*

*Сперанский Г.Н.,1959*



Современное подрастающее поколение характеризуется снижением показателей общего физического развития и, как следствие,- ростом частоты ортопедической патологии. По медико-статистическим данным, более 75% детей страдают нарушениями опорно-двигательного аппарата. Обширная диагностика детей дошкольного возраста, проведенная в нашем учреждении, так же подтверждают наличие значительных ортопедических отклонений у детей.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья у детей. Решению этой проблемы способствует применение физкультурно-

оздоровительных технологий, внедрение современных инноваций в образовательный процесс.

С этой целью, на базе детского сада №13 под руководством доктора медицинских наук, профессора кафедры педиатрии Кривоноговой Татьяны Сергеевны, в рамках социального партнерства, в октябре 2011г. был разработан проект.

Целью проекта являлась коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Были поставлены следующие задачи:

1. Создать систему по организации ранней комплексной диагностики у детей в дошкольном учреждении.

2. Развивать систему коррекционных мероприятий у детей-дошкольников с ортопедической патологией.

3. Обеспечить раннюю профилактику нарушений ОДА у детей дошкольного возраста.

4. Разработать комплексную программу по физическому совершенству, внедрить и апробировать инновационные методики.

5. Развивать партнерские отношения с другими образовательными учреждениями.

В кадровый состав проекта было задействовано большое количество квалифицированных специалистов: заведующий МАДОУ №13, инструктор-методист, кандидат медицинских наук, врач-педиатр, медицинская сестра, руководитель по физическому воспитанию, психологи, воспитатели.

Для реализации проекта созданы благоприятные материально-технические условия: приобретено необходимое диагностическое, медицинское и физкультурное оборудование.

На 1 этапе работы нашими специалистами проведено обширное тестирование 206 детей 4-7 лет. Исследование включало: анамнез родителей, визуальную оценку физического развития опорно-двигательного аппарата у детей, в частности обследование осанки и проведение плантографии стоп, диагностику

артикуляционного аппарата и когнитивных функций (по А.Р. Лурия и Л.В.Занкову), и тестирование физической подготовленности детей в начале учебного года.

В процессе анализа полученных результатов тестирования выявлен большой процент нарушений двигательных качеств, а так же определенных отклонений опорно-двигательного аппарата у детей, в частности нарушений осанки и деформации стоп.

Оценка результатов тестирования (по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой) показала, что 52 % детей соответствует среднему уровню физической подготовленности, 34% низкому уровню, 14% испытуемых показали высокие результаты.

63,5% дошкольников имеют нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата. Выявлено уплощение стопы (плоско-вальгусные) 69,5% у детей 4-5 лет, 65,2% у детей 5-6 лет, 55,8% у детей 6-7 лет. Различные нарушения осанки имеют более 40% обследованных детей.

На 2 этапе реализации проекта разработана и внедрена комплексная программа для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, которая включает: комплекс специальных физических упражнений, способствующий укреплению мышц ОДА; специальный комплекс упражнений на ортопедических мячах; массаж и физиотерапевтические процедуры; подвижные игры с коррекционной направленностью; хатха-йогу для детей; упражнения на тренажерах; программу биологической обратной связи.

Большое количество коррекционных упражнений вошли в утреннюю гимнастку, физкультминутки и гимнастику пробуждения, проводимых ежедневно в группе в игровой форме. Основным методом для коррекции осанки и свода стопы являются специальные упражнения для опорно-двигательного аппарата. В нашем проекте они проводились групповым и индивидуальным способом.

Мы активно привлекали родителей в совместную деятельность с детьми. С родителями проводили анкетирование, консультации, беседы, конкурс на лучший коррекционный коврик для стоп.

Для контроля эффективности разработанной программы все дети с нарушением ОДА произвольно были разделены на 2 группы. 104 детей основной

группы осваивали разработанную нами программу по физическому совершенству, а 102 ребенка контрольной группы занимались по программе Веракса «От рождения до школы».

Эффективность проведенных мероприятий оценивали индивидуально для каждого ребенка по возрастным категориям в течение 3 лет.

Уровень физической подготовленности у дошкольников с нарушением ОДА, занимающихся по разработанной нами программе физического совершенства значительно увеличился. Показатели состояния опорно-двигательного аппарата у детей также имеют положительную динамику.

В 2012 году нами, совместно с профессором Кривоноговой Т.С., составлено учебно-методическое пособие « Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении», направленное на основные причины развития нарушения осанки, виды осанки и особенности диагностики нарушений у детей дошкольного возраста и использование современных физкультурно-оздоровительных технологий.

В 2013 году была составлена вторая часть учебно-методического пособия. Посвящено в большей степени проблемам плоскостопия и методам их преодоления. Предназначено для инструкторов лечебной физической культуры, врачей-педиатров, студентов факультета физической культуры, воспитателей и родителей. Обе части пособия актуальны, представляют методическую ценность, отправлены в книжную палату и 20 центральных библиотек России.

Проект получил высокую оценку во всероссийском конкурсе «Лучший педагогический проект»-1 место. Награждение золотой медалью получили во всероссийском конкурсе инновационных идей «Росточек: Мир спасут дети».

По итогам реализации проекта можно сделать следующие выводы:

Реализация проекта «Физическое совершенство» в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста положительным образом влияет на уровень физической подготовленности у дошкольников с нарушением ОДА.

Активное внедрение современных методов коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с патологией ОДА в дошкольных учреждениях

значительно улучшает показатели состояния опорно-двигательного аппарата у детей.

Для повышения эффективности формирования навыков и умений двигательной активности у детей дошкольного возраста необходимо полное взаимодействие родителей, педагогов и медицинских работников.

Положительная динамика результатов исследования позволяет обобщить и внедрить полученный опыт в других дошкольных учреждениях.

### **Литература**

- 1 Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009.-146 с.
- 2 Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.-160с.
- 3 Кузнецова М.Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»: практическое пособие/М.: Айрис-пресс, 2007.-112 с.
- 4 Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) – М: Просвещение , 2006.

## **Значение физкультурных минуток на занятиях в коррекционной группе детского сада**

*Журавлева Елена Харитоновна, воспитатель*

*МБДОУ «Детский сад №85» г. Бийск*

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся

разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются *физкультурные минутки*.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяются с детьми дошкольного возраста. Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты, особенно она важна для детей посещающих коррекционную группу. Физкультминутка это – кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность. Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки, также активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Для детей посещающих коррекционную группу, в частности для детей с недоразвитием речи характерны нарушения внимания, памяти, быстрая утомляемость, слабо развита мелкая мускулатура рук. Поэтому в процессе дошкольного воспитания и обучения в специализированных группах очень важно, чтобы работа педагогов осуществлялась в тесном контакте со специалистами.

Педагоги не должны забывать, что ребята, которые попадают в коррекционную группу, зачастую имеют проблемы с координацией движений, что мешает им легко ориентироваться в пространстве, сказывается на общем физическом развитии и состоянии здоровья, может привести к гипотонии. Устранению двигательных расстройств помогают подвижные физкультминутки в сочетании с речевым материалом.

Физкультминутки на занятиях включают упражнения как общеукрепляющие, направленные на улучшение кровообращения и двигательной активности детей, так и упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук. Движения сопровождаются проговариванием стихов, потешек, соответствующих лексической

теме недели или занятия, и содержат в словах большое количество тех звуков, которые дети изучают в это же время на занятиях, при проведении физкультминуток решается сразу несколько коррекционных задач.

Проговаривание стихов одновременно с движениями делает речь детей более ритмичной, громкой, четкой, хорошо развивает слуховое восприятие. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по

обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

Количество физкультурных минуток должно соответствовать динамике работоспособности детей, учитывать возрастные особенности детей.

### **Литература**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]/ И.Е. Аверина// Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 144 с.

2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников [Текст]/ Н.Ф.Дик, Е.В. Жердева. – Ростов н\Дону: Феникс, 2005. – 256 с.

3. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]/ В.И. Ковалько// Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.

4. Левина С.А. Физкультминутки [Текст]/ / авт.-сост. С. А. Левина, С. И. Тукачева. - Волгоград: Учитель, 2005. - 68 с.

## **Условия формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

*Чидигезова Наталья Викторовна, старший воспитатель*

*МАДОУ № 73 г. Томска*

Проблема физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда актуальна. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность государства и общества. В феврале 2013 года в Москве состоялся XVII съезд педиатров России, на котором врачи выступили с инициативой о принятии в нашей стране специального закона об охране здоровья детей. Академик РАН и РАМН А. А. Баранов отметил, что только один ребенок из пяти первоклассников здоров, хроническими заболеваниями страдают 70 % выпускников школ, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет



увеличилась на 34 %, а уровень физического развития ребят постоянно снижается [1, с. 8].

Согласно данным С.В. Попова [2, с. 9], здоровье человека зависит на 20% от наследственных факторов, на 20 % – от внешнесредовых условий, экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения и на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Как отмечает С.В. Попов, *образ жизни* – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Таким образом, понятие «здоровый образ жизни» – взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья.

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И.И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста».

Так, например, С.В. Попов в понятие «здорового образа жизни» [2, с. 13] включает следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и

школьного возраста. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

В связи с этим, на наш взгляд, задача детского сада – научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью, так как в период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Следует отметить, что дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этой стадии развития у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства, хотя и в очень наивной и примитивной форме: чувства долга, собственного достоинства, самостоятельности, независимости, понимание прекрасного и безобразного [3, с. 10].

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Следовательно, одна из основных задач стоящих перед педагогами – воспитание здорового подрастающего поколения. Особенно актуальна проблема сохранения детского здоровья для г. Томска. За последние годы состояние здоровья дошкольников постоянно ухудшается. Это вызвано рядом факторов: региональные особенности, климатические условия, техногенные условия, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, возрастающее мерцающе-световое, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая громкая музыка по телевидению и радио).

В связи с этим, в нашей дошкольной образовательной организации работа по формированию представлений о ЗОЖ у детей включает в себя, с одной стороны, традиционную составляющую ЗОЖ дошкольников – личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим; с другой – эта работа

основано на системном подходе и включает в себя следующие направления: специальная подготовка педагогов, взаимодействие педагогов с родителями, совместная деятельность педагогов, родителей и детей; формирование здоровьесберегающего пространства.

Таким образом, для повышения уровня знаний педагогов о здоровье и ЗОЖ в методическом кабинете детского сада создают подборку книг и материалов по санитарно-гигиеническому, экологическому, социальному, педагогическому аспектам ЗОЖ.

Работа с педагогическим коллективом детского сада по повышению уровня знаний о ЗОЖ, педагогического мастерства, апробации методов и приемов формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников ведется через реализацию специальных мероприятий: изучение литературы о ЗОЖ, консультации, открытые занятия, семинары, производственные совещания, педсоветы. Например, для систематизации знаний педагогов о ЗОЖ проведены консультации «Что такое здоровый образ жизни», «Представления дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни», «Особенности формирования здорового образа жизни в большом городе», «Организация здоровьесберегающего пространства», «Психологический комфорт в детском саду» и др.

Также обмену информацией между педагогами, поиску группового соглашения в виде общего мнения или решения, а также активизации работы педагогов с родителями в нашей дошкольной образовательной организации способствуют проблемные семинары «Компьютер и телевизор – друзья или враги», «Игрушки с точки зрения здоровья ребенка» (по адаптированной методике В.М. Гузеева)

При этом, важным условием эффективной воспитательно-образовательной работы по повышению уровня знаний родителей о ЗОЖ, обучения методам и приемам формирования представления детей о ЗОЖ, вовлечения в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада является реализация специальных мероприятий: изучение представлений родителей о ЗОЖ, консультации, практические занятия, наглядная агитация, открытые Дни здоровья.

Так, например, во время открытых Дней здоровья родители могут познакомиться с работой педагогического коллектива в данном направлении.

Также для обучения родителей способам организации совместной деятельности детей и взрослых у нас предусмотрено знакомство родителей с различными методическими приемами и особенностями педагогического воздействия на ребенка; организуются и проводятся специальные практические занятия для родителей: «Играем вместе с ребенком», «Читаем детям о здоровье», «Наблюдения и опыты с целью формирования представлений о здоровом образе жизни».

Следует отметить, что развитию делового сотрудничества педагогов и родителей, совместной работы взрослых и детей в нашей ДОО способствует вовлечение родителей в досуговые и оздоровительные мероприятия детского сада: подготовку и проведение праздников, досугов, выставок, спортивных соревнований, театрализованных представлений.

Еще одним важным условием для работы с дошкольниками является формирование здоровьесберегающего пространства.

Для детского организма большое значение имеет улучшение качества воздушной среды на территории и в помещениях детского сада. В связи с этим, в целях защиты от шума и загрязнений воздушного бассейна на территории детского сада созданы древесно-кустарниковые полосы буферных защитных насаждений. А в целях оздоровления воздушной среды в помещениях детского сада проводят односторонние и сквозные проветривания, а также кварцевание.

С детьми проводят закаливающие процедуры (закаливание водой и воздухом, точечный массаж, босохождение и т.д.).

Также формированию представлений детей о здоровье и ЗОЖ в нашем детском саду способствует созданная предметно-пространственная среда в группах. Уголки здорового образа жизни в каждой группе оборудованы детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занимательной деятельностью и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, сна, и др.

При этом неотъемлемой частью здоровьесберегающего пространства в группах являются выставки специальной и детской литературы. А также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских

работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

### **Литература**

- 1 Кузнецова В. С. Туризм в детском саду: учебно-методическое пособие / В. С. Кузнецова – Москва: Обруч, 2013. – 207 с.
- 2 Попов С. В. Валеология в школе и дома: о физическом благополучии школьников /С. В. Попов – Санкт-Петербург : Союз, 1997. – 256 с.
- 3 Картушина М. Ю. Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников / М. Ю. Картушина – Москва : ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.

## **Здоровый образ жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ**

*Рябчевская Светлана Александровна, инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 51 г. Томск*

Здоровый человек - самое  
драгоценное произведение  
природы.

Т.Харлейль

Здоровье - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

В современном обществе проблема сохранения, укрепления здоровья детей является актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идет не только об отсутствии каких-либо заболеваний. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие. Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в

дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Последние данные Министерства образования и науки Российской Федерации: по статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - Увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5% - возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Слостенина, Е.О. Смирновой. Анализ

работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьей дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

В нашем дошкольном учреждении уделяется особое внимание проблемам здорового образа жизни детей.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни. Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в

промежуточные интервалы между занятиями. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. Формирование представлений дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия. Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с



подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками, не мучиться головными болями и насморком. Поэтому, наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

### **Литература**

- 1 Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2009.

## **Взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей**

*Чудина Ирина Викторовна, старший воспитатель*

*МБДОУ № 34 г. Томска*

Физическое развитие для детей – то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, науках, умении работать и быть полезным для общества человеком. Идея воспитания здорового ребенка не нова, и в каждом современном образовательном учреждении она решается по-своему.

При этом мы считаем, что основная наша задача – сформировать потребность у родителей взаимодействовать с нами.

Цель нашей работы во взаимодействии с семьей по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей – воспитать физически развитого, жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Организуя взаимодействие с семьей по воспитанию здорового ребенка, и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей

физкультурно-оздоровительной программы детского сада, мы особое внимание уделяем поиску новых форм и подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

Совместная работа с семьей в нашем ДОО строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2. Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3. Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду;

5. Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);

6. Ознакомление с профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

7. Различные консультации, дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

8. Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; «открытые дни» родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих процедур.

9. Анкетирование родителей - помогает выявить наиболее приемлемые и эффективные формы работы с родителями, помогает оценить работу коллектива, выявить те вопросы воспитания и развития детей, которые у родителей вызывают затруднения.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей.

Поэтому мы используем такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенностью используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями родителей, воспитателей и детей:

1. Родительские собрания - являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей, темы и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями.

2. Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья - позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.

3. Дни открытых дверей - дают возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию.

4. Домашние задания - позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми.

5. Составление альбомов о спортивных достижениях семьи – позволяет расширить представления родителей и детей о формах семейного досуга, повышает интерес детей к физической культуре и спорту.

6. Изготовление атрибутов для ежедневных физкультурных занятий – сближает взрослых и детей, воспитывает у дошкольников бережное отношение к изготовленному оборудованию.

7. Совместный просмотр видеофильмов, фильмов - заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка.

8. Передача опыта семейного воспитания - осуществляется через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители обмениваются опытом между собой, воспитатели на выставках узнают о досугах своих воспитанников.

9. Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в семье - к комплектованию библиотечного фонда привлекаем самих родителей, которые охотно передают в общественное пользование прочитанные книги, журналы. Пропаганда литературы по педагогической тематике входит в обязанности педагогов дошкольного учреждения. Мы используем разные формы этой работы: традиционные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, заседаний дискуссионного клуба, информация на

групповом стенде, выставки новой литературы с краткой аннотацией, обзор новинок на родительском собрании, сайте ДООУ и т.д. Задача педагогов – пробудить у родителей интерес к педагогической литературе и помочь выбрать в потоке современных изданий надежные в теоретическом отношении источники.

В основе взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Наши педагоги выступают инициаторами установления этого сотрудничества, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а стало быть, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности в воспитании детей. Педагоги сознают, что сотрудничество требуется в интересах ребенка и что в этом необходимо убедить и родителей. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного учреждения по отношению к семейному воспитанию.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

### **Список использованной литературы**

1. Деркунская, В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская // Дошкольная педагогика. – 2006. - № 5, с. 49 – 51.

2. Зверева, О.Л. Методическая помощь воспитателям в подготовке к общению с родителями // Управление ДООУ. 2002. № 4. С. 100-110.

3. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. – М.: Гуманит. изда. центр ВЛАДОС, 2003. – 304. – («РОСИНКА»).

4. Осокина, Г.И. Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни // Инструктор по физической культуре.- 2008.- № 1.- с.92-97.

## **Оздоровление детей раннего возраста**

*Калина Лидия Карловна, воспитатель*

*МБДОУ № 34 г. Томска*

Воспитание здорового ребенка очень актуальная тема для дошкольного учреждения. Период раннего детства (от 1 года до 3 лет) характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка, наиболее усиленно растут основные системы организма и формируются их функции; закладывается основание для полного развития физических и духовных способностей. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь. Становится понятно, насколько важно, начиная с раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, ведь именно, ранний возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Поэтому для родителей и педагогов нет важнее задачи, чем сохранение и укрепление здоровья детей. Мы живем в краю, где очень короткий летний период. Все дети в этот небольшой по продолжительности отрезок времени бегают на улице в облегченной одежде, принимают ультрафиолетовые лучи и совершают водные процедуры. Но всего этого для естественного закаливания организма весьма мало. Нужно помнить, что здоровье ребенка зависит не только от физического здоровья, но и от психоэмоционального состояния.

Важным условием воспитания здоровых детей является организация правильного режима дня. Положительные эмоции создают благоприятные условия для формирования культурно-гигиенических навыков во время проведения режимных процессов и навыков поведения. Очень важно прививать детям санитарно-гигиенические навыки, умывание после принятия пищи, причесывание после сна и в течение дня по необходимости, организовывая с детьми игры – беседы по сказкам, стихам (например: «Мойдодыр», «Федорино горе» и т. д.). Все режимные процессы: умывание, прием пищи, подготовка ко сну, сборы на прогулку лучше проводить подгруппами. Это позволяет работать с каждым ребенком

индивидуально и готовить каждого малыша к самостоятельности. В воспитании здорового ребенка играет правильная организация питания. В группе необходимо создавать благоприятную обстановку (правильная и красивая сервировка столов, спокойное отношение между взрослыми и детьми).

В первую очередь в группе необходимо обращать большое внимание на организацию предметно-игровой среды: физкультурного оборудования и пособий, предназначенных для физического развития маленьких детей. В зоне двигательной активности должны быть разноцветные флажки, погремушки; различные мячи (резиновые, теннисные, мячи-массажеры) разных размеров; мешочки с песком, для упражнения в равновесии и т. д.; лесенка, около которой обязательно лежит матрасик, страхующий ребенка при подъеме; кегли, ребристые дорожки, пуговичная дорожка для профилактики плоскостопия и массажа ног; массажные рукавички, резиновые кольца для массажа рук; большой гимнастический мяч для развития гибкости позвоночника и координации движений; обручи, шнуры, диск «Здоровье». Обязательное условие - проверять безопасность использования физкультурного оборудования, его прочность.

При правильной организации режима дня даже у часто болеющих детей появляется потребность и силы к движению. Подвижная деятельность при правильном подходе становится оружием против болезней и стресса. Тем более, уровень развития двигательных умений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Чем разнообразнее движения, тем интенсивнее происходит интеллектуальное и социально-эмоциональное развитие ребенка. Оздоровительные задачи решаются на занятиях путем организации рациональной двигательной активности детей. Воспитательно-образовательные задачи — путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, закрепления правильных двигательных навыков. В режимные моменты физического развития детей входят утренняя зарядка, и гимнастика после сна. Психика ребенка раннего возраста устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо даже полезные упражнения. Малышу должно быть интересно делать не потому, что надо и полезно, а потому, что ему это нравится. Поэтому зарядку лучше провести в игровой форме, чтобы

вызвать у детей желание заниматься физкультурой. Дети очень любят делать зарядку под бодрую музыку, или под ритмичную речь, которая является одним из основных элементов в двигательнo-пространственных упражнениях. Ритм речи способствует у детей развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. Движения у детей становятся более выразительными, плавными. При помощи речи с движениями у детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память. Гимнастика после сна включает в себя несколько общеразвивающих упражнений и массаж рук, ног, живота, спинки. Детям очень нравится самим надевать массажные рукавички, растирать себя и друг друга. Приятно наблюдать за тем, как дети эмоционально откликаются на проведение зарядки и гимнастики, у них поднимается настроение, их активность направлена на желание быть здоровыми. При правильной организации прогулка становится одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха в тени достигает 18-20 градусов, вся жизнь дошкольников переносится на участок. В зимнее время, когда дети не имеют возможности выйти на прогулку, необходимо проводить динамические паузы, они дают возможность реализовать потребность малышей в движении. А так же всевозможные игры: хороводные, подвижные - ведь игра доставляет детям много радости и удовлетворения. Нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня, проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года, прогулки на свежем воздухе - это доступные закаливающие мероприятия с детьми раннего возраста.

Один из эффективных методов оздоровления детей - закаливание. Обливание ручек попеременно теплой и прохладной водой. Наиболее удачным временем в проведении закаливающих мероприятий можно считать дневное время, поэтому оздоровительный комплекс после сна включает в себя гимнастику пробуждения, босохождение по «дорожкам здоровья». Очень полезны для оздоровления детей игры-драматизации, игры-инсценировки по любимым сказкам «Курочка Ряба», «Репка», «Теремок», игры на звукоподражание. В подобных играх не только вырабатывается правильное и четкое произношение звуков, но и снижается закомплексованность, скованность, малыш раскрепощается, расширяется среда его эмоциональных и мыслительных возможностей. Важное значение в обеспечении



полноценного развития ребенка имеет чередование умственной и физической разгрузки. Данные условия учитываются при планировании воспитательно-образовательной работы с детьми.

Нельзя ни сказать о роли родителей, ведь здоровье их детей зависит в большей степени от них. Результатом этой планомерной, систематической работы в тесном взаимодействии с родителями является быстрая и безболезненная адаптация детей к условиям детского сада, снижение заболеваемости, повышение уровня физического развития, положительного эмоционального самочувствия. В современных условиях детский сад должен выступать проводником здорового образа жизни и гарантом укрепления психофизического здоровья детей. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика отрицательных эмоций и нервных срывов, полноценное физическое развитие должны осуществляться за счет организации предметно - игровой среды, повышение двигательной деятельности и проведение оздоровительных мероприятий ориентированной специально на ранний возраст и позволяющей ребенку проявить себя во всех видах деятельности.

### ***Используемая литература***

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993. с.-87.
2. Бычковская Е.В. Использование здоровьесберегающих приемов в группе раннего возраста ДОО//Медработник. -№ 5.-2014.-с.58-60
3. Кривцова Е.В. Развивающая педагогика оздоровления в образовательном процессе ДОУ//Инструктор по физкультуре. -№ 6.-2012.-с.36-40
4. Сапрыкина Е.А. Закаливание и здоровьесберегающие технологии в ДОУ//Медработник. -№ 5.-2013.-с.18-22
5. Тоначева Е.А. Система оздоровительной работы в условиях ДОО//Медработник. -№ 5.-2014.-с.25-31

## **Актуальность взаимодействия детского сада и семьи по обеспечению охраны здоровья детей**

*Ведерникова Юлия Васильевна, магистрант ТГПУ, методист*

*МБДОУ №20 г. Томска*

Здоровье – это ценность каждого человека и достояние всего человечества. От состояния здоровья отдельно взятого гражданина зависит здоровье всей нации. Поэтому забота о здоровье должна начинаться с самого раннего возраста и продолжаться на протяжении всей жизни человека.

Что же означает термин «здоровье»? Что больше всего влияет на здоровье человека – морфофункциональное состояние его организма, наследственность или среда? И какие науки отвечают за здоровье человека?

В литературе встречается несколько определений термина «здоровье», на мой взгляд, более понятным для восприятия является трактовка Всемирной Организации Здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Именно поэтому можно говорить о том, что на здоровье человека влияют все три вышеуказанных параметра. Следовательно, здоровье человека находится на стыке нескольких наук – это физиология, медицина, генетика, психология, педагогика и др.

Как же педагоги дошкольных образовательных организаций могут повлиять на здоровье своих воспитанников? Самым главным образом, это обеспечение охраны здоровья или другими словами – здоровьесбережение воспитанников. Так как здоровье ребенка зависит от многих факторов – это и правильное питание, и соблюдение режима дня, и пребывание на свежем воздухе, и двигательная активность, и закаливающие процедуры, все это возможно реализовать в рамках образовательно-воспитательного процесса детского сада.

Однако существует еще один немаловажный фактор, влияющий на здоровье ребенка – это психологический комфорт в социуме. А для дошкольника социум это, в первую очередь, семья и детский сад. Таким образом, деятельность дошкольной образовательной организации по реализации здоровьесбережения воспитанников должна выстраиваться в контексте целостного восприятия ребенком его социального окружения. То есть, возникает необходимость взаимодействия всех участников образовательного процесса: дети + родители + педагоги, а так же сотрудничества последних.

Именно поэтому я решила провести исследование на базе МБДОУ №20 г. Томска среди родителей воспитанников для выявления их понимания в области здоровьесбережения и отношения к здоровью и здоровому образу жизни, а так же среди педагогов с целью выявления проблем, возникающих в процессе взаимодействия с родителями.

На основе анкет для родителей, приведенных в методических пособиях «Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации» (автор М.С. Горбатова), «Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ» (авторы Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В.), я разработала анкету для родителей.

Для того чтобы родители могли ответить максимально откровенно, анкетирование проводилось анонимно. В данном анкетировании *приняли участие* 116 родителей это **36,25%** от общего количества семей воспитанников ДОУ. Все вопросы анкеты распределились на три блока:

*Анализ I блока анкеты позволил определить контингент и социальный статус родителей воспитанников ДОУ:* средний возраст родителей от 31 до 35 лет – это 28,57% от общего количества участников анкетирования; 63% семей от общего количества респондентов воспитывают одного ребенка; 35% родителей окончили высшее образовательное учреждение; большая часть родителей работают в сфере торговли – это 14,29% от общего количества участников анкетирования;

*Анализ II блока позволил выявить отношение родителей к здоровью:* у 97,95% участников анкетирования отсутствуют вредные привычки;

здоровье семьи получило следующие оценки: отличное 6,13%, хорошее 77,55%, среднее 10,2%, неудовлетворительное 2,04%, воздержались от ответа 4,08%;

частота заболеваемости взрослых распределилась таким образом: частоболеющие – 4,08%, редкоболеющие – 95,92%; частота заболеваемости детей: частоболеющие – 55,11%, редкоболеющие – 44,89%;

в профилактике заболеваний 70,24% родителей проявляют постоянную активность, 6,12 % - проводят профилактику в период эпидемий, 11,44% - по требованию работодателя, 2,04% - активность не проявляют вообще и 10,2% воздержались от ответа;

77,56% родителей знают картину своего здоровья, 8,16% - знают отчасти и 6,12% - не знают, воздержались от ответа 8,16% участников анкетирования; картины здоровья своих детей знают 93,88% родителей, знают отчасти - 2,04% (такой же процент респондентов не знают картину здоровья своих детей и столько же воздержались от ответа);

***Анализ III блока позволил выявить отношение к здоровому образу жизни и спорту:***

40,8% родителей осознают себя субъектом здоровой жизни, 32,65% - не осознают себя таковыми, а 26,55% - затруднились с ответом;

6,12% родителей постоянно посещают спортивный зал или занимаются спортом самостоятельно, 24,48% иногда выполняют спортивные упражнения или посещают спортзал, 8,16% - только планируют, 32,65% - не выполняют физическую нагрузку и 28,59% - воздержались от ответа;

22,44% детей, опрошенных родителей посещают спортивные секции и различные кружки, а 77,56% - не посещают, однако большая часть родителей (79,59%) считают важным формирование у ребенка интереса к различным видам спорта и лишь 16,33% не видят в этом необходимости, а 4,08% воздержались от ответа

Профилактические мероприятия, проводимые в домашних условиях: закаливание (20,4%), проветривание (10,2%), прогулки, путешествия (10,2%), народные средства (2,04%), витамины, противовирусные средства (16,32%), специальное оборудование (4,04%), массаж (2,04%), соблюдение правил гигиены (12,24%), соблюдение режима (2,04%), правильное питание (4,08%), зарядка, физические упражнения (6,12%), плавание (2,04%), праздники (2,04%), рисование (2,04%), информатизация (2,04%); 2,04% опрошенных не проводят профилактические мероприятия вообще, а 6,16% воздержались от ответа;

57,14% опрошенных родителей постоянно и целенаправленно обучают своего ребенка правилам безопасного поведения на улице, на дороге, в общественных местах, в быту, 38,78% обучают от случая к случаю и 2,04% такое обучение не считают необходимым, такое же количество опрошенных воздержались от ответа;

63,26% опрошенных родителей соблюдают правила безопасности постоянно, 32,66% - от случая к случаю, 2,04% стремятся к этому и 2,04% воздержались от ответа.

*Определяя термин «здоровьесбережение»* в своих ответах родители определили следующие составляющие этого термина: поддержка здоровья и забота о нем **16,32%**, занятие спортом и физические упражнения **16,32%**, правильное питание **8,16 %**, своевременное посещение врача **2,04%**, массаж **2,04%**, соблюдение режима **2,04%**, здоровый образ жизни **10,2%**, закаливание **10,2%**, прогулки **2,04%**, профилактика **8,18**, вакцинация **2,04%**, информированность **2,04%**; воздержались от ответа **32,65%**

В ходе опроса педагогов детского сада, выяснилось, что они используют следующие формы взаимодействия с родителями: анкетирование, беседы, информационный уголок для родителей, консультации, круглый стол, родительские собрания, совместные досуги, совместные занятия с детьми. При этом испытывают следующие трудности при работе с родителями: забывчивость, занятость, незаинтересованность и пассивность родителей, недостаточное количество времени, проводимое родителями со своими детьми, а так же родители недостаточно прислушиваются к рекомендациям педагогов в отношении здоровьесбережения детей.

Исходя из результатов проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что для организации совместной деятельности с родителями воспитатели используют ряд основных традиционных форм работы. Несмотря на это, у них есть желание освоить и другие нетрадиционные и инновационные формы, приемы и методы работы с родителями.

С другой стороны, существуют определенные трудности в работе с родителями, о которых было указано выше. Это свидетельствует о том, что родители являются пассивными участниками образовательно-воспитательного процесса детей в условиях детского сада.

Сами родители стремятся соблюдать здоровый образ жизни, знают картину своего здоровья и здоровья детей, проявляют активность в профилактике заболеваний, в домашних условиях проводят элементарные профилактические

мероприятия, однако большая часть родителей не воспринимают себя субъектом здоровой жизни или воздержались от ответа (59,19%), а так же затрудняются с определением термина «здоровьесбережение».

На основании этого, возникает необходимость реализации следующих направлений работы детского сада в области здоровьесбережения и охраны здоровья дошкольников: *работа с педагогами* должна быть направлена на повышение педагогической компетентности по работе с родителями в области здоровьесбережения; *работа с родителями* должна быть направлена на формирование активной позиции родителей, их вовлечение в образовательно-воспитательный процесс детского сада и привлечение к совместной деятельности по формированию здоровьесберегающей среды дошкольников, а так же повышение педагогической компетентности родителей по вопросам воспитания и здоровьесбережения детей.

Деятельность по данным направлениям должна осуществляться систематически, к участию необходимо привлекать узких специалистов дошкольного учреждения, опытных педагогов и специалистов из различных социальных учреждений (спортивные школы, медицинские учреждения и т.д.)

### **Литература**

2. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – Москва: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003 – 206 с.: ил.
3. Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010. – 88 с. (Управление дошкольным учреждением)
4. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова. – Изд. 2-е, испр. Идоп. – Волгоград: Учитель, 2011. – 413 с.
5. Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. N1155

# **Плавание как средство оздоровления дошкольников**

*Петрова Татьяна Ивановна, инструктор по физическому воспитанию*

*МАДОУ №95 г. Томск*

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей, снижается их физическая подготовленность. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание создает благоприятные условия для развития физических качеств.

**Занятия в воде воздействуют практически на все органы и системы детского организма.**

**Дыхательная система.** Давление воды на область грудной клетки способствует увеличению глубины выдоха, за которым обычно следует и глубокий вдох. А глубокое дыхание - мощное профилактическое средство, предупреждающее заболевания верхних дыхательных путей. Глубокие вдохи и выдохи во время плавания как бы «проветривают» легкие, благодаря чему изгоняются бактерии и устраняются благоприятные условия для их активизации. Кроме того, вынырнув и отфыркиваясь от воды, ребенок очищает носоглотку, что позволяет эффективно бороться с насморком и некоторыми легочными заболеваниями.

**Система кровообращения.** Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Давление воды, действуя на многочисленные кровеносные сосуды кожного покрова, облегчает кровообращение и деятельность сердца.

**Опорно-двигательный аппарат.** В воде снимаются статические нагрузки на скелетную мускулатуру, снижается нагрузка на позвоночник. Эффект невесомости, возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ. Это полезно для развития организма,

способствует формированию правильной осанки и является профилактикой сколиоза и мышечной дистонии. Тело преодолевает значительное сопротивление воды, тем самым укрепляя опорно-двигательный аппарат. В то же время, активное движение ног в воде укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия.

**Выделительная система.** Во время плавания происходит массаж кожи и мышц, очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к органам.

**Закаливание, терморегуляция.** Плавание способствует закаливанию организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды, малыш становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством.

**Центральная нервная система.** При постоянных занятиях плаванием укрепляется нервная система, спокойнее становится сон, повышается аппетит и общий тонус организма ребенка. При нырянии и сопутствующей задержке дыхания стимулируется кровообращение мозга, следовательно, идет его стремительное развитие.

**Стрессовые состояния ребенка.** Плавание может выступать в роли средства борьбы со стрессом. Плавание заставляет правильно дышать, снабжает мышцы большим количеством кислорода. Вода массирует мышцы и снимает стресс.

**Формирование личности.** Ребенок, ныряя и плавая на глубине, преодолевая сопротивление толщи воды развивает в себе такие черты личности как: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение проявлять самостоятельность. Дети, плавающие с рождения, более уверены в себе, коммуникабельны, обладают качествами лидера.

**Респираторные заболевания.** Раннее плавание является замечательным стимулом к активному развитию ребенка, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же



возникают ОРЗ, или они имеют более легкое течение. Для достижения полезного эффекта закаливания и укрепления организма необходимо соблюдать несколько правил:

Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;

Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;

Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.

Действующие лица: Ведущий, Емеля – взрослые

Дети собираются в бассейне и садятся на скамейки, играет музыка.

Ведущий:

Вид спорта есть в мире,

Известен всем вам,

Он кажется прост,

Но это обман.

И тот, кто вам скажет, что плавать легко,

Поверьте, не знает совсем ничего.

Здесь нужно стараться и верить в себя,

В воде ускоряться, сил не щадя,

Спортивную злость в себе развивать,

К победам стремиться и их достигать.

Терпеть и бороться, о боли забыв,

И выиграть свой главный, важнейший заплыв.

Плаванью нужно долго учиться,

Характер и волю свои проявлять.

И тот, кто борьбы ничуть не боится,

На пьедестале будет стоять.

Плавание - это прекраснейший доктор.

Оно позволяет нам не болеть.

Плавание действует, как витамины,

И повышает иммунитет.

Плавание, кстати, нас многому учит,

В нас силу и дух развивает.

И никогда пловец не отступит

И потому побеждает.

Собрались мы с вами в бассейне, чтобы веселыми играми, эстафетами встретить день спорта. Итак, мы начинаем наш праздник, и всем присутствующим мы предлагаем принять участие.

Кто из вас не знает скуки?

Кто здесь мастер на все руки?

Надо с препятствиями путь пройти

И обратно в свою команду прийти.

Ребята, вы готовы? *(да)*

Появляется Емеля.

Емеля: Подождите! Подождите! Ой-ой! Опоздал! *(Достает подушку, ложиться на нее)*

Ведущий: Ты что разлегся? Вставай! У нас спортивный праздник, а ты лежишь.

Емеля: Опоздал! Я так спешил, торопился, хотел посмотреть на ваш праздник и очень устал сил нет! Скоро зима, а я очень не хочу болеть.

Ведущий: Ребята, что же делать? Я, наверное, знаю.... Давайте поможем Емеле, научим здоровому образу жизни?

Емеля: Ой! Научите, пожалуйста!

Ведущий: А скажи-ка, Емеля, нам, чем ты занят по утрам?

Емеля: Я, ребята, долго сплю, громко, громко я храплю.

Ведущий: Расскажи нам по порядку. Часто делаешь зарядку? Спортом занимаешься? Водой обливаешься?

Емеля: Нет! Зарядки-то, ребята, я не делал никогда! Закаляться? Страшно, братцы: ведь холодная вода.

Ведущий: Мы с ребятами хотим тебя научить делать зарядку *(разминка на суше.)*

1. Ходьба в среднем темпе с энергичными движениями слегка согнутых рук (30 секунд)

2. И.П.: стоя, руки согнуты в локтях, пальцы прижаты к плечам. Вращательные движения руками вперед и назад, сначала одновременно, а затем одна рука вслед за другой («Мельница»). Повторять 10-15 раз.

3. И.П.: стоя. Вращательные движения прямыми руками вперед (4-6 раз), назад (4-6 раз). Менять направление движения 6-8 раз.

4. И.П.: стоя, наклон вперед, ноги врозь, руки перед собой или разведены в стороны. Вращательные движения обеими руками вперед (дельфином) (10-12 раз).

6. И.П.: стоя, руки перед собой на уровне груди, согнуты в локтях. На счет «раз-два» - резкие движения назад одновременно двумя руками, на счет «три-четыре» - одновременно выпрямляя обе руки, отвести их через стороны назад (8-10 раз).

7. И.П.: стоя, руки на поясе. Круговые движения туловищем, сначала в одну сторону (4-6 раз), затем в другую (столько же).

8. И.П.: стоя. 4-6 наклонов вперед, дотягиваясь до ног кончиками пальцев.

10. И.П.: стоя. Перекрестные махи ногами в горизонтальной плоскости, попеременно меняя их местами относительно друг друга.

12. После короткого отдыха сделать 8-10 приседаний из положения стоя, руки на поясе. Приседая, можно вытягивать руки перед собой, вставая – возвращать руки в исходное положение (8-10 раз).

14. И.П.: стоя, ноги врозь. На счет «раз-два» - медленно через стороны поднять руки на уровне плеч – вдох; на счет «три-четыре» - расслабить и уронить руки, наклонив голову и туловище, - выдох.

Емеля: Как здорово, не страшно, и даже весело стало. Мне нравится, я всегда, теперь буду делать зарядку по утрам. А хотите со мной поиграть? *(да)* Я научу вас играть в свою любимую игру. Сейчас мы узнаем кто из вас самый внимательный.

Игра: «**Нос-ухо-нос**»

- Играют все!

- Пальцем дотронуться до носа и скажи: «Нос».

- Повтори еще раз. Я буду делать то же самое.

- Если скажу «ухо», должны показать ухо *(Емеля путает ребят)*.

ЭСТАФЕТЫ для детей 6-7 лет (делятся на две команды).

«Надень бусы». По одному участнику команды подплывают с досками к стойке с бусами, одевают бусы и передают эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая нарядится в бусы.

«Эстафета с мячом». Две команды стоят в двух-трех шагах одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах – один шаг, положение ног – шире плеч. У стоящих впереди в руках мяч. По сигналу первый ребенок наклоняется вперед и передает мяч между ног стоящему сзади, тот передает дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, и игра возобновляется. Побеждает команда, у которой первый ребенок встанет опять во главе команды.

«Щука» Емеля стоит на финише с ведром, дети по очереди на досках катят по воде щуку, побеждает та команда которая быстрее доставит всех рыб Емеле.

Эстафета с обручами. Перешагивание через обручи в воде.

«Соревнования улиток». Дети встают вдоль длинного бортика бассейна по колению в воде. По команде они начинают двигаться вперед. Победителем становится та команда участник, которой самый последний доберется до противоположного бортика. Стоять и сидеть на месте нельзя.

Ну, ребята, тренировку провели мы с вами ловко! И за ваши старания ваш друг - Емеля хочет вас угостить (*дети поднимаются из воды и получают угощение*).

### **Список используемой литературы**

1. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию//Физкультура и спорт. М.,2003.
2. Кардамонова Н.Н. Плавание. Лечение и спорт//Феникс. М.,2001.
3. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша//Феникс. М.,2007.

## **Особенности приобщения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата к здоровому образу жизни**

*Кашурина Людмила Александровна, заведующий*

*МБДОУ №46 г. Красноярск*

*Филиппова Людмила Алексеевна, инструктор по ФК*

*МБДОУ №46 г. Красноярск*

Контингент нашего дошкольного учреждения не простой, это дети с многочисленными нарушениями, среди которых ведущими являются двигательные расстройства. Такие как, ДЦП, парезы различной степени тяжести, вальгус суставов, нарушения координации движений, ориентировки в пространстве, нарушения осанки, плоскостопие и др.

Все это создает дополнительные трудности при освоении тех или иных упражнений. Например, ловля мяча, брошенного инструктором.

Если у ребенка парез правой или левой стороны, то ему очень сложно не только поймать мяч двумя руками, но и просто взять его. Так же проблемы возникают у детей с нарушениями координации движений и ориентировки в пространстве.

Учитывая вышесказанное, основную роль в приобщении детей к здоровому образу жизни играет физическое воспитание, в задачи которого входят:

Создание благоприятных условий для увеличения подвижности позвоночника;

Способствование правильному расположению частей тела;

Осуществление коррекции имеющихся нарушений;

Закрепление навыков правильных движений.

Учитывая физическое состояние детей, спортивный зал оснащен специальным оборудованием:

Тренажеры, гимнастические скамейки, гимнастические палки, мячи, мягкие модули, эспандеры, массажеры и др.





А также используются многофункциональные здоровьесберегающие нестандартные игровые пособия.

Хочется отметить, что приобщение детей к здоровому образу жизни в нашем детском саду не ограничивается занятиями в спортивном зале, а происходит в течении всего дня.

Утро в детском саду начинается с утренней коррегирующей гимнастики.



Затем проводятся физкультурные занятия, плавание.



Подвижные игры на свежем воздухе.

Бодрящая гимнастика после сна.



Закаливающие процедуры.



Дополнительно по назначению врача проводится ортопедическая гимнастика, массаж, физиолечение.



В каждой группе оборудован физкультурный уголок, в котором имеется все необходимое для укрепления здоровья детей в течение всего дня.

Работа по приобщению детей к здоровому образу жизни продолжается и вне стен детского сада-в семье. Чтобы родители были более информированы о способах приобщения их детей к здоровому образу жизни, мы проводим консультации, семинары, практикумы, открытые занятия, вечера развлечений. Ежемесячно пополняется и обновляется стендовая информация для родителей. Организуются выставки детского рисунка по пройденным спортивным мероприятиям. Оформляются фотовыставки выходного дня.

Таким образом, для привлечения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата к здоровому образу жизни необходим комплекс

**Список используемой литературы**



1. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошко. Учреждений. - М.: Гуманит.изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
2. Комплексы утренней гимнастики под музыкальное сопровождение для детей старшего дошкольного возраста. Из опыта работы инструкторов физической культуры Советского района г. Красноярска, 2013г.
3. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений/ Под общ. Ред. д.м.н. Е.М.Мастюковой. - М.: АРКТИ, 2002.
4. Организация занятий лечебной физкультурой при нарушениях опорно-двигательного аппарата и сколиозе у детей 4-7 лет: Методические рекомендации/ Сост. Кох Е.В. Красноярск, 2003.
5. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет/ Г.А.Прохорова. - 4-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2007.

## **Здоровье детей – в наших руках**

*Ефремова Ирина Евгеньевна, воспитатель*

*МБДОУ №46 г. Чита*

Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы.

Карлейль

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в детстве формируется здоровье человека, то ясна роль дошкольного учреждения в этом вопросе.

На каждого ребенка 3-6 лет приходится, в среднем, 54 дня пропусков посещений детского сада по болезни. Количество инфекционных и простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия, с которым практически не справляются ни педиатры, ни родители. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. И необходимо целенаправленно работать над созданием благоприятного пространства, искать новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников. Существуют общие концептуальные подходы к созданию в дошкольном учреждении среды жизнедеятельности и построения воспитательной системы, оптимизирующей здоровье личности воспитанников. Перечислим некоторые подходы:

1. Педагогическая система, направленная на формирование здоровья личности воспитанников дошкольного учреждения, должна базироваться на его тщательном анализе, а также учитывать результаты социометрических исследований.

2. Среда обитания детей в дошкольном учреждении должна отвечать требованиям цивилизованного микросоциума и способствовать развитию межличностного взаимодействия детей.

3. Обязательной составляющей среды обитания детей в дошкольном учреждении должно стать создание творческого пространства как особого психологического состояния детей.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. Семья во многом определяет отношение детей к здоровому образу жизни (закаливание, занятия спортом, отсутствие вредных привычек). Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, укладу жизни семьи. Поэтому педагогам необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды среди родителей, вовлекать

их в активный педагогический процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей.

Об этом говорится и в концепции дошкольного воспитания «Семья и детский сад» в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую семья передает в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Разработка концепции совместной деятельности позволяет педагогам дошкольного учреждения и его руководителю осмыслить ее сущность, специфику, структуру построения деятельности и распределения обязанностей, добровольно принятых на себя как родителями, так и членами педагогического коллектива. Разрабатывая концепцию совместной работы, необходимо самое серьезное внимание уделить выбору направлений работы, а также соблюдению следующих условий:

- определение потенциальных возможностей семьи;
- классификация семей воспитанников;
- наличие обобщенных данных социально-гигиенического скрининга;
- достаточно высокий уровень доверия родителей дошкольному учреждению.

В программе, формирующей у детей привычки здорового образа жизни, должен быть учтен лучший опыт семейного воспитания. В дошкольном учреждении должна быть в буквальном смысле введена мода на здоровье среди детей и сотрудников. Лучший их опыт в этом направлении также должен стать достоянием коллектива родителей и сотрудников. В этом смысле не столь важны используемые технологии оздоровления, сколько средства и методы быстрого приобретения привычек здорового образа жизни.

**От навыка – к привычке, от привычки – к потребности, от потребности – к здоровому образу жизни** – таким должен быть алгоритм деятельности дошкольного учреждения в направлении здоровьесбережения детей.

## Список литературы

1. Здоровье в руках человека. В.И. Захаров, Кишинев: «Штиинца», 1975г.
2. Укрепляйте здоровье детей. Е.Н. Вавилова, Москва: «Просвещение», 1986г.
3. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. В.Г. Алямовская, Москва. Педагогический университет «Первое сентября», 2010г.
4. Используются материалы Интернет ресурсов: <http://www.ocsen.ru>

## Добрая половина забот – о здоровье детей

*Лебедева Наталья Витальевна, старший воспитатель*

*МБДОУ: детский сад «Рыбка» г. Асино Томская область*

«Взрослым кажется,

что дети не заботятся о своем здоровье.....

Нет детям совершенно также, как и взрослым,

хочется быть здоровыми и сильными,

только они не знают, что для этого надо делать.

Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их — о здоровье». – В. А. Сухомлинский.

Формирование здорового образа жизни детей – задача совместная и дошкольных и школьных учреждений, и, конечно, семьи. ЗОЖ – «избитое» выражение, но часто мы недооцениваем, как важны **привычки здорового образа жизни** для психического, умственного, физического развития детей, для их здоровья на будущее. Многих проблем у взрослых людей можно было бы избежать, если бы с детства родители закаливали, их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения **здорового образа жизни в семье**.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности, должно стать нормой жизни и поведения каждого человека!

К сожалению, здоровье не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться на положительные результаты.

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи.

Как можно решить эти задачи, создавая определенные условия, максимально используя возможности дошкольного учреждения?

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированном взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей.

В своей работе воспитатели ориентируется на становление мотивационной сферы гигиенического поведения ребенка, реализацию усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Занятия включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы, утром и вечером, делать зарядку и

есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Систематическое использование пальчиковых игр является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» - В. А. Сухомлинский. Дело в том, что рука имеет самое большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому именно развитию кисти принадлежит самая большая роль в формировании головного мозга. Высокий уровень развития мелкой моторики пальцев рук оказывает колоссальное влияние на развитие речи детей, овладение способами коммуникации, совершенствование их интеллектуальных и творческих способностей. Это пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках, на занятиях в утренний отрезок времени, в играх использовать упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками. В каждой возрастной группе имеются картотеки пальчиковых игр.

Для укрепления зрения нужно проводить зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Зрительная гимнастика дает возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой необходимо пользоваться на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня:

*\* Оранжевый, желтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.*

*\* Синий, голубой, зеленый – действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.*

*\* Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.*

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребенка. Оздоровительные

паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д. Когда ребята осваиваются, педагог дает им возможность самим проводить эти минутки. Входя в роль педагога, каждому ребенку предоставляется возможность испытать свои силы.

Детям нравятся эмоциональные разминки: похочем, покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и противоположные упражнения - «минутки покоя»: посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы, помечтаем под прекрасную музыку.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни мы используем «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребенок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что – то прекрасное, все это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребенка.

Максимально используем «сухие бассейны». Купаясь в нем, дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста, а также массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект. Необходимость удерживать свое тело на поверхности постоянно ускользающих «волн» - шариков, побуждает детей координировать движения, при этом успешно развивается костно-мышечный аппарат. Воспитатели специально разрабатывали проекты по использованию «сухих» бассейнов.

Педагог-психолог использует «сухой» бассейн для коррекции уровня тревожности и агрессивности, снижению уровня психоэмоционального напряжения.

Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками (*для профилактики и коррекции плоскостопия*). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Мелодии используют на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

Известно, что гигиенические средства также содействуют укреплению здоровья и влажная уборка; режим питания; сон; правильное мытье рук; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни; ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления; обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо за столом во время приема пищи. Здесь изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется с практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, отчего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.



Чтобы занятия детям нравились, необходимо обеспечить успех первого занятия. Никаких нравоучений! Первые вопросы должны быть такие, ответы на которые подтвердили бы их здоровые привычки. Это принесет им радость и вызовет интерес к дальнейшим занятиям.

Данные занятия не предполагают оценивания. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того, чтобы дети без страха включались в обсуждения разных вопросов, не нужно отрицательно реагировать на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

Все родители хотят, чтобы их ребенок был здоров. Но при этом мы повсеместно наблюдаем, как они лечат ребенка таблетками, разрешают ему длительное время смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, покупают всеми детьми любимые чипсы, кириешки, газированную воду, зачастую не отпускают детей на прогулку, т.к. это в данный момент неудобно родителям и т.д. И абсолютно не осознают, что именно эти деструктивные действия разрушают и физическое, и психическое здоровье детей.

Наблюдая такое положение вещей, педагоги нашего детского сада пришли к выводу, что работа с родителями по проблеме формирования навыков здорового образа жизни у детей крайне необходима.

Эту работу начали с малого. В каждой возрастной группе организовали «Уголки здоровья». Старались привлечь родителей к их пополнению. Собраны книги, энциклопедии, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа, массажеры. Оформлены дидактические игры «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережем уши», и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и свое поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье. В «Уголке здоровья» находится разнообразные предметы для снятия напряжения, агрессии, негативных эмоций: грецкие орехи, еловые шишки, аромомешочки, бумага разной структуры, бусы и т. д. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются

Затем воспитатели и специалисты нашего детского сада решили организовать клуб «Здоровая семья». Нелегко было привлечь родителей, многие ссылались на занятость, усталость. На первое занятие пришли лишь шесть мам со своими детьми. Занятия клуба строились на практическом материале — подвижные игры, физкультминутки, элементы массажа, игры на снятие эмоционального напряжения, дыхательная гимнастика, точечный массаж, комплексы игровой гимнастики и т.д. Очень интересно прошел вечер «Витаминный калейдоскоп», во время которого дети вместе с родителями защищали свои проекты о ценности и пользе «здоровой пищи».

Яркий динамичный праздник состоялся в день физкультурника «Веселое путешествие в страну спорта и здоровья». Кроме этого, мы организовали занятия фитнесом для педагогов, но посещать занятия могут все желающие – это родители, школьники. Педагоги - это люди, которые могут научить быть здоровыми. Но сами тоже должны быть всегда в форме. Ведь только тот может научить, кто сам что-то умеет. Постепенно идет накопление опыта по поддержанию своего здоровья.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

### **Литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. LINKA PRESS, 1993.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль. «ГРИНГО», 1996г.
3. Корзенко В.Н. Ребенок должен быть здоровым. – Мн.: Полымя, 1988.
4. Никишина И.В. За здоровьем в детский сад. Волгоград: ОАО АЛЬЯНС Югполиграфиздат, 2009.
5. Сухомлинский В.А. «О воспитании», Москва, 1973 г.

# **Оздоровление дошкольников в условиях Кольского Заполярья посредством физической культуры**

*Татур Елена Евгеньевна, старший преподаватель кафедры дошкольного и начального образования «Институт развития образования»*

*Мурманской области*

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека.

Одним из направлений совершенствования системы физического воспитания детей является включение физической культуры в образовательный процесс дошкольных организаций, который должен осуществляться грамотными специалистами-воспитателями по физической культуре [1, с. 112]. Доминирующей мотивацией современного физического воспитания дошкольника может быть формирование потребности в самосовершенствовании своего организма, в укреплении здоровья средствами физических упражнений, поскольку существует теснейшая связь между деятельностью мышц и состоянием внутренних органов [2, с. 96]. Совершенствование процесса физического воспитания в дошкольных организациях требует нового подхода к методике организации работы в этом направлении. В связи с этим возникает потребность в обновлении методов и приемов в работе по формированию физической культуры дошкольников с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья, мотивации, познавательных интересов и культурно-региональных особенностей.

Сегодня на самых разных уровнях говорится о необходимости приобщения людей к здоровому образу жизни – отказ от вредных привычек, слышны призывы к активным занятиям спортом. Но, зачастую, эти возгласы остаются без ответа, ведь привычка к здоровому образу жизни формируется с детских лет.

Растить детей здоровыми, сильными, выносливыми – задача каждой дошкольной образовательной организации, а в современных условиях, действительно, важно привить детям интерес к физической культуре и спорту.

Важно понимать, что только систематическое проведение оздоровительной работы с ребенком даст желаемый результат.

Жизнь детей в детском саду насыщена образовательным содержанием. От знаний педагога, его умения использовать в работе различные приемы и методы зависит, как он организует оздоровительную деятельность детей, куда направит их энергию.

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов [3, с.31].

Вот почему так важно укрепить растущий детский организм, особенно в период дошкольного детства, используя новейшие технологии физической культуры и спорта. А так же включение в занятия физической культурой нестандартных средств и методов.

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья детей? Но чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, необходимо понять собственно условия и факторы, влияющие на здоровье человека.

Прежде всего, это здоровьесберегающая образовательная среда, которая имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в дошкольном учреждении будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, единство реализации цели в вопросах формирования здорового образа жизни), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов [4, с. 53].

Обновление содержания образования - это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни. Причем, педагог, сам ведущий здоровый образ жизни, способен полноценно воспитывать культуру здоровья у детей. Только такой педагог сможет увлечь детей своей заинтересованностью и упорством на пути к здоровью.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось. Вместе с тем по-прежнему наблюдается

«перекос» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт (по данным учителей начальной школы). Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием [5, с. 77].

Давайте вспомним некоторые теоретические положения. Что такое мелкая моторика - это точные скоординированные движения пальцев рук. Крупная моторика – движения тела (корпуса, рук, ног). Сенсомоторная координация – согласованная работа и взаимодействие органов чувств и органов движения.

В связи с тем, что дети, проживающие в условиях Крайнего Севера, подвержены влиянию комплекса негативно сказывающихся на состоянии здоровья факторов, испытывают дефицит в двигательной деятельности, педагоги дошкольных учреждений Мурманской области постоянно ведут поиск оптимальных педагогических условий, направленных на эффективное развитие двигательных способностей и оздоровление детей.

На сегодня в дошкольных образовательных организациях успешно

-реализуются современные здоровьесберегающие программы и технологии,

-проектируется физкультурно-спортивная деятельность с учетом состояния здоровья детей, уровня их физической подготовленности, интересов, склонностей, предпочтений, климатических особенностей Кольского Заполярья, направленного на формирование мотивационной потребности у детей в сохранении собственного потенциала здоровья,

-создается и реализуется оптимальный двигательный режим, позволяющий удовлетворить естественную потребность в движении каждому ребенку в зависимости от его двигательных потребностей и возможностей.

Это подтверждается положительной динамикой физической готовности детей. Мы видим, что у них появляются мотивация к занятиям физической культурой, представления о ценностях здорового образа жизни.

Но, согласитесь, нельзя добиться хороших результатов в решении задач физического воспитания и развития детей без взаимодействия с семьей.

Однако и в этом направлении мы наблюдаем явно недостаточную активность родителей в физическом воспитании детей. А между тем семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного семейного микроклимата, созданию традиций семейного физического воспитания.

В детских садах проводится большая работа, для того чтобы заинтересовать родителей, включить их образовательный и воспитательный процесс. Чтобы понять, каково отношение к физкультуре и спорту в семье, в дошкольных учреждениях проводится анкетирование, консультирование, педагоги размещают полезную информацию, проводят родительские собрания, приглашают на открытые занятия и т.д., но при этом очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. И многие из вас сталкиваются с этой проблемой. Как сложно бывает достучаться до пап и мам, как нелегко порой бывает объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять. Важно понимать, что именно родители должны принимать участие в оздоровлении своих детей, воспитании у них привычки к здоровому образу жизни. И, главное, здесь – пример родителей.

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому физическое развитие как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом [3, с. 33].

На этой основе в «Институте развития образования» Мурманской области происходит совершенствование профессионального педагогического мастерства инструкторов по физической культуре в ДОУ по программе «Развитие дошкольного образования».

### **Список литературы**

1. Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. [Текст] /М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2012. – 112 с.;
2. Гуменюк Е.И. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. [Текст]/ Е.И. Гуменюк – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс». 2011. – 96 с.;
3. Хабарова Т.В. Модель двигательного режима, способствующего развитию двигательных способностей детей в условиях ДОУ [Текст]/Т.В. Хабарова//Дошкольная педагогика. – 2010. - № 3. С. 30-34;
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. [Текст]/ Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс». 2012– 53 с.;
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. [Текст]/ И.М. Новикова - «Издательство «Мозаика-Синтез». 2010 – 77 с.

## **Использование гимнастики для глаз с целью воспитания валеологической культуры дошкольников**

*Глушкова Инна Юрьевна, воспитатель*

*МАДОУ № 63 г. Томск*

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ.

Проблема здоровья детей сегодня, как никогда, актуальна. Поэтому одна из главных задач, стоящих перед педагогами, - это не только укрепить здоровье ребенка, но и воспитать у детей потребность в здоровом образе жизни, что является составной частью общей культуры человека.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих отклонения в зрении.

Нарушение зрения у детей – большая социально-гигиеническая проблема. Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с другими широкими социальными и бытовыми условиями. Это такие факторы, как питание, в частности витаминная недостаточность, природные условия, климат. Установлена связь между нарушениями зрения и состоянием здоровья. Имеет значение рост и развитие самого органа зрения, наследственная предрасположенность. Немаловажную роль играет и состояние нервной системы. Большое напряжение нервной системы и раздражительность также может служить предрасположенностью к развитию зрительных расстройств. Другими словами, нельзя выделить один какой-нибудь фактор, влияющий на развитие нарушений зрения. Можно только думать о преобладающем значении того или иного фактора в конкретных условиях. Исходя из этого положения, надо рассматривать нарушения зрения у детей как большую сложную проблему.

#### Каким образом происходит формирование зрения у детей?

Зрение у детей формируется по мере их роста и имеет свои особенности. Наиболее интенсивно этот процесс происходит от 1-го до 5-го года жизни. Рост глазного яблока продолжается до 14-ти - 15-ти лет. Острота зрения формируется у детей не сразу, а зависит от возраста. Так, при рождении большинство детей склонно к дальнозоркости, и только с 6-ти лет увеличивается число детей с нормальным зрением.

Однако от 3-х до 7-ми лет причиной понижения зрения у детей бывает близорукость. Кроме того, в 2-х – 3-х летнем возрасте наиболее активно формируется работа обоих глаз, поэтому именно в этом возрасте может возникнуть косоглазие.

Окружающий нас мир виден четко и ясно, когда все отделы зрительного анализатора работают гармонично и без помех. Но может наступить момент, когда, например, тускнеют и блекнут краски или границы предметов становятся размытыми, а иногда появляются искажения и т. д., - это значит, произошло нарушение работы зрительного анализатора, и пришла болезнь.

Наиболее распространенные формы нарушения зрения у детей – это спазм accommodation, близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие.



### Спазм аккомодации.

Большинство офтальмологов называют спазмом аккомодации напряжение мышцы, которое не проходит, даже когда глаз в нем не нуждается. Спазм сопровождается напряжением зрения вдаль, утомлением при работе на близкое расстояние. Такой ребенок становится раздражительным, быстро устает, жалуется на головные боли.

### Дальнозоркость.

Это врожденное состояние, связанное с особенностями строения глазного яблока. Первые признаки – ухудшение остроты зрения вблизи, стремление отодвинуть текст от себя. В поздних стадиях – понижение зрения вдаль, быстрая утомляемость глаз, покраснение и боли, связанные со зрительной работой.

### Близорукость.

В отличие от дальнозоркости – это, как правило, приобретенное заболевание. В период интенсивной длительной нагрузки (чтение, письмо, просмотр телепередач, игры на компьютере) из-за нарушения кровоснабжения происходят изменения в глазном яблоке и приводят к его растяжению. В результате ухудшается зрение вдаль, которое улучшается при прищуривании или надавливании на глазное яблоко.

### Астигматизм.

Это особый вид оптического строения глаза. Явление этого врожденного или приобретенного характера обусловлено чаще всего, неправильностью кривизны роговицы. Астигматизм выражается в понижении зрения как вдаль, так и вблизи, снижение зрения, работоспособности, быстрой утомляемостью и болезненных ощущениях в глазах при работе на близком расстоянии.

### Косоглазие.

Это положение глаз, при котором зрительная линия одного глаза направлена на предмет, а другого – отклонена в сторону. Отклонение в сторону носа – сходящее косоглазие, к виску – расходящее, вверх или вниз – вертикальное. Развивается косоглазие вследствие нарушения согласованной работы мышц глаза. При этом работает только один здоровый глаз, косящий же глаз бездействует, это и ведет к понижению зрения.

Я не случайно так подробно остановилась на данных вопросах. Я полагаю, что прежде чем заниматься какой-либо проблемой, искать пути ее решения, необходимо иметь четкое представление о специфике выбранного направления. В частности, в данном вопросе – изучить анатомио-физиологические особенности зрительного анализатора, знать особенности формирования зрения у детей и основные формы его нарушения. Чтобы не допустить серьезного течения заболевания, педагог ДОУ должен заниматься прежде всего профилактической работой. В первую очередь необходимо создать благоприятные условия для органа зрения и всего организма человека. Педагог должен постоянно заботиться об охране здоровья детей, в частности, добиваться правильного и достаточного освещения в группе; следить за тем, чтобы солнечные лучи свободно могли проникать в группу через всю площадь окна (особенно это относится к верхней части окна). На подоконнике разрешено ставить только невысокие цветы, не следует завешивать окна занавесками. Нелишне напомнить, что когда окна ничем не заслонены, дети имеют возможность время от времени смотреть вдаль. Это является хорошим отдыхом для глаз.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, отдыхают они только во время сна. От того, как будут соблюдаться все вышесказанные условия, будут зависеть и утомление органов зрения, и сохранение их полноценной функции.

Для реализации данных условий целесообразно проводить с детьми не только специальные занятия валеологической направленности, но и использовать упражнения для глаз, которые можно включать в воспитательный и образовательный процесс.

Комплексы упражнений включают повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями. Но хотелось бы отметить следующее, что на начальном этапе, включая в занятия гимнастику для глаз, рекомендуется использовать упражнения без фиксации взгляда на предмете, так как детям сложно проследить их движения взглядом, не поворачивая при этом голову (можно использовать вращательные движения глаз, либо гимнастику с проговариванием чистоговорок:

Са-са-са – вот идет лиса.

Су-су-су – видим мы лису.

Сы –сы-сы – хвост пушистый у лисы.

Са-са-са – лисонька – краса.

За-за-за - закрывай глаза.

Ся-ся-ся – вот и сказка вся.)

На следующем этапе можно использовать палочки с различными изображениями, например, солнце и тучка. По звуковому сигналу дети переводят взгляд с одного изображения на другое, голова при этом зафиксирована, двигаются только глаза.

Применение подобных упражнений позволяет снимать зрительное напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости, что создает благоприятные условия для функционирования органов зрения, предупреждает его переутомление.

Известно, что еще в древние гимнастические системы входили подобные упражнения в виде разнообразных движений глазами (повороты, круговые движения и прочие). На сегодняшний день существуют различные комплексы упражнений для глаз: пальцевой массаж точек акупунктуры (приемы традиционного китайского массажа); пальминг по методике У. Бейтса и М. Корбетт; офтальмотренажер, специальная схема зрительно-двигательных проекций, разработанная В. Ф. Базарновым; гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко и др.

Для реализации данной задачи мною разработаны циклы занятий на тему «Роль зрения в жизни человека», в которых детям даются элементарные знания о строении глаза, его функциях, а также отмечается важная роль зрения в жизни человека. Подобные занятия позволяют эффективнее использовать гимнастику для глаз, поскольку дети уже осознают ее значимость и пользу для своего организма. Итогом данных занятий и упражнений явилось детское речетворчество.

Если хочешь зорким быть –

Сок морковный должен пить.

Никогда не унывай,

Витамины принимай.

Береги ты глазки с детства:

Витамину А здесь место.

Про зарядку не забудь,  
Чаще дай им отдохнуть.  
Чтобы глазки не болели,  
Ты в кровати не читай.  
Ешь черничное варенье  
И морковку добавляй.  
Окулистов посещай  
И в компьютер не играй.  
Витамины – это класс!  
Очень здорово для глаз.  
Каждый день их принимай,  
Запасись терпением.  
Проживешь тогда всю жизнь  
Со стопроцентным зрением.  
Глазкам нужно отдыхать  
И немножко подремать,  
В телевизор не смотреть  
И в компьютер не глядеть.

Кроме этого, мною сделана подборка физкультурных минуток, гимнастик при утомлении глаз в картинках, гимнастик для глаз по В. Ф. Базарнову, В. П. Биран, Г. А. Шичко; комплексы упражнений для глаз (упражнения для снижения визуального напряжения, восстановления зрительной работоспособности, упражнения для тренировки и укрепления глазодвигательных и окологлазных мышц и аккомодационные упражнения).

Поскольку детей по своей природе привлекает рифма, то информационный материал по данной теме я старалась представить в стихотворной форме – это способствовало более успешному усвоению знаний.

Вместе с детьми мы разработали «Правила охраны собственного здоровья».

Названные выше занятия проводятся в рамках познавательной деятельности с целью формирования валеологической культуры у дошкольников. Упражнения и динамические паузы проводятся ежедневно от 2-х до 5-ти минут в течение дня по

мере утомления и напряженного труда детей в игровой и учебной деятельности. После таких упражнений дети чувствуют себя значительно бодрее. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3- 5 минут в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Для родителей разработаны советы, рекомендации, проведены консультации на различные темы: «Витамины – путь к здоровью», «Советы по охране органа зрения», «Как следует относиться к тому, что ребенок смотрит телевизор и видео» и др.

Систематическое использование подобных упражнений и занятий позволяет говорить о возросшем интересе детей к данной теме. Они с удовольствием принимают участие в беседах о здоровом образе жизни, делятся знаниями из личного опыта. У детей возникла осознанная необходимость в соблюдении личной гигиены, правильном и регулярном уходе за своей внешностью и здоровьем, вошло в привычку самостоятельное выполнение упражнений для глаз не только в ДОУ, но и дома.

Какие бы здоровьесберегающие технологии не выбрал педагог - технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии – для успешной их реализации необходимы условия, обеспечивающие единый подход к учебно-воспитательному процессу, формирование положительной мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей, обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку. Наличие этих компонентов повысит результативность педагогического процесса и сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

### **Использованная литература**

1. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
2. Демирчоглян Г.Г. Улучшаем зрение. – М., 2003.
3. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт-сост. Е.А. Чевылова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.
4. Никулина Г.В. Охраняем и развиваем зрение. – М.: Детство-Пресс. 2002

5. Панков О. Уникальные упражнения для восстановления зрения у детей по методу профессора Олега Панкова. Тренинги и игры для мышц глаз./ М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2011.
6. Шкарлова С.И. Справочник по глазным болезням.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.

## **Взаимодействие ДОУ и семьи по вопросам формирования здорового образа жизни у дошкольников**

*Копытова Марина Валентиновна, воспитатель*

*МАДОУ № 48 г. Томск*

Только вместе с родителями, общими усилиями,  
педагоги могут дать детям большое человеческое счастье.

В.А.Сухомлинский

Дошкольное детство - период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. В то же время в этот период ребенок находится в полной зависимости от окружающих его взрослых - родителей, педагогов. Проблема эффективности развития и воспитания ребенка в период дошкольного детства относится к числу наиболее актуальных проблем дошкольной педагогики.

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте» [1, с.22]. Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни. А так как большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ. Поэтому так важна организация совместной деятельности взрослых и детей по формированию осознанного отношения детей к своему здоровью, развития у них интереса к активной двигательной и познавательной деятельности.

Одним из эффективных способов развития сотрудничества детского сада и семьи в вопросах формирования основ здорового образа жизни является участие детей, родителей, педагогов в совместных проектах, результатом которых является обогащение опыта, укрепление взаимоотношений с семьями воспитанников, установление эмоционального контакта педагога с родителями, родителей и детей. Проектирование - одна из инновационных технологий, позволяющая скоординировать действия в триаде «Дети – Родители - Педагог». Метод проектов в первую очередь направлен на развитие личности ребенка, его познавательных и творческих способностей. Внешний его результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Внутренний результат – опыт деятельности – становится бесценным для ребенка и соединяет в себе знания и умения, компетенции и ценности. Эффективность применения проектного метода в работе с родителями в вопросах физического воспитания, укрепления здоровья и формировании основ здорового образа жизни дошкольников хотелось бы рассмотреть на примере краткосрочного проекта «Неделя здоровья».

Целью проведения проекта «Неделя здоровья» стало объединение стремлений педагогов и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни. Для достижения данной цели были определены следующие задачи:

- развивать способности детей творчески использовать знания и умения по вопросам ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях;
- воспитывать участие, сострадание, отзывчивость и сотрудничество;
- способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий;
- организовать совместное мероприятие для повышения знаний детей и родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Участниками проекта стали родители и дети старших и подготовительных групп, руководитель физического воспитания, воспитатели. Проект длился одну неделю и получился очень интересным как для детей, так и для родителей.

На подготовительном этапе была сформулирована проблема: «Что такое здоровье? И что необходимо делать для укрепления здоровья?». При помощи опросов и анкетирования был выявлен уровень осведомленности детей и взрослых в вопросах здоровьесбережения, оздоровления; отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду.

Основной этап работы проходил по нескольким направлениям:

*с детьми* обсуждалась проблемная ситуация «Что нужно делать, чтобы не болеть?»; дети познакомились с произведениями о спорте, физкультуре и здоровье; применяли свои знания на занятиях по физкультуре «В здоровом теле, здоровый дух».

Дети получали теоретические и практические знания о пользе здорового образа жизни, сделали вывод о необходимости регулярных занятий спортом и физкультурой.

*С родителями* проводились консультации по данной теме и индивидуальные беседы «Основы формирования у дошкольников навыков здорового образа жизни», «Здоровый образ жизни формируется в семье». Родителям было предложено собрать материал по здоровому образу жизни, адаптированного к детскому возрасту; обобщить семейный опыт по данному направлению. В качестве наглядно-информационной формы работы с родителями были оформлены папки-передвижки, газеты «Здоровье – это...», в которых была размещена информация о здоровом питании, о здоровых и вредных привычках, стихи и пословицы о спорте. В главной газете для родителей была помещена информация о проводимых в ДООУ мероприятиях в рамках проекта «Неделя здоровья», практическая информация о здоровом образе жизни. Так же в газете были помещены ответы педагогов и детей на вопросы: «Что такое здоровье?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?», «Кто самый здоровый человек в мире?».

*Совместная деятельность детей и взрослых* привела к созданию газет, папок-передвижек и спортивного праздника. Совместный праздник поспособствовал



гармонизации детско-родительских отношений, адаптировал родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать, взаимодействовать. Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своим ребенком, что позволяет оценить результат своего воспитания.

На заключительном этапе были подведены итоги проекта с презентацией на педагогическом совете детского сада.

В ходе проекта родители смогли увидеть детей в различных видах деятельности, посмотрели, как они ведут себя в коллективе, как отвечают на вопросы. Именно семья во многом определяет отношения детей к физической культуре и спорту. Как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая у них интерес к спорту и физкультуре. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и, естественно, совместная их деятельность.

Благодаря проекту дети расширили и углубили свои знания по теме здоровье сбережения, а так же смогли ответить на поставленный вопрос: «Что такое здоровье?». Стало реальностью готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания. Все участники проекта получили заряд положительных эмоций и настрой на дальнейшую совместную деятельность.

Таким образом, можно сделать вывод, что проектный метод является актуальной и эффективной формой взаимодействия руководителя физического воспитания и семьи. В результате такого взаимодействия:

- повышается ответственность родителей за воспитание детей в семье;
- постоянно совершенствуются знания родителей;
- создается атмосфера взаимопонимания и доверительных отношений между родителями, детьми и педагогами;
- происходит обмен опытом между родителями.

Но ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Достичь этого можно только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей. Вместе с родителями мы создаем пространство доверия, партнерства и уважения, формируем поколение здоровых и успешных людей, ответственных за будущее страны.

### **Литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 46 с.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л.Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. - 112 с.
3. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника / Е.С.Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
4. Кареева Т. Г. , Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!». - Психолог в детском саду. -2006. -№3.
5. Милехина Н.А.; Колмыкова Л. А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». Детство-Пресс Санкт-Петербург 2012г.
6. Прищепа С.С. «Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду», Москва, 2011г
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).

### **Фитбол – «тренажер» для коррекции осанки дошкольников**

*Хацкалева Галина Алексеевна, руководитель физического воспитания МАДОУ  
«Детский сад № 48», г. Северск*

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно с молодости. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – на сегодняшний день самая актуальная задача для взрослых. Для ее решения

необходимо развивать интерес детей к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным мероприятиям, воспитывать потребность к занятиям физической культурой. Только при правильном, творческом подходе взрослых ребенок сможет уяснить, что такие занятия – необходимая деятельность, интересная, увлекательная, веселая игра, приносящая пользу организму.

Дошкольный период – важный период в формировании правильной осанки. Для формирования правильной осанки требуется ежедневная коррекционная работа на занятиях и в свободной двигательной деятельности детей, так как плохая осанка неблагоприятно влияет на деятельность внутренних органов: затрудняется работа сердца, уменьшается жизненная емкость легких, отмечается повышенная утомляемость, ребенок становится вялым и малоподвижным.

Профилактика нарушений в развитии костно-мышечной системы с каждым днем становится все более актуальной проблемой.

Двигательная активность мощный биологический стимулятор жизненных функций растущего организма. Составляя одну из основных физиологических особенностей ребенка, она является условием его нормального формирования и развития. В работе с детьми, должны применяться такие методы и приемы, в которых учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает фитбол-гимнастика, которая является новой формой занятия по физическому воспитанию и коррекции осанки.

В последнее время, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей различных размеров, степени упругости и массы. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Мячи большого диаметра – фитболы – появились сравнительно недавно. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. В 50-х гг. XX века мяч-фитбол изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лечения больных с ДЦП. А в 80-х гг. его американский коллега стал использовать данный мяч для восстановления после травм ОДА.

Упражнения на фитболах обладают оздоровительным эффектом, и по своему физиологическому воздействию способствует лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгии и др. Лечебный эффект фитбола – воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Фитболы обладают вибрационным воздействием. Вибрация обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц. Улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок. Занятия на мяче великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в фитбол-гимнастике как предмет, снаряд или опора.

Фитболы могут быть разного размера, в зависимости от возраста и роста занимающихся. При проведении занятий с детьми на фитболах очень важна правильная посадка: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет  $90^\circ$ , голова приподнята, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его с боков, ноги расставлены на ширине плеч, ступни стоят параллельно друг другу. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. «Криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряются равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Такая посадка уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Для занятий с детьми дошкольного возраста фитбол должен быть менее жестким и упругим.

Упражнения на фитболах могут выполняться из разных исходных положений: лежа на мяче и сидя на мяче. Упражнения лежа на мяче выполнять гораздо тяжелее,

чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. Упражнения сидя на мяче хорошо тренируют мышцы тазового дна, выравнивают «косое» положение таза, что является важным для коррекции сколиотических деформаций в грудопоясничном отделе позвоночника.

Анкетирование среди родителей детского сада показало, что больше всего свободное время дети дома проводят за компьютерами и телевизорами, а это приводит к болезням позвоночника, к нарушению осанки. В нашем ДООУ 15% детей имеют нарушение осанки. Благодаря открытию нового корпуса детского сада, появился большой спортивный зал, который оснащен современным оборудованием в соответствии с ФГОС. Это позволит мне использовать в своей работе инновационные методики (стрейтчинг, фитбол-гимнастику, дыхательную гимнастику по Стрельниковой, детский фитнес, психогимнастику). В настоящее время мною разрабатывается проект «Фитбол-гимнастика – это увлечение и лечение», целью которого является развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, коррекция осанки, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

Таким образом, занятия на фитболах позволяют за короткое время получить большие результаты, превосходно укрепить мышечный корсет и создать навык правильной осанки. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

### **Литература**

1. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей» - СПб.:Речь, 2007.
2. Потапчук А.А, Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» - СПб.:Речь, 2001.

## **Дифференцированный подход к часто болеющими и ослабленными детям на физкультурных занятиях**

*Третьякова Наталья Александровна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ № 17 г. Орел*

Основная задача дошкольного учреждения - обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями; формирование у них валеологически обоснованного режима труда и отдыха.

Решение этой задачи базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

В дошкольном образовательном учреждении выработана система эффективных мер по реабилитации и укреплению здоровья дошкольников. Это комплекс организационно-педагогических, профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий по коррекции имеющихся у детей отклонений со стороны органов и систем организма.

В этот комплекс входят:

- организация режима дня, адаптированного для разных групп здоровья;
- общие оздоровительные мероприятия (сбалансированное питание, прием натуральных соков и фруктов, закаливание);
- режим оптимальной двигательной активности в детском саду и семье;
- специальные медицинские мероприятия (традиционные и нетрадиционные);
- педагогические мероприятия (разминки, физкультурные занятия с включением дыхательных упражнений, активный отдых);
- коррекционно - развивающиеся упражнения с детьми, имеющими задержку психического развития;
- валеологическое воспитание детей на специальных занятиях и в режиме дня.

Внедрение комплекса педагогических, профилактических и лечебно - оздоровительных мероприятий опирается на комфортную эмоциогенную, оздоровительную и двигательную среду, созданную в дошкольном учреждении и достигается благодаря скоординированной работе педагогической и медицинской служб (врач детской поликлиники, старшая медсестра, медсестра физкабинета) детского сада.

Любые попытки воздействовать на организм ребенка в обход его сознания настоящего стойкого оздоровительного эффекта не принесут.

По мнению ряда авторов (Учакин В.Ф., 2001 г; Намазова Л.С., 2003 г.; Сотникова Н.Ю., 2003 г.; Захарова И.Н., 2005 г. и др.) формирование здоровья ребенка управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средствами физического воспитания. Становится очевидным, что для каждого ребенка в зависимости от возраста, пола, исходного состояния иммунной системы и уровня физической подготовленности необходим оптимальный по дозировке набор средств физического воспитания и методов оздоровительной физической культуры.

Имеются данные, позволяющие говорить об эффективном воздействии систематических занятий оздоровительной физической культурой на нормальное развитие организма ребенка, в результате чего происходит улучшение состояния здоровья. Работы последних лет указывают на то, что дозированные физические нагрузки могут оказывать существенное влияние не только на процесс морфофункционального совершенствования организма детей, но и на становление их иммунного статуса.

В связи с этим, разработка системы оздоровления детей средствами физической культуры является достаточно актуальной. Мы видим решение этой проблемы в разработке методики индивидуально-дифференцированного подхода к ослабленным и часто болеющим детям. В практике дошкольного воспитания данная задача реализуется двумя путями:

первый - открытие санаторных или специализированных групп для ЧБД, работающих по специальным программам;

второй – дифференциация требований к детям с учетом их уровня здоровья и физической подготовленности.

Второй путь более распространенный, но сложный в организации и требующий серьезного подхода к продумыванию методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми.

Осуществление индивидуально – дифференцированного подхода к ослабленным и часто болеющим детям должно заключаться не столько в ограничении нагрузок (физических, интеллектуальных), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребенком усилий психофизиологическим возможностям организма. Это достигается

путем рациональной регламентации длительности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием условий психологического комфорта для жизнедеятельности детей в условиях ДОУ и семьи.

Целесообразная организация любого вида деятельности ослабленных детей должна предусматривать свою, индивидуальную «зону ближайшего развития», что позволит им не оставаться длительное время на уровне сниженных требований, а постепенно совершенствоваться.

Дети, имеющие несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не освобождаются от физкультурных занятий без достаточных оснований и заключения врача. Однако нагрузки, связанные с выполнением ими упражнений высокой интенсивности, ограничиваются на определенное время.

Таким образом, *щадящий режим физических нагрузок* на начальном этапе работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми состоит, главным образом, в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе (скоростной бег, игры с элементами соревнования), а также двигательные действия, связанные с выполнением значительных силовых и статических нагрузок.

М. Авдеева (1998) рекомендует соблюдать следующие *требования к оздоровительным комплексам часто болеющих детей:*

I доступность и техническая простота;

II высокая клиническая эффективность;

III гарантированная безопасность даже в условиях сверхдлительного применения.

В.И. Марушков и И.М. Мельникова (2004) рекомендуют при организации реабилитационных мероприятий соблюдать *следующие условия:*

IV нозологическая диагностика на основе современных методов, амбулаторное или при необходимости в условиях специализированного отделения, диагностического центра;

V начало реабилитационных мероприятий на самых ранних стадиях заболевания;



VI индивидуальный подход к составлению программ реабилитации с учетом особенностей течения заболевания, возраста, условий жизни;

VII в комплексной программе реабилитации составляющие должны быть патологически обоснованы, оптимальны по объему, безвредны, хорошо психологически переносимы;

VIII тщательный контроль за реакцией организма на отдельные составляющие программы реабилитации и за реакцией на программу в целом;

IX непрерывность, преемственность мероприятий на различных этапах реабилитации.

Опираясь на научные данные (Голубевой Л.Г., Змановского Ю.Ф., Кузнецовой М.Н., Макаровой З.С., Фролова В.Г., Юрко Г.П. и др.) и результаты собственных исследований, ***в содержание двигательной деятельности часто болеющих и ослабленных детей включаем:***

- общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов;
- упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких (дыхательная гимнастика на занятиях, прогулках, утренней гимнастике);
- дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом, которые широко используются для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем;
- упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, осуществляющие коррекцию опорно-двигательного аппарата, способствующие укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы;
- упражнения с различными предметами – гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами;
- упражнения, выполняемые у гимнастической («шведской стенки») лестницы, с использованием тренажеров и оздоровительно-реабилитационного и физкультурного оборудования фирмы «Аконит»;

- упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности детей (приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др.);
- оздоровительный бег по территории участка детского сада (в средне-медленном темпе, со скоростью 1,2-1,5м/сек) по индивидуально разработанным маршрутам (различной продолжительности, сложности маршрута);
- упражнения на мышечное и психическое расслабление, регулярно проводимые после достаточно интенсивных (адекватных возможностям ребенка) физических нагрузок;
- проведение утренней гимнастики, подвижных игр (ежедневно), минимум одного физкультурного занятия в неделю на прогулке, интенсивной прогулки или динамического часа (два раза в неделю);
- проведение занятий по познавательному развитию в динамическом режиме с учетом динамики работоспособности ослабленных детей.

В ряде случаев первопричиной возникновения некоторых соматических заболеваний оказываются нарушения со стороны нервной системы у часто болеющих детей и наоборот. Поэтому чем раньше начинает осуществляться комплекс психогигиенических мероприятий, тем более эффективными будут результаты всей оздоровительной работы только на фоне положительного настроения и душевного равновесия ребенка можно рассчитывать на нормализацию его функционального состояния и психологического статуса в запланированные сроки.

Как показали исследования, немаловажную роль в решении вышеназванной задачи играет *цвето- и светотерапия*. Для регулирования психо - эмоционального состояния часто болеющих и ослабленных детей широко используем следующие ее приемы:

*«радужный» коридор»* - проходная комната (1м 50см x 6 м), соединяющая физкультурный зал с общим коридором детского сада, в покраске которой использовано семь цветов радуги (полосы шириной 50 см, идущие снизу вверх). Во время движения в зал по «радужному коридору» (от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. Возвращаясь с занятия и проходя

коридор в обратном направлении (от «теплых» к «холодным» тонам), у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение.

**«сухой дождь»**, изготовленный из атласных лент семи цветов радуги, закрепленных под потолком на специальном держателе. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений (после вводной части, ОРУ, основных видов движений (2-3 раза) ослабленным детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам. После подвижной игры – в обратном направлении.

**«цветные островки»** - индивидуальные коврики (60 см х 1 м 20 см) «холодных» (синего) и «теплых» (желтого) тонов. Выполнение гимнастических упражнений в основной части занятия осуществляется на «теплых» островках, релаксационных движений - в конце занятия на «холодных».

**«цветная поляна»** - два ковра (каждый 3х4 м) зеленого и красного цвета для групповых занятий с детьми. Терапевтический эффект цвета в этом и других вышеописанных случаях заключается в регулировании психо-эмоционального состояния детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребенка.

Цветотерапевтический эффект используется и при **подборе спортивных костюмов детей**. Замечено, что дети ослабленные, с пониженным уровнем двигательной активности и нестабильным эмоциональным состоянием, более комфортно себя чувствуют в одежде ярких нарядных оттенков. Поэтому нами приобретены комплекты из спортивной майки и трусов красного цвета. Детям же возбудимым, с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, предлагаем комплект синего и зеленого цвета.

Повышению двигательной активности (ДА) ослабленных детей способствует и **световое сопровождение** организованной двигательной деятельности. Яркий пучок света, направленный на зону движения (это может быть площадка, ограниченная «цветным островком» или «цветной поляной») побуждает детей к более динамичной ДА. Длительность горения светового пучка или отдельной сигнальной лампочки с реле времени определяет продолжительность выполнения физического упражнения.

Интенсивность выполнения упражнений можно регулировать правильно подобранным **музыкальным сопровождением**. Средний темп музыкального сопровождения обеспечивает оптимальную физическую нагрузку детей и адекватный тренировочный эффект, который необходим для развития работоспособности и общей выносливости детей.

### **Список литературы**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993
2. Богина М. М., Курина И. Б., Сагайдачная Е. А. Современные методы оздоровления дошкольников. – М., 2001.
3. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Волошина Л. Н., Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
5. Гордова Н. А., Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2005.
6. Голубева Л. Г., Макарова З. С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. – М.: ВЛАДОС, 2004.
7. Ефименко Н. Н. Театр физического развития.
8. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО, 2005.

### **Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников**

*Дашинимаева Туяна Баировна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад № 17» г. Чита, Забайкальский край*

Уровень состояния здоровья (физического и психоэмоционального) детей дошкольного, школьного возраста и взрослого населения ежегодно падает. Это зависит от множества причин, в том числе и от увеличения умственной нагрузки, уменьшения возможности для двигательного и эмоционального отдыха, низкого уровня знаний о ЗОЖ.

Реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок-музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия для проживания во многих регионах, быстрое истощение резервных возможностей организма зимой и т.д.) подтверждают актуальность валеологической темы в дошкольном образовании.

Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети, родители и педагоги поняли: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

Педагогический коллектив нашего детского сада уделяет особое внимание физкультурно-оздоровительному направлению. В него включили повышение двигательной активности, формирование психофизических качеств, развитие активной позиции по отношению к своему здоровью. Этому способствует созданная в ДОУ предметно-развивающая среда: оборудованный спортивный зал, уголки здоровья в групповых комнатах, спортивная площадка для активизации двигательной деятельности. Творческой группой детского сада разработана программа оздоровления «Здоровый малыш», основанная на результатах мониторинга состояния здоровья и физического здоровья детей. Эффективность данной программы представлена в виде таблицы (приложение 1). Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников в деле сохранения собственного здоровья. В детском саду осуществляется целенаправленная оздоровительная работа: осмотры узкими специалистами поликлиники, закаливающие профилактические мероприятия, различные комплексы утренней, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, корригирующей, антистрессовой гимнастики, самомассаж, физкультминутки, максимальное пребывание на свежем воздухе детей. Через такие процедуры мы обеспечиваем тренировку защитных сил организма ребенка и повышение его

устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды. Физическое воспитание строится с учетом индивидуальной подготовленности. Непосредственная физкультурная деятельность – основная форма обучения детей движениям. Нагрузку на занятиях контролирует медсестра, она вычисляет общую и моторную плотность. Особое внимание уделяется оздоровлению детей в часы приема, после тихого часа, на прогулках. В работе с детьми использую уникальную методику А.Н. Стрельниковой. Это комплекс дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении, улучшает нервно-психическое состояние. Также на занятиях используются упражнения для коррекции осанки на основе китайского искусства движения Цигун. Они носят игровой характер сюжетный характер.

Положительной динамики здоровья можно достичь только совместными действиями педагогов, медицинских работников и родителей. К сожалению, современные родители не умеют или не хотят организовать правильный досуг детей дома, сходить с ними на экскурсии, в походы, провести подвижные игры. Часто у них отсутствует интерес как к своему оздоровлению, так и оздоровлению своего ребенка. Они недостаточно грамотны в вопросе о приобщении детей к здоровому образу жизни и поэтому в нашем детском саду работа с родителями строится по следующим направлениям:

- анкетирование, беседы;
- консультация психолога, инструктора по физкультуре;
- информация по оздоровлению и профилактике в виде информационных стендов;
- семейные конкурсы, досуги, праздники, дни здоровья;
- фотовыставки, стенгазеты;
- мастер-класс «Как избежать плоскостопия?», «Утренняя гимнастика – залог бодрого настроения».

В дальнейшем планируем работу спортивного клуба «Навстречу друг другу». Все это позволяет расширить знания родителей в вопросах медицины и профилактики заболеваний, вовлечь их в проведение оздоровительных

мероприятий, повысить интерес к собственному здоровью и здоровью ребенка, формирует позитивное отношение к работе дошкольного учреждения. Один раз в квартал проводится Неделя здоровья, в которой задействованы все педагоги ДОО, дети и родители. Двигательный режим насыщен развлечениями, спортивными играми, занятиями по валеологии. Завершается неделя спортивным праздником «Папа, мама и я – спортивная семья». Оздоровительный эффект этих мероприятий сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения у детей, формированием принципов и правил здорового образа жизни. Поощряются проявление двигательной инициативы и творчества, навыки самостоятельной активности.

Для реализации задач физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду осуществляется и дополнительное образование. Работает кружок «Школа мяча» для детей 5-7 лет. Это развивает индивидуальные и резервные возможности ребенка. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Дети с удовольствием посещают спортивный кружок. Дошкольное учреждение имеет тесные контакты с врачебно-физкультурным диспансером. Для решения задач коррекционно-оздоровительной направленности на занятиях применяем комплексы упражнений, разработанные специалистами физкультурного диспансера. Дети старшего возраста прошли полный курс ( гимнастика, массаж, ЛФК) в диспансере. Воспитатель не может быть активным пропагандистом здорового образа жизни для детей и их родителей, если сам не следует этим истинам. Пример побуждает лучше всяких слов. В ДОО создана «Группа здоровья», которую посещают сотрудники. Проходят тренировки в основном по оздоровительной гимнастике- комплекс упражнений при остеохондрозе, ожирении 1 степени, рассчитанной на 10 дней. Приобщая сотрудников к ЗОЖ, мы проводим «Уроки здоровья» в форме консультации, семинаров.

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДОО, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни. «Лучше быть здоровым и богатым, чем бедным

и большим» - таков девиз сегодняшнего дня, такой девиз диктует наша современная действительность. Многие наши дети и выпускники посещают спортивные секции: футбола, фигурного катания, самбо, легкой атлетики, плавание, акробатика и уже показывают хорошие результаты.

### Приложение № 1

Учебный год		Прыжок в длину		Бег на 30 м		Бросок наб.мяча		Метание правой рукой		Метание левой рукой		Стат.равновесие		Гигиенические навыки		Общий уровень	
		НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ	НАЧАЛО	КОНЕЦ
2011 - 2012	В	14 %	20 %	10 %	16 %	10 %	19 %	12 %	-	3 %	3 %	16 %	21 %	23 %	23 %	12 %	19 %
	С	36 %	52 %	34 %	50 %	41 %	55 %	37 %	-	40 %	40 %	36 %	53 %	44 %	56 %	38 %	53 %
	Н	50 %	18 %	56 %	34 %	49 %	26 %	51 %	-	57 %	-	48 %	26 %	33 %	21 %	50 %	28 %
2012 - 2013	В	6 %	27 %	3 %	20 %	15 %	24 %	4 %	52 %	2 %	16 %	8 %	25 %	12 %	34 %	4 %	28 %
	С	49 %	65 %	43 %	43 %	-	52 %	58 %	53 %	45 %	53 %	48 %	53 %	-	47 %	48 %	52 %
	Н	46 %	9 %	54 %	37 %	-	24 %	48 %	5 %	53 %	31 %	44 %	22 %	-	19 %	48 %	20 %
2013 - 2014	В	12 %	20 %	15 %	17 %	10 %	15 %	9 %	12 %	2 %	10 %	9 %	17 %	15 %	-	10 %	17 %
	С	55 %	-	50 %	-	59 %	-	62 %	-	53 %	-	51 %	-	63 %	-	56 %	72 %



	Н	33		35		31		29		45		40		22		34
		%		%		%		%		%		%		%		%

Уровень физической готовности за 2011-2014г.

## Литература

1.Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический, организационные аспекты)//Теория и практика физической культуры.-1990.

2.Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст]: учеб. -метод. Пособие / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1983.- 162с.

## Приобщения детей к ЗОЖ на занятиях физической культурой с использованием образов и сюжетов

*Кривая Екатерина Сергеевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ №38 г. Томск*

В деле формирования здорового образа жизни дети является наибольшей перспективой возрастной категорий. Именно в дошкольном возрасте происходит усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов.

Приобщая детей к ЗОЖ на занятиях физической культурой, мы должны, в первую очередь, помнить о том, что детям должно быть интересно. Ребенок – это «существо играющее», которому в избытке присущи фантазия, воображение и свобода.

Имитационные, подражательные движения во время утренней гимнастики или физкультурного занятия намного увлекательней и полезней, чем традиционные физические упражнения, сопровождаемые указаниями.

Упражнения образно-игрового характера хорошо развивают ребенка не только физически, но и выводит ребенка на творческое, экспериментальное поведение.

Такие упражнения способствуют получению эмоционального удовлетворения от движений к самовыражению, самопознанию, самореализации. Хорошо, если

каждое упражнение носит образный, подражательный, игровой характер и соответствующее название.

Формами работы по физической культуре являются последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, работа с семьей - все это способствует формированию у ребенка привычки ЗОЖ.

Основой работы ДОУ является нахождение эффективных средств и методов укрепления и сохранения здоровья детей, приобщения дошкольников к основам здорового образа жизни, а также сделать физкультурные занятия и утреннюю гимнастику наиболее интересными и доступными для детей, создать положительный эмоциональный настрой.

Более быстрому усвоению любого двигательного материала мне помогает включение в занятие загадок, считалок, поговорок. Что способствует развитию интереса к подражательным упражнениям, а также желанию представить в воображении и показать в движении услышанное.

Образно – игровые движения развивают слух, внимание, мышление, творческую фантазию, память и способность к импровизации. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

С учетом всего вышесказанного педагогу необходимо творчески подходить к организации занятий. Заранее самому разучить подражательные движения, готовить картинки с изображением зверушек, рассказать об их повадках, о том, где (в каких странах) они живут, подбирать фонограммы (негромкая ритмичная музыка, записи шумовых эффектов, в том числе звукоподражаний), которые дети должны имитировать, например кваканье лягушек, мяуканье кошки, рычание медведя и т.д.

Использование в физкультурно-оздоровительной работе разных средств сопровождения физических упражнений (музыка, предметы и пособия, художественное слово, игры и игровые упражнения, сюжеты и образы и др.) способствует формированию двигательных умений, физических качеств, интереса к

физическим упражнениям. Такой подход позволяет прививать детям любовь к занятиям физическим упражнениям, дает возможность успешно и с интересом совершенствовать свои двигательные способности на любых занятиях, связанных с движением.

В системе физического воспитания очень гармонично уживается сказка – это кладезь сюжетов и образов. Сказку можно использовать во всех формах работы по физическому воспитанию.

Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества.

Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», элементов сказки (проводится в форме «двигательного» рассказа).

Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.

Музыкально-ритмические занятия, основанные на народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием народных песен и мелодий.

Игровые физкультурные занятия. Используются народные игры и игры со сказочными героями. Интегрированные физкультурные занятия, сочетающие фольклор и физические упражнения.

Подражание это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности. Попробуйте объяснить ребенку технику ползания с опорой на ноги впереди, а на руки сзади за спиной. Вас ребенок не сразу поймет. Но скажите: «Паучок», покажите движение, и ребенок преодолеет любое двигательное препятствие, потому что это уже игра.

С помощью имитационных движений дети достигают высоких результатов, тем самым, удовлетворяя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

Эффективность сюжетных занятий и имитационных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т. д., что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Частое применение подражательных движений в физкультурно-оздоровительной работе с детьми на занятиях физической культурой способствует сохранению и укреплению психического и физического здоровья и приобщению дошкольников к основам здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М., 2006.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольников. Старший возраст. – М., 2001.
3. Полтавцева И. В. Физическая культура в дошкольном возрасте, - М, «Просвещение», 2004.
4. Тарабыкина Л.З. Оздоровительно-развивающие технологии в физическом воспитании дошкольников. – Томск, 2005.
5. Толстикова Т. « Растим здорового ребенка». // Дошкольное воспитание 2007, №4.
6. Фомина Н. А. Сказочный театр ритмической гимнастики// Дошкольное образование, 2004 №5.
7. Шарманова С., Федоров А. « Путешествие в страну игрушек». // Дошкольное образование 1999, №2.
8. Шебеко В.Н., . Шишикина В.А., Ермак Н.Н. Физическое воспитание дошкольников.- М.,1998.
9. Якименко В. Н.Н. Игровая оздоровительная гимнастика. // Дошкольное воспитание 2007, №2.

### **Приобщение детей к здоровому образу жизни**

*Максимова Ольга Александровна, руководитель физического воспитания*

*МБДОУ №62 г. Томска*

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Исходя из принципа «здоровый ребенок + умный + желающий + умеющий = успешный ребенок», мы совместными усилиями всех специалистов ДОУ и родителей осуществляем комплекс воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

На базе нашего детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда. В детском саду функционирует спортивный зал, музыкальный зал, мини - тренажерный зал, массажный кабинет.

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

Для приобщения детей к здоровому образу жизни педагоги детского сада используют при проведении утренней гимнастики, ННОД, гимнастики после сна, в утренние и вечерние часы следующие технологии:

-Самомассаж – применяется как тонизирующая и успокаивающая процедура («Чебурашка», массаж головы «Догонялки»).

-Пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. Педагоги широко используют пальчиковые игры в свободное время, на занятиях, в утренний отрезок времени, на прогулках («Будем пальчики считать», «Разминка», «Большой братец»).

-Дыхательные упражнения. Обучение правильному дыханию осуществляется через формирование осмысленности, осознанности и произвольности движений и действий. Например: имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, пылесоса, велосипедного насоса, надувание шарика и др. Дыхание в разном ритме. «Рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур. Звук «и» вибрирует глотку,

гортань. Звук «ы» — головной мозг. Звуки «а», «о» — вибрация в области груди. «Э», «оу» — легких, сердца, печени, желудка.

-Логоритмические упражнения. Художественное слово раскрепощает детей, способствует выполнению движений в сочетании с положительными эмоциями («Вороны», «Кузнечики»).

-Гимнастика горла способствует профилактике ОРЗ, потому что стимулирует движение в мышцах горла и помогает сбросить напряжение при стрессе («Лошадка», «Зевота»).

-Психогимнастика - это специальные занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной психики ребенка. Эти упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. Упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него («Идем по мокрой траве», «Ходим по горячему песку»).

-Упражнения для глаз помогают детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза («Рисуем в воздухе геометрические фигуры», «Моргание»).

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно использую на физкультурных занятиях «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» - они играют, лепят, мнут, разглаживают свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребенок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, все это развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Так же эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

Я, как руководитель по физической культуре, провожу физкультурные занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Во время занятий физической культурой знакоблю детей с оздоровительно - развивающими упражнениями, целью которых является профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушений осанки. Широкий спектр физкультурного

оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей: «Олимпиада 2014», «Мы сильные, мы смелые», «Масленица», «Зимние забавы».

Во всех группах детского сада оформлен «Уголок здоровья» для родителей, где помещается информация: «Паспорт здоровья», антропометрические данные, рекомендации с целью педагогического образования родителей в плане физического воспитания.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В нашем дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Ежедневно мы включаем в меню фрукты, соки, напитки из шиповника, молоко. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включается чеснок, кислородный коктейль, ароматерапия, фиточай, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости.

Все эти приемы позволяют нам приобщать детей к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

В.А. Сухомлинский сказал: «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».

## **Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни**

*Петрова Анна Сергеевна, руководитель физического воспитания*

*МБДОУ № 41 г. Томск*

Физкультурно-оздоровительная работа с воспитанниками ДООУ включает в себя:

Физкультурные занятия;

Познавательные занятия валеологического цикла;

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, двигательные разминки, самомассаж, гимнастика после сна, закаливающие процедуры проводятся под руководством медицинских работников);

Физкультурно-массовые мероприятия (физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья);

Самостоятельная двигательная деятельность детей (индивидуальная и дифференцированная работа)

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня опирается на суточный объем необходимых для дошкольников движений. Двигательный режим в ДООУ включает: утреннюю гимнастику, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, двигательные разминки, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, самомассаж, гимнастику после сна. Двигательный режим в ДООУ по возможности стараемся сделать гибким, учитывая биоритмы детей, погодные условия, индивидуальные потребности ребенка.

Утренняя гимнастика в нашем ДООУ проходит в группах, в физкультурном и музыкальном залах. Комплекс гимнастики разрабатывается в соответствии с требованиями методики, меняется 1 раз в две недели. В теплое время года (весенне – летнее – осенний период) утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение, использование речитативов.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю. Основными принципами построения занятий являются: постепенность, последовательность, повторность и систематичность нагрузок. Для занятий характерно комплексное планирование и решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. При выборе формы и типа занятий учитываются различные способы организации детей:



индивидуальный, поточный, фронтальный, групповой. Организую физкультурные занятия разных типов: традиционные, круговая тренировка, комплексные занятия, игровые, сюжетные, занятия на свободное творчество. Обязательными для каждого занятия является включение упражнений для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. В конце занятия проводятся упражнения на расслабление мышц. Физкультурные занятия часто провожу под музыкальное сопровождение, так как музыка способствует созданию положительного эмоционального настроения у детей, побуждает выполнять движения более слаженно и четко, что повышает моторную плотность занятий.

Массовые физкультурные мероприятия представлены в нашем детском саду физкультурными досугами, праздниками, активным отдыхом. Соревновательная деятельность способствует формированию осознанной мотивации у дошкольников к занятиям физической культурой. Отмечается желание проявить себя. Спортивное развлечение: «Малые олимпийские игры»; спортивно - музыкальные развлечения: «День защитника Отечества», «Полет в космос»; открытое занятие: «В городе Здоровячков». Это далеко не весь перечень мероприятий проводимых с детьми.

Наряду с традиционными занятиями и профилактическими мерами использую в работе занятия, построенные на валеологическом содержании (познавательные, тренинговые, эвристические), занятия для развития движений и совершенствования физических качеств, игры и упражнения для формирования знаний о гигиенических привычках, игры – занятия, дней здоровья создавая у детей интерес к культуре здорового образа жизни. Через валеологическое воспитание стараюсь дать детям знания о человеке, которые позволяют ребенку осознано включаться в процесс самовоспитания.

Широко применяю разнообразные виды оздоровления: дыхательные и массажные упражнения, игровые упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, точечный массаж.

Владею современными образовательными технологиями и методиками и эффективно применяю их в практической деятельности:

Современные образовательные	Цель использования технологий и (или)	Результат использования
-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------

/п	технологии и (или) методики	методик	технологий и (или) методик
	Здоровьесберегающие технологии	Формирование у детей физического развития и укрепления здоровья: развитие его физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.	У детей сформированы привычки вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, участвовать в соревнованиях, следить за своим здоровьем, укреплять его.
	Игровые технологии	Формирование навыков социальной компетенции, социального опыта; расширение кругозора.	Дети подготовлены к творческой деятельности, целенаправленны в поведении; могут договариваться между собой, управлять своим поведением.
	Информационно-коммуникативные технологии.	Развитие познавательных интересов через ИКТ.	У детей развиваются навыки исследовательской деятельности, умения делать выводы, расширять кругозор.
	Развивающие педагогические технологии	Раскрытие двигательных возможностей и способностей каждого ребенка, побуждение детей к самостоятельной двигательной деятельности, связанной	Дети используют полученные знания, умения, навыки в самостоятельной двигательной деятельности, связанной с их

		с их потребностями.	потребностью в движении.
	Технологии проблемного обучения	Формирование навыков решать проблемные задачи.	Дети усваивают разнообразные действия, направленные на изучение решения проблем.
	Технологии социально-личностного развития и благополучия.	Обеспечиваю психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Помогаю обеспечить эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребенка в педагогическом процессе.	Дети чувствуют себя психологически позитивными и эмоционально комфортными в процессе общения, обучения и воспитания.

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе, к ребенку) - к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей-дошкольников.

Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3-26,9%), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза (до 5-6%). Из общей заболеваемости дошкольников 75% приходится на острые респираторно - вирусные инфекции или грипп. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, сердечнососудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонии и т.д. Между тем дошкольный возраст особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

Современное состояние физического развития и воспитания детей дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;

У значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой;

Следствиями этих негативных явлений становятся: с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой - общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности.

Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания, в том числе дошкольного, находятся в состоянии поиска организационных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является детский фитнес.

Сегодня фитнес предполагает, наряду с традиционными занятиями физической культурой и профилактическими мерами, формирование индивидуального стиля жизни и воспитание активной жизненной позиции, отражающей взгляд на здоровье как на ценность.

В дополнении к основной программе воспитания и обучения в детском саду, я разработала модифицированную программу по детскому фитнесу «Здоровей-ка».

Программа систематизирует и обобщает следующие фитнес-направления: классическая аэробика, хореография, фитбол-гимнастика, элементы релаксации, гимнастика. Все направления соединяются осмысленно, пронизаны единым педагогическим замыслом занятия.

Цель программы создать условия для совершенствования физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста через занятия фитнесом.

Задачи программы:

Содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

Воспитание высоких морально-волевых, этических и эстетических качеств.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

### **Список литературы**

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.
2. Примерная программа по фитнес – аэробике для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва / Сост. Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М., 2007.
3. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. – 3-е изд., испр. и доп. – М., 2005.
4. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2005.
5. Энциклопедия фитнеса. – М., 2007.

## **Применение технологий деятельностного типа в становлении ценностей ЗОЖ дошкольников**

*Некрасова Ирина Валерьевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ № 45 г. Томска*

«Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру или весне»

Генри Торо

Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) для человека – это своего рода фундамент для здания. Чем прочнее заложен этот фундамент в детстве, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о здоровье ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Таким образом, проблема ЗОЖ в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных, особенно если касается детей.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования становление ценностей ЗОЖ – одна из приоритетных задач дошкольного образования. Анализ работ, О.А. Князевой, И.М. Новиковой и других, показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму, как ценности. Но современные условия быта способствуют сокращению двигательной нагрузки в жизни не только взрослых, но и детей. Все чаще по отношению к детям физиологи и врачи употребляют термин «двигательное голодание». Следовательно, ценность здорового образа жизни постепенно теряет свою значимость, а отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

У детей дошкольного возраста основы здорового образа жизни определяются наличием знаний и представлений о его элементах, одним словом о ценностях: двигательной активности, организации режима дня, соблюдение гигиенических норм и культуры быта, правильного питания, безопасного поведения, способствующего сохранению здоровья, социально–значимых качеств (волевые, партнерские, моральные)

Представители Всемирной организации здравоохранения: Ю.П. Лисицын, Г.К. Зайцев, П. А. Виноградов, В. И. Столяров рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. И считают, что ЗОЖ зависит на 20 % от наследственных факторов (генетики), на 20 % - от природного окружения (экологии), на 10 % - от уровня здравоохранения

(медицины) – это объективные факторы, и на 60 % - от образа жизни человека – субъективные факторы.

А что происходит в реалии? Мы видим, что на объективные факторы, при становлении ценностей ЗОЖ у дошкольников, мы повлиять не можем, а субъективные мы можем улучшить, изменить и использовать в полном объеме.

Теперь картина становится более ясной. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ.

Для того, чтобы начать работу в данном направлении были проведены: анкетирование, опрос, наблюдение.

Анкетирование родителей «Здоровье наших детей – в наших руках» показало, что: в семье недостаток двигательной активности детей не восполняется. Согласно проведенному опросу, только 9% родителей наших воспитанников регулярно гуляют с ними в парке после детского сада и в выходные дни, делают зарядку, ходят в походы, катаются на лыжах и велосипедах. Так же родители отмечают, что в свободной деятельности дети предпочитают не игры на улице, а просмотр мультфильмов или игру за компьютером.

Для выявления представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ и способах его укрепления, был проведен опрос среди детей «Давай побеседуем» с целью выяснить, играют ли родители с ребенком дома, что они знают о полезных продуктах, о способах закаливания, о правилах гигиены, о вредных привычках, в какие игры предпочитают играть, посещают ли спортивные секции.

Практически все дети (66,7%) имеют представления о вредных для здоровья привычках: употреблении невымытых овощей и фруктов, чипсов, гамбургеров, газированных напитков. Однако значительная часть детей (21,5%) на вопрос «Отчего человек может заболеть?» отвечали: «От микробов», «Когда другой больной на тебя чихает», «От сквозняков». 11,8% опрошенных детей затруднились ответить на вопрос: «Что полезно, а что вредно для здоровья».

Так же были проведены наблюдения воспитателей и специалистов за уровнем гигиенической культуры. Из наблюдений видно, что у 26,9% детей старшего дошкольного возраста сформирован высокий уровень гигиенической культуры. У

65,3% воспитанников - средний уровень сформированности гигиенических навыков. У 7,8% детей не сформированы навыки гигиенической культуры.

Поэтому, мы пришли к убеждению, что современное ДОО должно реализовывать свою деятельность по становлению ценностей ЗОЖ совместно с родителями и специалистами. Только ежедневный труд, систематичность могут дать положительные результаты.

Для этого самым верным решением, на мой взгляд, стало применение технологий деятельностного типа, которые предполагают открытие перед ребенком всего спектра возможностей и создание у него установки на свободный, но ответственный выбор той или иной возможности через решение проблемы разными методами, способами.

Целью работы стало: содействие становлению ценностей здорового образа жизни дошкольников через применение в работе технологий деятельностного типа. Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Расширять кругозор детей в части представлений о ЗОЖ.
2. Прививать ценности ЗОЖ через совместную деятельность педагогов и детей.
3. Приобщать к ценностям ЗОЖ через личный пример родителей.
4. Формировать у воспитанников потребности в сохранении и совершенствовании своего здоровья.

Реализация и решение каждой задачи осуществляется в тесной взаимосвязи с каждой из образовательных областей, рекомендованных ФГОС, в тесном сотрудничестве всех специалистов ДОО и родителей.

Так, в нашем детском саду реализован проект «Азбука здоровья», состоящий из ряда мини-проектов. Для этого разработано календарно-тематическое планирование для каждой возрастной группы. Мероприятия строятся по сюжету, везде присутствует сказочный персонаж. Представлю некоторые темы проекта: «Чистые ладошки», «Мой веселый башмачок», «Ухо-орган слуха», «Одежда нужна и для здоровья важна», «Здоровые волосы - залог красоты» и др. В этот же период был реализован краткосрочный проект совместно с медицинским центром «Евро-Дент» «Королева Зубная щетка». В детский сад приходили стоматологи и рассказывали о гигиене полости рта, показали мультфильм «Почему болят зубки». Для того, что бы



детям, было, интересно проводятся встречи со специалистами или родителями, которые рассказывают о своей профессии в данном направлении, дают практические мастер-классы.

Вся работа проходит в тесном сотрудничестве дети-родители - педагоги. Родителям даются рекомендации, педагоги подбирают стихи, пословицы, дидактические игры, иллюстрации, составляют картотеки, осуществляют контроль над организацией гигиенических процедур, проводится круглый стол по итогам мероприятия.

Для достижения поставленной цели данного направления в работе мною была разработана модифицированная программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей 3-7 лет «Неболейка». Основным оздоровительным кредо данной программы стало: «Как помочь ребенку быть здоровым!» Содержание программы предусматривает теоретический и практический разделы программы. В основе программы используются технологии деятельностного типа. Помимо практических упражнений детям рассказывается об основных частях тела и системах организма, их значении для человека; о значении правильной осанки и т.д.

В нашем детском саду так же был разработан и реализован совместно с музыкальным руководителем и руководителем изостудии проект летней оздоровительной, интеллектуально – развлекательной программы для детей «Путешествие в лето с Феей Цветов». Во время летних каникул через совместную творческую деятельность мы знакомили детей с правилами сохранения и укрепления здоровья в летний период с помощью сил природы.

Участники проекта жили ожиданиями чего-то нового и интересного, познавательного. А самое главное, все поняли и прочувствовали, что «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Так же в нашем саду реализуется долгосрочный проект «Цветок здоровья», в котором активными участниками стали не только воспитатели, специалисты, но и вся семья. Данный проект помогает приобщать к ценностям ЗОЖ через личный пример родителей. Реализация проекта проходит в несколько этапов. Каждый месяц дети вместе с родителями участвуют в разных мероприятиях, где мы говорим о ценностях ЗОЖ, даются творческие задания.

Очень интересным для меня и моих воспитанников стало участие в городском конкурсе проектно-исследовательских работ «Я и мое здоровье».

В рамках проекта проводятся спортивные, военно-патриотические праздники, досуги, дни здоровья, круглые столы, презентации, выпуски стенгазет, туристические походы в лес зимний и летний периоды, физкультура на улице. Также в своей работе я использую даты народного календаря. Это помогает развивать интерес детей, любознательность и познавательную мотивацию к становлению ценностей ЗОЖ через явления природы.

Для формирования у воспитанников потребности в сохранении и совершенствовании своего здоровья был разработан мини-проект «Безопасность на дорогах». Детям даются представления, как правильно вести себя на улице, на дорогах, что может случиться, если быть невнимательным пешеходом. Участниками проекта являются родители – дети - педагоги.

Говоря о становлении ценностей ЗОЖ, мы обязательно говорим о правильном и здоровом питании. Цикл таких мероприятий называется «Разговор о правильном питании». Для этого приглашаем медиков, диет-сестру, проводим экскурсии в пищеблок, проводятся консультации для родителей, задания, в меню включены злаковые каши, фрукты, овощи, соки, проводится курс кислородного коктейля. Активно используются информационно – коммуникативные технологии, слайдовые презентации.

Для успешного достижения поставленной цели в практической деятельности используются технологии деятельностного типа, как традиционные, так и нетрадиционные: электронные физминутки для глаз с использованием ИКТ, ритмическая гимнастика, утренняя гимнастика, пальчиковые игры, упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки, динамические паузы, двигательные разминки, физкультминутки, гимнастика после дневного сна, ТРИЗ, работа с картами-схемами, идеомоторные методы (использование внутренней речи и образного мышления), статические позы на сохранение равновесия, игротерапия, работа с мнемотаблицами, элементы программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития дошкольников», в основе, которой единение человека и природы, зверобатика С. Реутского, игры с парашютом, прием «Живое зеркало».

В нашей работе по становлению ценностей ЗОЖ осуществляется также обратная связь-каждый родитель имеет возможность на персональном моем сайте <http://sad45tomsk.ucoz.ru> высказать свое пожелание, предложение или задать вопросы, касающиеся укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Представленная система работы «Применение технологий деятельностного типа в становлении ценностей ЗОЖ дошкольников» дала положительные результаты. В конце года было проведено итоговое анкетирование «Здоровье наших детей – в наших руках», которое показало, что у детей сформировались ценности ЗОЖ, 30% детей смогли дать более четкий ответ на вопрос: «От чего можно заболеть?». Ребята чаще стали заниматься физкультурой, появился интерес к воспитанию у себя потребности в ЗОЖ, изменилось отношение ребенка к своему здоровью, дети стали понимать для чего необходимо вести ЗОЖ, как правильно это делать, многие записались в спортивные секции, стали закаляться те, кто никогда этого не делал щадящими методами (полоскание горла прохладной водой, хождение босиком дома после сна). По наблюдениям воспитателей у 48% детей был сформирован высокий уровень гигиенической культуры. По сравнению с началом года (11,8%) 40% детей ответили, что полезно, а что вредно для здоровья. Стоит отметить, что уже 25% родителей чаще стали выходить с детьми на совместные прогулки не только в летнее, но и в зимнее время года, кто то купил лыжи, а «богатырские» каши стали неотъемлемой частью завтрака, детей стали одевать по погоде, не перегревать. В группах и дома появились «дорожки здоровья», нестандартное оборудование, традиционное оборудование. Немаловажным для меня стало и то, что дети, встречая меня на улице, делятся своими впечатлениями после выходного дня, как они с родителями ходили в бассейн или просто лепили снеговика или просто купили мяч.

Поэтому ЗОЖ для ребенка должен стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. Именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развивать понятие, как ценность здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его. Также важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информацией. А наоборот, дать возможность подумать,

проанализировать, прислушаться к своему организму, прожить «через себя», попробовать самому.

## **Приобщение детей к здоровому образу жизни**

*Кулинская Инна Евгеньевна, руководитель физического воспитания*

*МАДОУ №1 г. Томск*

Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное)

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-

энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

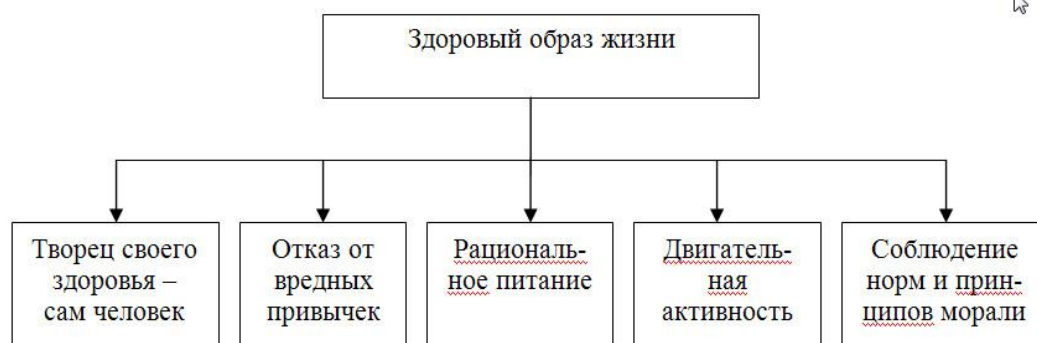


Рис. Основные принципы здорового образа жизни

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др., - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни.

Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении.

«В здоровом теле – здоровый дух»

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровье-сбережения. Для достижения целей здоровье-сберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

#### 1. Средства двигательной направленности:

физические упражнения;

физкультминутки и паузы;

эмоциональные разрядки;

гимнастика (оздоровительная после сна);

пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;

лечебная физкультура;

подвижные и спортивные игры;

массаж;

самомассаж;

психо-гимнастика;

сухой бассейн и др.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;
- Экскурсии;
- Походы;
- Солнечные и воздушные ванны;
- Водные процедуры;
- Фитотерапия;
- Ароматерапия;
- Витаминотерапия
- Закаливание
- Бассейн и др.

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- личная гигиена;
- проветривание;
- влажная уборка;
- режим питания;
- сон;
- правильное мытье рук;
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
- ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. После проведенных мероприятий, после близких встреч с родителями, мы обратились с просьбой пополнить нам «Уголок здоровья», наш исследовательский уголок. Все родители без исключения с пониманием отнеслись к нашей просьбе. Наш уголок обогатился шнурами, пуговицами, прищепками, платочками, зеркалами и т.д.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

## **Пути формирования привычек к здоровому образу жизни у детей среднего дошкольного возраста**

*Каменищикова Александра Алексеевна, воспитатель*

*МБДОУ №2 г. Томска*

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения, в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю

многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей является формулировка, разработанная всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и эмоционального благополучия». Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей. Здоровье, и это неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов. От чего же зависит здоровье человека? По данным статистики, если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% - от внешних условий (среда, экология), 10% - от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. В связи с этим стоит острая проблема организации здоровьесберегающего пространства как можно раньше, в условиях ДОУ, а именно:

- создание высоко гигиеничной, развивающей предметной среды;
- использование современных средств лечебно-профилактической работы;
- организация эмоционально насыщенной, психологически комфортной оздоровительной жизнедеятельности;
- использование новых технологий;
- предоставление условий для максимально возможной двигательной активности детей.

Решение всех этих проблем преследует цель: сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

Сформировать у детей навыки ухода за своим телом.

Создать условия для закаливания организма ребенка.

Выработать стойкую привычку к самомассажу.

Наглядно демонстрировать ребенку значимость правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Учить детей правильно обращаться с опасными для здоровья вещами.

Дать основные представления о строении и функциях тела человека.

Ожидаемые результаты



Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят ему найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

#### Пути решения поставленных задач

Начиная с младшей группы, мы учим детей рациональным способам самообслуживания (от постановки цели до получения результата). Формируя у детей навыки ухода за телом, мы помогаем им осознать необходимость освоения культурно-гигиенических навыков для жизни в социуме. Кроме того, отмечаем тесную взаимосвязь соблюдения правил гигиены с сохранением здоровья («Чтобы ушки хорошо слышали»). Быть здоровым, в понимании детей среднего возраста, значит «не болеть». Они рассказывают о том, как болели, и у большинства отчетливо проявляется негативное отношение к болезни. Руководствуясь различными источниками (см. список литературы) мы составили календарный план работы с детьми средней группы по следующим направлениям:

Ознакомление детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека, доступных для наблюдения и изучения;

Ознакомление детей с основами первой помощи при травмах;

Приобретение навыков ухода за органами тела;

Формирование навыков саморегуляции поведения (воспитание чувств, эмоций);

Приобретение навыков здорового питания.

Освоение детьми элементарных навыков безопасного поведения.

Формирование валеологических основ социального поведения у детей средней группы.

Сентябрь	Беседа: «Что такое здоровье?» Для чего мы умываемся с мылом, вытираемся полотенцем и т.д.? Подвижная игра: «Мой дружок – носовой платок» Чтение: А.Л. Барто «Девочка чумазая» Создание уголка: «Настроение»
Октябрь	Моделирование ситуации: «Кто чистит зубки по утрам, тот

	<p>поступает мудро»</p> <p>Игра-тренинг: «Чтобы ушки хорошо слышали»</p> <p>Чтение: В.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»</p> <p>Моделирование ситуации: «Цветочная поляна»</p>
Ноябрь	<p>Моделирование ситуации: «Незнайка не умеет одеваться»</p> <p>Подвижная игра: «Мой враг – микроб»</p> <p>Моделирование ситуации: «Уборка»</p> <p>Моделирование ситуации: «Доброе слово лечит больного»</p>
Декабрь	<p>Занятие: «Ушки, носик и глаза помогают нам всегда»</p> <p>Рисование: «Мое настроение» (Тренинг эмоций)</p> <p>Игра-тренинг: «Мое дыхание»</p> <p>Моделирование ситуации: «Игрушки»</p>
Январь	<p>Моделирование ситуации: «Приятного аппетита»</p> <p>Заучивание пословиц о еде, о продуктах.</p> <p>Д/игра: «Узнай на вкус»</p> <p>Моделирование ситуации: «Карлики и великаны»</p>
Февраль	<p>Игра-тренинг: «Красивая осанка»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Больница»</p> <p>Моделирование ситуации: «Порез на пальце»</p> <p>Моделирование ситуации: «Поможем Красной шапочке»</p>
Март	<p>Игра-классификация: «Съедобное – несъедобное»</p> <p>Занятие: «Мои руки и ноги»</p> <p>Моделирование ситуации: «Кукла болеет»</p>
Апрель	<p>Занятие: «Зачем мы спим?»</p> <p>Моделирование ситуации: «Замарашка»</p> <p>Беседа: «Для чего мы делаем гимнастику, занимаемся физкультурой?»</p> <p>Игра-тренинг: «Палка, палка, огуречик – получился человечек»</p>
Май	<p>Игра-тренинг: «Если ты дома один»</p>

Занятие: «Его величество – ток» Моделирование ситуации: «Опасный петушок» Чтение: «Кошкин дом», «Пожар» С.Я. Маршак
---

Следуя данному плану, мы убедились на практике, что основой для накопления положительного опыта детьми средней группы является, прежде всего, эмоционально комфортный климат в группе, а также личностно ориентированное содержательное взаимодействие воспитателя с детьми. Основу плана составляют организуемые педагогом ситуации накопления положительного социального опыта. Каждая ситуация носит проблемный характер, т.е. всегда включает в себе близкую ребенку жизненную ситуацию, в разрешении которой он принимает непосредственное участие. При моделировании каждой ситуации необходимо следующее.

Заинтересовать проблемой, требующей решения, эмоционально представить ее, ввести детей в ситуацию: «Что происходит? Что случилось? Какая возникла проблема? Кто участники события? Почему возникло затруднение?».

Вызвать активное сопереживание участникам ситуации и понимание их трудности: «Какие чувства они испытывают? Какое у них настроение? Кому хорошо, а кому плохо? Было ли у вас такое в жизни? Какие чувства вы тогда испытали?».

Побудить к поиску возможных вариантов и способов разрешения ситуации: «Что может произойти? Как помочь? Что можно сделать? Как поступить каждому участнику, чтобы решить проблему? Как поступил бы ты на месте каждого участника? Обсудим все предложения и найдем общее решение».

Включить детей в конкретное практическое действие: «Проявить заботу, показать, как следует поступить, выразить сочувствие кому то из участников».

Помочь пережить чувство удовлетворения от успешно разрешенной проблемы: «Все ли удовлетворены? Как мы будем поступать в подобных случаях? Как хорошо, что мы друг друга поддерживаем! Как хорошо, когда мы поддерживаем друг друга! Если мы вместе, мы решим все наши проблемы!».

В плане присутствуют также игры-тренинги, цель которых – приобретение практических навыков ухода за различными частями тела, разучивание различных упражнений, специальных гимнастик.

Следующий путь — это создание условий для закаливания детей. С этой целью мы разработали план закаливающих мероприятий в течение каждого дня и в течение года. В приложение к данным планам были разработаны примерные рекомендации для родителей, наглядная информация для родительского уголка, анкеты для активизации работы родителей в данном направлении. В качестве нетрадиционного метода закаливания и укрепления здоровья детей мы используем методику педагога Нестерюк Т.В., которая называется «Гимнастика маленьких волшебников», а для проведения третьего физкультурного занятия на прогулках - нетрадиционную методику Глазыриной Л.Д., которая тесно связана с познавательным развитием ребенка.

В средней группе мы решили попробовать солевой метод закаливания. Заключается он в том, что после сна дети проходят по пуговичным коврикам, затем по грубой мешковине, смоченной в солевом растворе, вытирают ноги о сухой полотняный коврик, выполняя по 4-6 шагов на каждом этапе, затем обуваются. Этот метод закаливания не имеет строгих противопоказаний для детей любой группы здоровья. Перед проведением солевого закаливания проводится:

Гимнастика в постели;

Самомассаж голеностопных суставов, рук и грудной клетки;

Использование пуговичных ковриков или природного материала (песок, керамзит, косточки от фруктовых деревьев) в целях профилактики плоскостопия;

План закаливающих и оздоровительных мероприятий в средней группе.

Осень	<ul style="list-style-type: none"><li>- Обучение элементам обширного умывания</li><li>- «Гимнастика маленьких волшебников»</li><li>- Ходьба босиком по песку, по камешкам и т.д.</li><li>- Солнечные и воздушные ванны</li><li>- Облегченная форма одежды</li><li>- Физкультурное занятие на прогулке</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Сухое растирание после утренней гимнастики и</li></ul>

Зима	<p>физкультурных занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба босиком по пуговичным коврикам, мокрым солевым дорожкам, по ребристой доске (до 1-ой минуты)</li> <li>- «Гимнастика маленьких волшебников»</li> <li>- Обширное умывание после дневной гимнастики</li> <li>- Воздушные ванны</li> <li>- Физкультурное занятие на прогулке</li> </ul>
Весна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Сухое растирание после утренней гимнастики и физкультурных занятий</li> <li>- Ходьба босиком по пуговичным коврикам, мокрым солевым дорожкам, по ребристой доске (до 4-ех минут)</li> <li>- «Гимнастика маленьких волшебников»</li> <li>- Обширное умывание после дневной гимнастики</li> <li>- Солнечные и воздушные ванны</li> <li>- Физкультурное занятие на прогулке</li> </ul>
Лето	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Сухое растирание после утренней гимнастики и физкультурных занятий</li> <li>- Ходьба босиком по песку, камешкам и т.д.</li> <li>- «Гимнастика маленьких волшебников»</li> <li>- Обширное умывание после дневной гимнастики, прогулок</li> <li>- Солнечные и воздушные ванны</li> <li>- Обливание ног после прогулки</li> <li>- Физкультурное занятие на прогулке</li> </ul>

План закаливающих мероприятий в течение дня

Мероприятия	Условия проведения
Прием на воздухе	Круглый год при благоприятных условиях

Утренняя зарядка (обширное умывание)	С мая по октябрь оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями на улице (в облегченной одежде и обуви), с ноября по май – в зале (спортивная форма, босиком)
Воздушно-температурный режим	В группе 18 градусов тепла, в спальне – 16-17
Сквозное проветривание	Три раза до 14-16
Одностороннее проветривание	Постоянно открытая фрамуга с подветренной стороны
Одежда детей в группе	Облегченная: носки, гольфы, шорты, рубашка или платье с коротким рукавом
Сон	В хорошо проветриваемом помещении, без футболок и маек
Гимнастика после сна, ходьба по пуговичным коврикам, по мокрым солевым дорожкам, по ребристой доске, обширное умывание	В хорошо проветренном помещении, без маек, босиком
Прогулка: ежедневно – физические упражнения, подвижные и спортивные игры	До – 20

Важнейший путь формирования у детей привычки к здоровому образу жизни — это создание условий для стимуляции двигательной активности дошкольников как на специально организованных занятиях, так и в свободной деятельности. Недостаток движения (гипокинезия) вызывает целый комплекс нарушений в функционировании организма, который принято обозначать как гиподинамию. Для детей потеря в движениях — это потеря в развитии, здоровье, знаниях. Для того, чтобы привить детям любовь к физическим упражнениям, развить стремление

заниматься физкультурой не только на занятиях, но и в свободной деятельности мы разработали план проведения веселых спортивных досугов и праздников. В разработке данного плана мы опирались на книгу Давыдовой М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников»

План проведения спортивных досугов и праздников в средней группе.

Сентябрь	<p>Спортивный досуг по сказке «Колобок».</p> <p>Цель: приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, побуждать к проявлению своих возможностей, развивать интерес к спортивным упражнениям в русле знакомой сказки и волшебных образов персонажей.</p>
Октябрь	<p>Праздник: «Спортивный теремок»</p> <p>Цель: продолжать развивать у детей стремление к проявлению своих возможностей при выполнении спортивных упражнений, заданий. Создать благоприятный эмоциональный фон при помощи персонажей знакомой сказки.</p>
Ноябрь	<p>Досуг: «Город физкультурный»</p> <p>Цель: развивать у детей интерес к спортивным состязаниям, укреплять правильную осанку, умение метать в цель, воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку.</p>
Декабрь	<p>Праздник: «Зимняя олимпиада»</p> <p>Цель: развивать основные движения – бег, прыжки, метание в цель; дать детям понятие об олимпийских играх, о зимних видах спорта, прививать любовь к спорту.</p>
Январь	<p>Досуг: «Зима спортивная»</p> <p>Цель: продолжать развивать интерес к зимним видам спорта, способствовать укреплению физической выносливости, эмоциональной устойчивости детей</p>
Февраль	<p>Досуг: «Зимние забавы»</p> <p>Цель: развивать ловкость, силу, выносливость, произвольность движений, создать эмоционально положительный климат, воспитывать взаимовыручку и взаимопомощь</p>

Март	<p>Досуг: «На зарядку становись»</p> <p>Цель: развивать стремление к здоровому образу жизни, к осознанию необходимости укреплять свое здоровье при помощи зарядки, укреплять положительное отношение к ежедневным занятиям.</p>
Апрель	<p>Праздник: «Папа, мама, я – спортивная семья»</p> <p>Цель: пропагандировать здоровый образ жизни при помощи родителей, расширять представление о проведении совместного досуга у взрослых и детей, воспитывать уважение к семейным ценностям.</p>
Май	<p>Досуг: «Спортивные игры на лугу»</p> <p>Цель: укреплять здоровье детей при помощи природных факторов в сочетании со спортивными упражнениями и играми; расширять представление детей об играх в летнее время года, воспитывать стремление играть на свежем воздухе.</p>

К сожалению, многим родителям свойственно заблуждение, что ребенка надо учить безопасному поведению ближе к тому времени, когда он пойдет в школу. Об опасности такого заблуждения говорит и статистика дорожно-транспортных происшествий с участием детей. Поэтому особое значение в нашей работе имеет принцип системного подхода к решению вопроса профилактики дорожно-транспортного травматизма. Общими усилиями мы формируем у детей навыки безопасного поведения на улицах города; знакомим с элементарными правилами; при помощи игровых методов прививаем детям интерес к знанию и соблюдению правил дорожного движения. Нами был разработан совместный план работы, который мы назвали: «Светофор – наш друг»

Сентябрь	<p>Что такое улица? Рассматривание иллюстраций, книг, альбомов</p> <p>Чтение художественной литературы (задание родителям)</p>
Октябрь	<p>Экскурсия по улице Тимакова, Знакомство с тротуаром и проезжей частью</p> <p>Настольный театр: «Прогулка по улице»</p> <p>Изо-деятельность – рисование, аппликация светофора</p> <p>Изучение пространственных направлений: спереди, сзади,</p>



	назад и т.д.
Ноябрь	Прогулка к перекрестку. Наблюдение за пешеходами. Конструирование: «Улица города» Наблюдение за поведением людей на улице (задание родителям)
Декабрь	Рассматривание картины: «Транспорт» Беседы о соблюдении правил поведения в общественном транспорте (задание родителям) Сюжетно-ролевая игра: «Мы в автобус сели»
Январь	Наблюдение за движением на дороге. Закрепление знаний о тротуаре и проезжей части Рассматривание альбомов с разными видами транспорта Заучивание стихотворения: «Светофор».
Февраль	Целевая прогулка по тротуару. Дополнить представления детей об улице: разные дома имеют разное назначение. Рассматривание открыток с видами города
Март	Закрепление знаний детей о том, что машины движутся по проезжей части, движение может быть одно- и двусторонним, проезжая часть разделена белой линией. Изготовление макета улицы вблизи детского сада. Настольная игра: «Я еду по городу».
Апрель	Знакомство детей с дорожными знаками: «Пешеход», «Стоп», «Дети», «Велосипедное движение». Рисование: «Я с семьей на улице» Экскурсия по городу совместно с родителями.
Май	Выставка совместного творчества детей и родителей: «Мы гуляем по улицам города». Беседы: «Где можно гулять в городе?», «Что делать, если ты потерялся?» Настольная игра: «Азбука безопасности»

Народная мудрость гласит: «Привычка - вторая натура», поэтому воспитанием у детей привычки к здоровому образу жизни мы занимаемся всерьез и ожидаем следующих результатов своей работы.

#### Дети

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов;
- понимают значение движения в оздоровлении человека;
- владеют элементарными представлениями о мышлении человека;
- интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
- имеют навыки ухода за кожными покровами, волосами, ногтями;
- умеют выбирать одежду согласно сезону;
- понимают оздоровительную направленность и красоту природы;
- положительно относятся к сверстникам, проявляют милосердие к родным и близким;
- владеют навыками поведения на улице и дома;
- имеют практические навыки по уходу за растениями и животными;

#### Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Спиркина Р.Б. /Основы безопасности детей дошкольного возраста/. Программа. М., 2000.
2. Алябьева Е.А. /Нравственно - этические беседы и игры с дошкольниками/. М., 2004.
3. Алямовская В.Г. /Как воспитать здорового ребенка/. М., 1993.
4. Бернштейн Н.А. /Ловкость и ее развитие/. М., 1972.
5. Боровикова Н.Г., Машурьян Н.И./ Растем здоровыми/. Новосибирск, 2001.
6. Волков С.Ю. /Про правила дорожного движения/. М., 2005.
7. Гаврючина Л.В./ Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/. Методическое пособие. М, 2008.
8. Галанов А.С. /Игры, которые лечат/. М., 2006.
9. Глазырина Л.Д. /Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст/. Пособие. М., 1999.
10. Давыдова М.А. /Спортивные мероприятия для дошкольников/. М., 2007.
11. Змановский А.А. /Воспитаем детей здоровыми/. М., 1998.

- 12.Извекова Н.А. , Медведева А.Ф. /Правила дорожного движения для детей/. М., 2006.
- 13.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. /Развивающая методика оздоровления/. М., 2000.
- 14.Кузнецова М.Н./ Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ/. Пособие. М., 2003.
- 15.Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н./ Школа здорового человека/. Программа для ДОУ. М., 2006.
- 16.Люцис К. /Азбука здоровья в картинках/. М., 2004.
- 17.Минаева В.М. /Развитие эмоций дошкольников/. М., 1999.
- 18.Пиль А. / Мое тело/. М., 2005.
- 19.Ротенберг Р. /Расти здоровым/. М., 1996.
- 20.Топоров И.К. /Основы безопасности жизнедеятельности/. М., 2001.
- 21.Шорыгина Т.А. / Беседы о здоровье/. Пособие. М., 2005.
- 22.Шукшина С.Е. /Я и мое тело/. Пособие. М., 2004.

## **Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни**

*Ачинович Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ 67 г. Бийск*

Сознательное отношение к своему здоровью и ответственное отношение к соблюдению здорового образа жизни в идеале должно стать нормой жизни каждого человека.

Как известно, любая модель поведения взрослого человека, которая определяет качество и продолжительность жизни, а так же состояние здоровья начинает закладываться с первых дней жизни, дальнейшее ее формирование происходит в дошкольном детстве. [1]

Базовой основой данного процесса является формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок может полноценно развиваться только при соответствующем уровне здоровья. Без этого он не будет сильным, бодрым, энергичным, не будет бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не будет счастливым. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Охрана и укрепление здоровья являются важнейшей задачей семьи и любой образовательной организации. Данная задача закреплена во многих нормативных документах, начиная Конвенцией о правах ребенка, Конституции РФ, Семейного кодекса РФ, Закона об образовании РФ, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и заканчивая Уставом. В частности в ФГОС ДО в качестве задач, на решение которых направлен данный документ самой первой является задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. [3]

Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и психическом здоровье. Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально – экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитных возможностей организма. Это и хронические простуды, и ухудшение зрения, сколиоз, а в результате отсутствия культурных человеческих отношений – детские неврозы.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Компонентами здорового образа жизни являются: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Задача коллектива дошкольного образовательного учреждения главным образом состоит в оказании квалифицированной помощи и поддержке семьи, для

того, чтобы каждый компонент реализовывался соответственно возрасту ребенка. Необходимо формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно – гигиеническими навыками.

Семья является важнейшим социальным институтом для ребенка, имеющим первостепенное значение в процессе закладывания принципов формирования здорового образа жизни. [2]

В то же время, любой специалист, работающий сегодня в образовательной сфере отметит, что взаимодействие с семьей является наиболее проблемной стороной деятельности детского сада и школы. Дело даже не в слабой активности родителей, а в элементарной безграмотности по отношению к дошкольному периоду детства. Нормой жизни становится, прежде всего, материальная сторона вопроса, посещение различных школ раннего развития (с изучением иностранных языков, риторики и т.п.). Налицо форсирование дошкольного периода, уход от основных видов деятельности, вне которых ребенок развиваться не может.

Нельзя забывать, что интеллект гармонично развивается только в здоровом теле, при обязательной воспитательной составляющей, а воспитательная ценность семьи отходит на второй план.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучение детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка и приобщению его к здоровому образу жизни невозможна без учета следующих принципов:

Соблюдение единства в целях и задачах.

Систематичность и последовательность работы (в соответствии с ежегодным планом) в течение всего пребывания ребенка в образовательном учреждении.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей в детском саду.

В соответствии с этими принципами система работы МБДОУ «Детский сад №67» с семьей по приобщению к здоровому образу жизни происходит следующим образом.

В начале каждого учебного года все специалисты принимают участие в установочных родительских собраниях, где знакомят родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Родители знакомятся с физкультурным и музыкальным залом, с режимом дня, расписанием занятий.

Воспитатели на группах разрабатывают стендовую информацию по данной тематике, к данной работе подключается и инструктор физкультуры и медицинская сестра.

Специалисты ведут просветительскую работу не только посредством агитации и стендовой информации, но и устраивая открытые просмотры, демонстрируя видеофрагменты.

В индивидуальном порядке инструктор физкультуры знакомит родителей с особенностями физического развития каждого обучающегося.

В рамках обучения конкретным приемам и методам оздоровления медицинская сестра и инструктор физкультуры проводят мастер-классы.

Для получения обратной связи и описания передового опыта родителей специалисты дошкольного образовательного учреждения проводят анкетирование и опросы родителей.

Наиболее эффективными формами сотрудничества ДОУ и семьи специалисты нашего учреждения считают: семейные клубы, открытые просмотры, дни открытых дверей, дни здоровья, акции. [4]

Самое главное в работе специалистов – установить доверительные отношения с родителями, показать себя как профессионалов своего дела, что возможно только при условии педагогического такта, внимания и индивидуального подхода к каждой семье, которая отдает ребенка в наши руки.

### **Литература**

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет [Текст]/В.И. Белов – М.: 1993 – 126 с.
2. Манин Т.И. Эта многоликая гимнастика [Текст]/ Т. И. Манин – Л.:1989 – 203 с.
3. Токарева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет [Текст]/ Т.Э. Токарева – Волгоград: Учитель, 2011 – 126 с.
4. Чиркунова С.В. Родительские собрания в детском саду [Текст]/С.В. Чиркунова – М.: ВАКО,2008 – 336 с.

## **Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

*Чернышева Екатерина Алефтиновна, руководитель физвоспитания*

*МБДОУ №34 г. Томска*

Здоровый, закаленный, физически крепкий ребенок, как правило, активен, жизнерадостен, вынослив. Он быстро приспосабливается к окружающим условиям, хорошо противостоит неблагоприятным условиям среды, уверенно выполняет разнообразные виды движений.

Перед детским садом и школой в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом по физическому воспитанию детей как основы здоровья.

Известно, что здоровье человека, более чем на половину, зависит от его образа жизни. Поэтому очень важно каждому взрослому быть прежде всего кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья всего общества. В этом - долг взрослых, которые непосредственно

занимаются воспитанием будущего поколения. Потому, что от состояния здоровья ребенка зависит его общее развитие и его будущая жизнь

Здоровый образ жизни – это соблюдение, привычное выполнение определенных правил, которые обеспечивают гармоничное развитие человека, высокую работоспособность, душевное равновесие, здоровье.

Существует пять основных правил здорового образа жизни:

Главное – захотеть быть здоровым.

Соблюдать правила гигиены – науки о сохранении и укреплении здоровья.

Научиться правильно и культурно питаться.

Уважать и любить физическую культуру.

Уметь управлять своими чувствами, настроением во время различной по характеру двигательной деятельности.

Ребенок - часть природы, живет и развивается по ее законам, имеет свою природную программу развития, очень важно с дошкольного детства создавать оптимальные условия для его естественного развития, в которых он мог саморазвиваться, самосовершенствоваться.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности.

На протяжении столетий складывалось у народа представление о значении физической культуры как важного средства здоровья и улучшения результатов трудовой деятельности. Еще в древности взрослые должны были готовить молодежь к труду, воспитывать охотников, воинов. Юноши учились бегать, прыгать, плавать, охотиться. 3000 лет назад на Востоке был известен метод лечения при помощи движений. Пришли из древности дыхательные и гимнастические упражнения. В древней Элладе физические качества людей расценивались наравне с умственными. Из Эллады к нам пришли и Олимпийские игры, которые в жизни греков имели такое большое значение, что по ним на протяжении более десяти веков велось летоисчисление, а в дни игр по всей территории Греции объявлялось перемирие.



В нашей стране также издревле ценились физическое развитие, сила, ловкость. С давних времен велись кулачные бои, борьба, всевозможные соревнования в силе, ловкости. Из ученых Ломоносов первым поставил вопрос о физическом воспитании детей. В 1764 году академик А.П.Протасов обратился к Академии наук с докладом «О физическом воспитании детей. О необходимости движения для сохранения здоровья». С тех пор физкультура дала множество доказательств своей незаменимости для организма, особенно растущего.

Физические упражнения имеют значение для укрепления сердечно-сосудистой системы. Систематическое выполнение упражнений (ходьба, бег, игры) делают сердце выносливым, работоспособным, сильным. А сильная мышца сердца отправляет мозгу, внутренним органам несколько десятков литров крови в минуту. Много ее поступает к мышцам – главным работникам человеческого организма. Чем больше питательных веществ в мышце, тем лучше продукты распада отводятся от мышц, мышцы продуктивней работают.

Результаты многих исследований и наблюдений показывают, что чем серьезней поставлено в дошкольном учреждении закаливание детей, чем раньше и систематичнее их приучают к физическим упражнениям, к ежедневному их выполнению, тем меньше дети болеют, тем лучше учатся.

Физическая культура в процессе формирования здорового образа жизни имеет разные назначения. Прежде всего физкультура – важнейшее средство борьбы с гиподинамией. Научно-технический прогресс коренным образом изменяет условия труда: значительно сокращаются физические усилия, уменьшается доля движений, механизмируются многие способы передвижений, доминирующей стала умственная деятельность. Все это приводит к упадку сил, затрудняет психическую деятельность. Таким образом, физкультура становится одним из способов преодоления несоответствия между потребностью в мышечной активности и условиями жизни. Физкультура выполняет роль отвлекающего фактора в предупреждении невротических состояний. Перегрузки от огромного потока информации. Ускоренный темп жизни ребенка, расширение круга общения, активная учеба, трудовая деятельность, игровая деятельность. Вызывают психическое напряжение. Которое требует разрядки. Именно от подвижных игр, от

занятий физическими упражнениями и от самостоятельной двигательной деятельности ребенок получает ощущение бодрости и жизнерадостности.

Физическая культура может служить и средством отдыха, особенно активные ее формы в природном окружении. Также, физкультура для многих детей и взрослых становится формой самовыражения, это естественный способ проявления личности. Разные физические упражнения, спортивные игры способствуют раскрытию новых человеческих способностей.

Таким образом, в основе здорового образа жизни наших детей лежит постоянная внутренняя готовность к физическому самосовершенствованию при условии систематических, регулярных занятий физическими упражнениями, при положительном и активном отношении у них самих детей.

С этой целью детям дошкольного возраста необходимо приобрести минимум знаний в области гигиены, медицины, физкультуры и спорта. В нашем детском саду созданы условия для того чтобы сформировать у детей представления о здоровом образе жизни. Организуя эту работу, мы придерживаемся основных законов здоровья:

Постепенность и систематичность.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Ритмичность – все учебные и серьезные дела выполняются в первую половину дня.

Комплексный подход к осуществлению здорового образа жизни.

Двигательная активность рассматривается нами как фактор развития и укрепления здоровья, становится стратегией физического воспитания дошкольников. В течение года с детьми проводятся разнообразные формы двигательной активности с использованием здоровьесберегающих технологий, а это: физкультминутки, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика (пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая и корректирующая), стретчинг, ритмопластика, динамическая пауза, точечный массаж и самомассаж. К одной из новых форм оздоровления детей относится фитбол-гимнастика. Применение в работе нашего детского сада здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у

воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни следует начинать формировать с детства. С этой целью в дошкольных учреждениях и в семьях необходимо осуществлять комплекс гигиенических и оздоровительных мероприятий. Здоровье детей находится в руках взрослых. От того, как правильно, мы их воспитаем, насколько приобщаем детей к физкультуре в широком смысле слова, зависит их физическое и психическое здоровье.

### **Используемая литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993. с.-87.
2. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств.- М.»Советский спорт». 1990. с.-64.
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.:АРКТИ,2004. с.-264.
4. Пустынникова Л. Здоровый образ жизни – с детства. Методические рекомендации. Пермь 2000. с.-126

## **Прогулка как средство оздоровления и повышение двигательной активности детей дошкольного возраста**

*Абдульменова Люция Ильясовна, воспитатель*

*МБДОУ № 34 г. Томска*

Важным этапом становления личности является дошкольный возраст - период жизни человека, когда не только формируется его личность, но и накапливается двигательный опыт и закладываются основы здоровья. Двигательная активность - это главный источник, побудительная сила охраны и укрепления здоровья, естественная потребность в движении. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции. Маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается прежде всего, в движениях.

К наиболее длительным по времени режимным моментам в ДОО относится прогулка, которую в течение дня для детей организуют дважды: в первую и во

вторую половину дня. Именно поэтому важно так организовать физкультурно-оздоровительную работу в образовательной организации, чтобы в процессе ее у дошкольников развивались двигательные умения, навыки, физические качества и положительное отношение к здоровому образу жизни. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольников. Дети много двигаются, а движение усиливает обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дошкольники учатся преодолевать препятствия, становятся ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазаньи, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также двигательную активность. Каждая прогулка для ребенка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:

- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;

- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;

- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Физическое воспитание во время прогулки имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года. Режим дня

максимально насыщен деятельностью на открытом воздухе: физкультурные досуги, игры на природе, закаливающие процедуры. На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных, образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. Кроме того, прогулки - наиболее доступное средство закаливания детского организма: солнце, воздух и вода закаливают детский организм. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Игры во время прогулки должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания. С целью активизации двигательной деятельности детей можно использовать физкультурное оборудование, разные способы организации детей, четко объяснять задания и показывать упражнения, стимулировать мыслительную деятельность, обеспечивать вариативность подвижных игр, упражнять их. Во время прогулок должна быть четкая организация детей, важна дисциплина, основанная на точном выполнении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время им должны представляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. Наличие спортивного оборудования позволяет успешно решать эту задачу.

Особенностями проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности. Физкультурные занятия во время прогулки имеют свои цели: привлечь детей к оптимальной двигательной активности, приносящей ощущение мышечной «радости». Все занятия строятся на знакомом воспитанникам материале.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей старшего дошкольного возраста должно предусматривать:

- использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а так же упражнений, требующих высокой координации движений;
- соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- применение разных способов организации дошкольников;
- рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально - волевых проявлений детей;
- активизация детской самостоятельности;
- стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка, используя подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазаньем) планируются на прогулке ежедневно.

Итак, процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с

максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения потребности в движениях им следует предоставлять всю площадь участка.

### **Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада /Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
2. Зюзгина Л.А., Трофимова Н.Н Двигательная активность во время прогулки//Инструктор по физкультуре. -№ 6.-2013.-с.49-52.
3. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.//Дошкольное воспитание.- № 11.- 2007.- с.56-59
4. Ковалева М.В. Организация двигательной деятельности детей четвертого года жизни в подвижных играх.//Инструктор по физкультуре. -№ 5.-2012.-с.36-41
5. Лифаль Л.В. На прогулку - за здоровьем//Инструктор по физкультуре. -№ 2.- 2013.-с.22-28

### **Игровой самомассаж как средство приобщения детей к здоровому образу жизни**

*Бартули Екатерина Николаевна, инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «Детский сад №85» г. Бийск*

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни нужно начинать с самых ранних лет. Особую роль в приобщении детей к здоровому образу жизни играет физкультурно-оздоровительная работа, которая является приоритетным направлением нашего детского сада.

Одним из компонентов этой работы является игровой самомассаж, правильная организация и проведение, которого помогают ребенку правильно осознать свой организм и укрепить свое здоровье, а в ДОУ как нельзя, кстати, складываются исключительно благоприятные условия для этой работы.

Данная технология наиболее приемлема для детского сада, который имеет компенсирующую направленность. Именно игровой самомассаж является одним из основных средств приобщения детей к здоровому образу жизни и исправления недостатков в развитии.

Особое внимание всегда уделяется детям логопедических групп. Для них массаж актуален не только для профилактики простудных заболеваний и гриппа, но и для эффективной работы по развитию речи, стимуляции речевых зон головного мозга. В этих группах используем самомассаж лица, рук, кистей рук, пальчиковые игры.

Игровой самомассаж для детей с нарушением зрения помимо традиционного значения, он еще является эффективным средством при недостатке двигательной активности. Так как при различных заболеваниях глаз снижается физическая нагрузка.

Для групп компенсирующей направленности с ЗПР игровой самомассаж способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения после физической нагрузки.

Для общеобразовательных групп проводится игровой самомассаж биологически активных точек для профилактики ОРЗ, гриппа, для улучшения протекания нервных процессов.



Игровой самомассаж является прекрасным средством в приобщении детей к здоровому образу жизни. Он обладает не только лечебным действием, проводить его можно и с профилактической, и гигиенической целью. В результате регулярных занятий здоровый ребенок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.

Овладеть массажными приемами может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

Внедрение в практику работы дошкольных учреждений в области физкультурно-оздоровительной работы инновационных методов позволит в значительной степени сохранить и укрепить здоровье детей.

Проблема оздоровления детей должна быть целенаправленной, систематически спланированной работой всего коллектива образовательного учреждения и семьи на длительный период.

### **Литература**

1. Османова Г.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений [Текст]/ Г.А. Османова, Позднякова Л.А. // Издательство: Каро, 2013 г. Мастер-класс логопеда, 2013 – 88 с.

2. Нестерюк Т. Игровой самомассаж [Текст]/ Т. Нестерюк// Издательство: Книголюб, 2008 – 24 с.

## **Организация работы по физическому развитию в ДОУ**

*Космынина Елена Анатольевна, инструктор по физическому воспитанию*

*МБДОУ «Детский сад №72» г. Бийск Алтайский край*

Береги здоровье смолоду! Банальная истина, и эта истина заметна в условиях социума. Здоровье – это важная ценность в жизни каждого, это осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих нас людей, здоровью всего мира.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особенно актуальной. Только здоровый ребенок может достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития. Данное развитие немислимо без

формирования культуры здоровья. Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования и сохранения здоровья [1].

На современном этапе развития общества доказано, что здоровье на половину зависит от образа жизни, на четверть от окружающей среды и гораздо меньше от наследственности. Дошкольное детство – это период интенсивного роста и развития организма, повышенная его чувствительность к окружающему миру [2].

Детский сад является оптимальным местом деятельности дошкольников и в наиболее интенсивный период их развития, следовательно детский сад должен создать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Сегодня накоплен некоторый опыт формирования культуры здоровья в системе дошкольного образования «Физическая культура – дошкольникам» (Л.Д. Глазырина), «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» (В.Т. Кудрявцев), «Здоровье» (В.Г. Алямовская), «Театр физического воспитания» Н.Н. Ефименко) и др.

Для организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ созданы определенные условия, которые способствуют становлению потребности в здоровом образе жизни, поддержании положительных эмоций, чувств, «мышечной радости» от процесса физической культуры.

Это разного вида гимнастики: пальчиковая – повышает работоспособность головного мозга. Гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка; зрительная – снижает утомление, облегчает зрительную работу; дыхательная – способствует восстановлению дыхания после упражнений, учит правильно дышать при физической нагрузке; коррегирующая - направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки. Данные гимнастик доступны воспитателям и интересны детям, оформлена картотека [3].

Физические упражнения: гимнастику, включающую строевые и общеразвивающие упражнения; основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие); танцевальные и выразительные движения; позволяющие обучить техники движений и рассказать об их влиянии на организм человека.

Подвижные и спортивные игры: сюжетные; бессюжетные; игры с элементами спорта (пионербол, хоккей, футбол, бадминтон, и др.). Позволяют показать разнообразие движений, а систематическое их проведение формирует определенные навыки и умения.

Спортивные упражнения: велосипед; лыжи; катание на санках способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, помогают детям более длительное время выполнять упражнения, не испытывая усталости, приближают детей к природе, помогают полнее познавать ее явления (свойства снега, ветра, льда, воды и др.). Проведение спортивных видов физических упражнений в различных условиях способствует воспитанию волевых качеств (смелость, выдержка, выносливость).

Самомассаж - все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом.

Психогимнастика способствует тренировки на напряжение и расслабление мышц туловища с фиксацией внимания на дыхание, которая применяется на занятиях.

Проектная деятельность – дает ребенку возможность самому искать пути решения в области физического воспитания. Реализованный проект «Пять Олимпийских колец» помог узнать детям цветное решение олимпийских колец.

Занятия на свежем воздухе, экскурсии, дают возможность детям накопить необходимый опыт, научиться исследовать, наблюдать и заботиться о своем здоровье, в лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами.

Просвещение родителей организуется через различные формы. Помогает выявить интерес, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности через анкетирование; проспекты, папки-передвижки, консультации, фотовыставки, посещение открытых занятий, консультации, дают возможность родителям ознакомиться с работой ДОУ, формировать знания в области

физического воспитания. Досуговая деятельность устанавливает эмоциональный контакт между всеми членами педагогического процесса (дети, родители и воспитатели) – это праздники «Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровые дети – в здоровой семье», «День Рождение Российской армии».

На родительских собраниях, индивидуальных консультациях родители учатся оценивать здоровье ребенка, повышают знания о физическом развитии дошкольников.

Дети подготовительной к школе группы состязаются за честь ДОО в ежегодных городских соревнованиях среди дошкольных учреждений «Спортивная мозаика» 2014 год, III место по своему микрорайону.

Основываясь на обследовании врача ортопеда ГУЗ «Консультативно диагностического центра» по результатам медицинского осмотра организована кружковая деятельность по профилактике нарушения осанки и плоскостопия с детьми 5-7 лет «Здоровей-ка». Составлена рабочая программа по кружковой работе. На кружке дети получают знания о необходимости правильной осанки, формировании правильного свода стопы, а так же, для хорошего функционирования всех органов и систем.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. В зале оборудован набор спортивно-игровых комплектов: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, кольца, качели; оборудование для пролезания, подлезания и перелезания; для стимулирования ходьбы мячи разных размеров. Существенное значение имеет цветовое решение спортивно-игровых комплексов при выборе окраски физкультурного оборудования руководствовались оптимальным решением сочетание белого и желтого основных цветов, оттенки синего и зеленого, цвета ахроматической гаммы используем для привлечения внимания к наглядной информации.

В ДОО изготовлено и используется нетрадиционное оборудование: разнообразные коврики (дорожки: с галькой мелкой и крупной, шариковая, еловыми

шишками, следы и т.д.), массажеры для стоп. Для оздоровительной гимнастические палки, веревки разной толщины.

Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования размещается из расчета активного участия всех детей в разных формах двигательной активности.

Использование пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

Таким образом, все средства, методы и приемы, используемые в ДОУ позволяют нам постепенно приобщить детей к здоровому образу жизни.

### **Список литературы**

1. Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья Текст. / Л.Волошина // Дошкольное воспитание. - 2006. - №6.
2. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб-б, 1997.
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка // Педагогика. [Текст] М.М. Кольцова. – М.: 1973. 144 с.
4. ФГОС - <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>

## АВТОРЫ

- Абдульменова Люция Ильясовна, воспитатель МБДОУ № 34 г. Томска
- Ахлестина Анна Юрьевна, руководитель физического воспитания МАДОУ №134  
г.Томск
- Ачинович Екатерина Сергеевна, инструктор по физической культуре МБДОУ 67  
г.Бийск
- Бакшина Наталья Александровна, воспитатель МАДОУ №85 г. Томск
- Барина Галия Амировна воспитатель ЧУДО «Детский сад «Арбуз» г. Омск
- Бартули Екатерина Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ  
«Детский сад №85» г. Бийск
- Барышникова Евгения Александровна, учитель-логопед МАДОУ №85 г. Томск
- Башкова Юлия Сергеевна, инструктор по физической культуре МБДОУ №33  
г.Томск
- Белюсова Тамара Федоровна, руководитель физического воспитания МБДОУ  
«ЦРР– д/с № 57» г. Северск, Томская область
- Бороздина Марина Юрьевна, руководитель физического воспитания МАДОУ №82  
г.Томск
- Булько Евгения Анатольевна, инструктор по физическому воспитанию МБДОУ №51  
г. Чита
- Ведерникова Юлия Васильевна, магистрант ТГПУ, методист МБДОУ №20 г. Томска
- Веткова Елена Павловна, воспитатель МАДОУ д/с № 78 «Гномик» г. Белгород
- Гиль Галина Ивановна, заведующий МАДОУ №85
- Глушкова Инна Юрьевна, воспитатель МАДОУ № 63 г. Томск
- Гонзур Ольга Александровна, инструктор физо МБДОУ № 117 г. Чита
- Гребёнкина Наталья Валерьевна воспитатель МБДОУ №67г. Бийск
- Гринева Наталья Викторовна, старший воспитатель МБДОУ: детский сад «Рыбка»  
г.Асино Томской области
- Григина Валентина Тимофеевна, педагог – психолог МАДОУ № 95 г. Томск
- Григина Валентина Тимофеевна, педагог – психолог МАДОУ № 95 г. Томск
- Гукалова Ирина Анатольевна, директор ЧУДО «Детский сад «Арбуз» г. Омск

Данилина Гульнара Равильевна, учитель-логопед МБДОУ №27 г. Северск

Дашинимаева Туяна Баировна, инструктор по физической культуре МБДОУ  
«Детский сад № 17» г. Чита, Забайкальский край

Демина Галина Николаевна, воспитатель МАДОУ №63 г. Томска

Денисова Галина Васильевна, руководитель физического воспитания МАДОУ № 63  
г. Томск

Дермановская Татьяна Сергеевна, педагог дополнительного образования ДООПЦ  
«Юниор» г. Томск

Древаль Елена Викторовна, заведующая ГБДОУ детский сад №68 Санкт-Петербург

Елагина Елена Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ №19  
«Снежинка» г. Северодвинск

Ефремова Ирина Евгеньевна, воспитатель МБДОУ №46 г. Чита

Жданова Ольга Игнатьевна, педагог-психолог МБДОУ д\с «Рыбка» г. Асино

Железнова Ирина Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ  
«ЦРР - Детский сад № 81» г. Бийск, Алтайский край

Журавлева Елена Харитоновна, воспитатель МБДОУ «Детский сад №85» г. Бийск

Зверева Надежда Вячеславовна, руководитель физического воспитания (бассейна)  
МБДОУ «Детский сад ОВ № 54» ЗАТО Северск

Зезуль Валентина Семеновна, инструктор-методист МАДОУ №13 г. Томск

Калина Лидия Карловна, воспитатель МБДОУ № 34 г. Томска

Каменщикова Александра Алексеевна, воспитатель МБДОУ №2 г. Томска

Кашурина Людмила Александровна, заведующий МБДОУ №46 г. Красноярск

Кляйн Марина Евгеньевна, воспитатель МБДОУ «Детский сад №46» г. Бийск

Конева Ольга Анатольевна, учитель-логопед МБДОУ №20 г. Томска

Коновалова Ольга Васильевна, старший воспитатель МБДОУ № 62 г. Томск

Копытова Марина Валентиновна, воспитатель МАДОУ № 48 г. Томск

Космынина Елена Анатольевна, инструктор по физическому воспитанию МБДОУ  
«Детский сад №72» г. Бийск Алтайский край

Кривая Екатерина Сергеевна, руководитель физического воспитания МАДОУ №38  
г. Томск

Кувшинова Анна Вячеславовна, инструктор по физической культуре МАДОУ № 3  
г.Полярные Зори

Куйдина Татьяна Александровна, воспитатель МБДОУ № 67 г. Бийск

Кулинская Инна Евгеньевна, руководитель физического воспитания МАДОУ №1  
г.Томск

Кунтикова Ирина Олеговна, воспитатель МБДОУ «ЦРР – д/с № 57» г. Северск,  
Томская область

Кухальская Ольга Владимировна, старший воспитатель МАДОУ № 15 г. Томск

Лебедева Наталья Витальевна, старший воспитатель МБДОУ: детский сад «Рыбка»  
г. Асино Томская область

Лейман Юлия Александровна, старший воспитатель МБДОУ №2 г. Томска

Лукина Галина Герасимовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной физической культуры и спортивных игр,  
(РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург

Лямкина Людмила Васильевна, воспитатель МБДОУ № 67 г. Бийска

Максимова Г.С., инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 69»  
г. Бийск

Максимова Ольга Александровна, руководитель физического воспитания МБДОУ  
№62 г. Томска

Малахова Оксана Владимировна, зав. кафедрой дошкольного и начального  
образования ГАУ ДПО Мурманской области  
«Институт развития образования, к.п.н., доцент

Минеева Ирина Вадимовна, инструктор по физкультуре МДОУ № 38  
г.о.Электросталь

Митин Анатолий Евгеньевич доцент кафедры оздоровительной физической  
культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена  
г.Санкт-Петербург

Михайлова Мария Сергеевна, инструктор по физической культуре МАДОУ №51  
г.Томск



Мороцкая Марина Анатольевна, воспитатель МАДОУ: детский сад  
комбинированного вида №16» Солнышко» г. Асино  
Томской области

Некрасова Ирина Валерьевна, руководитель физического воспитания МАДОУ № 45  
г. Томска

Ознобихина Дарья Сергеевна, инструктор физического воспитания МБДОУ №93  
г.Томск

Орехова Ирина Николаевна, руководитель физического воспитания МБДОУ №27  
г.Северск

Очередыко Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре МАДОУ  
№99 г. Томск

Панафидина Надежда Алексеевна, учитель-логопед ЧУДО «Детский сад «Арбуз»  
г.Омск

Петренкина Наталия Леонидовна, доцент кафедры оздоровительной физической  
культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,  
г. Санкт-Петербург

Петрова Анна Сергеевна, руководитель физического воспитания МБДОУ № 41  
г.Томск

Петрова Татьяна Ивановна, инструктор по физическому воспитанию МАДОУ №95  
г.Томск

Пикалова Надежда Викторовна, заместитель заведующего по воспитательно-  
образовательной и методической работе МДОБУ  
№20 г. Оренбург

Позднякова Наталья Викторовна, инструктор физического воспитания МАДОУ №95  
г. Томск

Помыткина Инга Александровна, руководитель физического воспитания МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 59» г. Северск

Резанова Мария Николаевна, инструктор по физической культуре, МБДОУ №89  
«Умка» г. Северодвинск

Рогачева Татьяна Ивановна, заведующая ГБДОУ № 6 Приморского района, г. Санкт-  
Петербург

Рогунова Олеся Александровна, зам. зав. по НМР МАДОУ №85 г. Томск

Рыжова Светлана Ивановна, старший воспитатель МАДОУ центр развития ребенка  
– детский сад № 40 г. Томска

Рябчевская Светлана Александровна, инструктор по физической культуре МАДОУ  
№ 51 г. Томск

Сидорова Наталия Александровна, учитель-логопед МАДОУ №85 г. Томск

Смирнова Лариса Анатольевна, инструктор по физической культуре МБДОУ №85  
г.Северодвинска

Соловьева Татьяна Валерьевна, доцент кафедры оздоровительной физической  
культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена,  
г. Санкт-Петербург

Сочеванова Елена Арнольдовна, методист ГБОУ «Информационно-методический  
центр», Невский район Санкт-Петербурга

Степанова Юлия Владимировна, инструктор по физической культуре МДОБУ № 20  
г. Оренбург

Степичева Ольга Николаевна инструктор по физической культуре МБДОУ  
«Детский сад № 121» г. Череповец

Стрелкова Нина Николаевна, руководитель физического воспитания МБДОУ  
«Детский сад ОВ № 54» ЗАТО Северск

Сулиманова Валентина Анатольевна, заведующий МБДОУ ДС № 121 г. Череповец

Суржикова Людмила Геннадьевна, старший воспитатель МАДОУ №8 г. Томск

Тамалинцева Татьяна Анатольевна, воспитатель МБДОУ №34 г. Томска

Таракаенко Светлана Анатольевна, воспитатель МАДОУ №63 г. Томск

Татаринова Ольга Олеговна, инструктор по физической культуре ГБДОУ №41  
г.Санкт-Петербург

Татур Елена Евгеньевна, старший преподаватель кафедры дошкольного и  
начального образования «Институт развития  
образования» Мурманской области

Терентьева Ольга Георгиевна, руководитель физвоспитания МАДОУ №8 г. Томск

Третьякова Наталья Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ  
№17 г. Орел

Туганова Юлия Викторовна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад ОВ № 50»  
г.Северск

Умнякова Нина Львовна, инструктор по физической культуре ГБДОО № 99,  
ассистент кафедры оздоровительной физической  
культуры и спортивных игр РГПУ им. А.И. Герцена г.  
Санкт-Петербург

Фединцева Алла Николаевна, заместитель заведующего МБДОУ ДС № 121  
г.Череповец

Фетисова Светлана Лаврентьевна, кандидат педагогических наук, профессор  
кафедры оздоровительной физической культуры и  
спортивных игр, (РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-  
Петербург

Филиппова Людмила Алексеевна, инструктор по ФК МБДОУ №46 г. Красноярск

Филиппова Светлана Октавьевна, заведующая кафедрой оздоровительной  
физической культуры и спортивных игр РГПУ им.  
А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Фокин Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
оздоровительной физической культуры и спортивных  
игр, (РГПУ им. А.И. Герцена) Санкт-Петербург

Хацкалева Галина Алексеевна, руководитель физического воспитания МАДОУ  
«Детский сад № 48», г. Северск

Хацкевич Светлана Ивановна, воспитатель МБДОУ №2 г. Томска

Хока Оксана Викторовна, руководитель физического воспитания МАДОУ № 24  
г.Томск

Хохлова Мария Александровна, учитель Slavic Christian Academy Vancouver, WA

Цуранова Оксана Егоровна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский  
сад ОВ № 50» г. Северск

Чепикова Анна Сергеевна, инструктор по физической культуре МАДОУ №85  
г.Томск

Чернышева Екатерина Алефтиновна, руководитель физвоспитания МБДОУ №34  
г.Томска

Чидигезова Наталья Викторовна, старший воспитатель МАДОУ № 73 г. Томска

Чудина Ирина Викторовна, старший воспитатель МБДОУ № 34 г. Томска

Чуракова Татьяна Андреевна, руководитель по физической культуре МАДОУ центр  
развития ребенка – детский сад № 40 г. Томска

Шамина Людмила Александровна, руководитель по физическому воспитанию,  
МАДОУ: детский сад комбинированного вида №16»  
Солнышко» города Асино Томской области

Шеренкова Виктория Александровна, инструктор по физической культуре МАДОУ  
№ 15 г. Томск

Шишкина Ирина Васильевна, инструктор по физической культуре МДОУ №17  
г.о.Электросталь Московской области

Шишкина Тамара Анатольевна, учитель-логопед МАДОУ №85 г. Томск