

# ВЕСТНИК

## *дошкольного образования*

№11(210) / 2022

Часть 11



Екатеринбург

УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ» S-BA.RU  
СВИДЕТЕЛЬСТВО СМИ ЭЛ № ФС77-70095 от 07.06.2017 года

# ВЕСТНИК

## *дошкольного образования*

---

**№ 11 (210) 2022**

---

### УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Высшая школа делового администрирования»

### РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Скрипов Александр Викторович  
Ответственный редактор: Лопаева Юлия Александровна  
Технический редактор: Доденков Владимир Валерьевич

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Доставалова Алена Сергеевна  
Кабанов Алексей Юрьевич  
Львова Майя Ивановна  
Чупин Ярослав Русланович  
Шкурихин Леонид Владимирович

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Антонов Никита Евгеньевич  
Бабина Ирина Валерьевна  
Кисель Андрей Игоревич  
Пудова Ольга Николаевна  
Смольский Дмитрий Петрович

### АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА

620131, г. Екатеринбург, ул. Фролова, д. 31, оф. 32  
Телефоны: 8 800 201-70-51 (доб. 2), +7 (343) 200-70-50  
Сайт: [s-ba.ru](http://s-ba.ru)  
E-mail: [redactor@s-ba.ru](mailto:redactor@s-ba.ru)

При перепечатке ссылка на научно-образовательное сетевое издание s-ba.ru обязательна.  
Материалы публикуются в авторской редакции. Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов материалов. За достоверность сведений, изложенных в статьях,  
ответственность несут авторы.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИНТЕРЕСА К СПОРТУ**

<b>Гречишкина Н.В., Чеботарева Н.П. ЗАВИСИМОСТЬ ИММУНИТЕТА РЕБЕНКА ОТ ЕГО ПИТАНИЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД .....</b>	<b>4</b>
<b>Григорьева Ю.Г. МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ СУ-ДЖОК» .....</b>	<b>6</b>
<b>Дедурина С.А., Грищенко М.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ .....</b>	<b>8</b>
<b>Демиденко О.В. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «МАМЫ МОГУТ ВСЁ» .....</b>	<b>11</b>
<b>Дождикова Н.А. ПРОЕКТ ПО ТРАНСПОРТУ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...».....</b>	<b>15</b>
<b>Ефимова А.И. КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ДОО» .....</b>	<b>24</b>
<b>Жерновая С.В. ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА .....</b>	<b>26</b>
<b>Ильчибаева Е.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ .....</b>	<b>28</b>
<b>Караульных Е.Н., Илларионова Е.Е., Царапкина О.С., Тарачева И.В. ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА» .....</b>	<b>30</b>
<b>Костарева М.А. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРИОБЩЕНИЯ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ .....</b>	<b>31</b>
<b>Косьяненко Л.В. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА .....</b>	<b>33</b>
<b>Кочет Н.И. СИСТЕМА РАБОТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ .....</b>	<b>36</b>
<b>Курова Д.С. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>50</b>
<b>Левшина Н.П., Пономаренко Л.В., Лушпа Л.А. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ .....</b>	<b>53</b>
<b>Логина К.М. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>56</b>
<b>Миссарова Е.А., Кистанова Т.Г. КОНСПЕКТ НОД «ПОРА УЖИНАТЬ» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ .....</b>	<b>59</b>
<b>Нефедова М.А. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ .....</b>	<b>61</b>
<b>Павлова С.Н., Никитина Л.В. КВЕСТ-ИГРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ» .....</b>	<b>63</b>
<b>Переухина Т.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>67</b>



<b>Плужникова Ю.А. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ И СПОРТУ .....</b>	<b>70</b>
<b>Радостева Ю.Г. ПРОЕКТ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ».....</b>	<b>72</b>
<b>Романова А.В., Семенова К.Г. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....</b>	<b>78</b>
<b>Сербина Е.А. КОНСПЕКТ НОД «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ – ВЕСЕЛИЮ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ .....</b>	<b>80</b>
<b>Смирнова С.В. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ» .....</b>	<b>84</b>
<b>Суржикова А.С., Четверикова А.А. СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.....</b>	<b>86</b>
<b>Ховлягина Л.М., Заика А.Д., Сикорская Н.Н. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>88</b>
<b>Шатерникова И.В., Логинова Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....</b>	<b>91</b>
<b>Шуликова Г.А., Мамрукова О.О. ОПЫТ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД .....</b>	<b>94</b>

---



---

## Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании и воспитании, развитие физической культуры и интереса к спорту

---

### ЗАВИСИМОСТЬ ИММУНИТЕТА РЕБЕНКА ОТ ЕГО ПИТАНИЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД

Гречишкина Наталья Витальевна, воспитатель  
Чеботарева Надежда Петровна, воспитатель  
МБДОУ детский сад № 19 "Антошка", г. Белгород

#### Библиографическое описание:

Гречишкина Н.В., Чеботарева Н.П. ЗАВИСИМОСТЬ ИММУНИТЕТА РЕБЕНКА ОТ ЕГО ПИТАНИЯ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Очень часто, дети, особенно растущие в городах, являются жертвами плохого питания и пищи с избытком жира, соленых закусок и сладостей, газированных напитков, все из которых обуславливают слабую иммунную систему. Кроме того, плохое качество воздуха, отсутствие физической активности и постоянное воздействие на детей различных патогенов дополнительно ослабляют их иммунитет и делают их уязвимыми к усталости и болезням. Слабый иммунитет не способен представить адекватную защиту от инфекций или более тяжелых форм эпидемий с более широким спектром действия, таких как та, с которой уже не первый год борется весь мир – коронавирус.

Здоровое питание – это прежде всего крепкий иммунитет. Особое внимание необходимо уделить качеству питания в осенний период, т.к. в это время года наш иммунитет особенно уязвим.

Качественное и правильное питание, богатое микроэлементами и витаминами, является очень важным элементом высокого иммунитета, который естественным образом защищает детей от болезней и обеспечивает им хорошее здоровье. Дефицит питательных веществ может привести к хроническим иммунным проблемам. В частности, бактерии и вирусы находят подходящие условия для своего развития, если в рационе отсутствуют вещества, стимулирующие сильную иммунную систему, такие как витамины, минералы и незаменимые жирные кислоты.

Свежие фрукты и овощи являются лучшими источниками витаминов и антиоксидантов.

Научно доказано, что некоторые виды фруктов и овощей содержат фитохимические вещества, которые повышают функцию иммунной системы.

Наиболее важными иммуностимулирующими минералами являются селен, цинк, железо, медь, магний, а их источниками являются свежие фрукты и овощи, орехи, злаки, цельное зерно.

Минералы селен и цинк незаменимы для иммунитета, так как они необходимы для выработки многих ферментов, защищающих организм от разрушительного действия свободных радикалов.

Цинк увеличивает выработку белых кровяных телец, которые борются с инфекцией, помогает создавать антитела, увеличивает количество Т-клеток, которые борются с микроорганизмами. У детей цинк снижает частоту острых респираторных инфекций.

Источниками цинка являются сырые тыквенные семечки, устрицы, обогащенные злаки, говядина, индейка, бобы.

Одним из самых богатых источников селена и усилителя иммунитета является чеснок.

Он обладает антибактериальными свойствами и подавляет многие вирусы. Он наиболее эффективен, когда его едят сырым. Лук и чеснок содержат компоненты, снижающие воспалительные процессы. Флавоноиды в луке участвуют вместе с витамином С в уничтожении бактерий, именно поэтому он является незаменимым дополнением к супам и различным блюдам. Горчица, перец, чеснок и лук содержат муколитические вещества, которые разжижают плотные выделения в дыхательных путях.

Витамины группы В необходимо принимать ежедневно. Они теряются в процессе очистки, пюре и приготовления фруктов и овощей. Богатые источники витаминов группы В-цельные злаки, бобовые, орехи, злаки, печень, нежирное мясо и зеленые листовые овощи.

Витамин С усиливает выработку лейкоцитов, которые борются с инфекциями, повышает уровень интерферонов – антител, которые покрывают поверхность клеток, предотвращая проникновение в них вирусов. Снижает риск сердечно – сосудистых заболеваний и повышает уровень ЛПВП (хорошего) холестерина, снижает уровень плохого-ЛПНП.

Он не накапливается в организме и должен потребляться ежедневно.

Это мощный антиоксидант – защищает от опасных свободных радикалов. Источниками этого витамина являются свежие фрукты и овощи, соки из свежих фруктов и овощей, которые сразу же усваиваются.

Витамин Е является антиоксидантом и имитатором иммунной системы и выработки иммунных клеток, которые вырабатывают антитела для уничтожения бактерий. Это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Природные источники-зародыши злаков, сырые семена, ядра и сырые выжатые растительные масла.

Каротиноиды - это группа провитаминов, содержащихся в оранжевых фруктах и овощах и зеленых листовых овощах. Бета-каротин увеличивает количество клеток, которые борются с инфекциями, и является мощным антиоксидантом в борьбе со свободными радикалами. Организм преобразует бета-каротин в витамин А, который оказывает противоопухолевое и иммуностимулирующее действие.

Морковь содержит около двухсот различных каротиноидов, и один из них-бета-каротин.

Капустные овощи (брокколи, капуста и шпинат) являются источниками витамина К, важного союзника в минерализации костей и поддержании их здоровья. Шпинат также содержит кальций, натрий, фосфор, марганец, медь, цинк, йод, кобальт. Благодаря наличию клетчатки шпинат хорош для пищеварения и очищения организма.

Очень важно, какие продукты предлагать детям и как осуществлять их ежедневное питание.

В осенне-весенний периоды в нашем детском саду «Антошка» организован прием витаминизированных напитков, которые способны во многом сбалансировать и обогатить пищу наших воспитанников необходимыми для их растущих организмов витаминами и микроэлементами.

#### **Библиографический список:**

Батюнина, Н.Ф. и др. Профилактика и лечение хронических расстройств питания у детей; М.: Университет дружбы народов - Москва, 2012. - 490 с.

Эджсон Вики Здоровое питание для детей. Правильная пища для правильного развития; Дилия - Москва, 2015. - 160 с.

Алексеева А.С., Дружинина Л. В., Ладодо К. С. Организация питания детей в дошкольном учреждении.: Просвещение, 1990 – 208с.

Маталыгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного возраста; Фолиант - Москва, **2015.** - 272 с.

Маталыгина О. А., Луппова Н. Е. Все о питании детей дошкольного возраста; Фолиант - Москва, 2015. - 272 с.

Монтиньяк М. Секреты здорового питания детей; Оникс - Москва, 2010. - 288 с.

Монтиньяк М. Секреты здорового питания детей; Оникс - Москва, 2011. - 288 с.

## **МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ СУ-ДЖОК»**

Григорьева Юлия Геннадьевна, воспитатель  
ГБДОУ № 3 Калининского района г. Санкт-Петербурга

### **Библиографическое описание:**

**Григорьева Ю.Г.** МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ СУ-ДЖОК» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Уважаемые родители! Сегодня я предлагаю вам познакомиться с нетрадиционными методами оздоровления детей. Эта методика называется Су-Джок-терапия.

Эта методика основывается на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. В переводе с корейского языка слова «Су» и «Джок» переводятся кисть и стопа. Су-Джок терапия – это воздействие на определенные точки. Известно, что каждый палец на руке отвечает за свои функции, кроме этого, происходит воздействие на ладони и стопы.

Изучив современные методы по сохранению и укреплению детского здоровья, я решила ввести в педагогический процесс инновационную технологию оздоровительной направленности и попробовала использовать в работе с дошкольниками нетрадиционный Су-Джок метод.

Эффект Су-Джок-терапии в том, что она не причиняет вред, а при правильном и длительном использовании наступает положительный результат.

Безопасность такой терапии в том, что ее можно использовать часто в течение всего дня, включая самомассаж в разные режимные моменты в условиях детского сада.

Су-Джок – это массажный мячик с небольшими шипами и массажное кольцо из проволоки, которое легко растягивается, проходя сквозь пальцы, создавая ощущение приятного покалывания.

Все занятия проводятся в форме игры, что неизменно вызывает большой интерес детей. Эта здоровьесберегающая технология настолько простая и доступная, что освоить и применять ее сможет даже младший дошкольник. Достаточно один раз понять эту методику и впоследствии ею возможно пользоваться и в детском саду, и дома.

Детям очень нравятся игры с мячиком, они с удовольствием катают его в ладошках, помимо оздоровительной функции такие занятия активизируют развитие речи детей, развивают мелкую моторику пальцев рук.

Все предложенные упражнения просты, не требуют специальной подготовки и знаний.

Возьмите, пожалуйста в руки мячик и покатайте между ладонями, через некоторое время вы почувствуете тепло и слабое покалывание.



Чтобы мы не скучали во время массажа, предлагаю вам разучить небольшое стихотворение, которое и поможет нам делать правильные движения руками:

Шла купаться черепаха (катаем мячик между ладошек)  
И кусала всех со страха (сжимаем мячик в кулачок)  
Кусь, кусь, кусь, кусь (касаемся мячиком каждого пальчика)  
Ничего я не боюсь! (снова катаем мячик между ладоней)

Следующее упражнение направлено на массаж ладоней, кроме этого, оно увеличивает силу в руках и пальцах. Упражнение называется «Ёжик»:

Ручки сделать лодочкой, положить туда мячик и в силу сжать кулак. Если упражнение сделано правильно, то на ладошке останутся маленькие вмятины от колючек мячика. Надо следить, чтобы сжатие мячика Су-Джок проходило только одной рукой, помогать второй рукой нельзя. Такое упражнение нужно повторить 10 раз на одной руке, и 10 раз на другой.

С нашим мячиком можно поиграть не только ручками, но и ножками. Снимите, пожалуйста обувь и положите мячик на пол.

Следующее упражнение мы тоже сделаем со стихами:

Эта ножка правая (катаем мячик правой ногой)  
Эта ножка левая (катаем мячик левой ногой)  
Я на мячик нажимаю (нажимать на мячик то одной ножкой, то другой)  
И зарядку делаю (поставить обе ноги на мячик)

Кроме массажного мячика Су-Джок, существует еще и кольцо для массажа пальчиков. Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, память, активизируют развитие речи. Чем лучше действуют пальцы и вся кисть, тем лучше ваш малыш говорит.

Существует правило безопасного использования массажного Су-Джок кольца: «Нельзя надолго оставлять кольцо на пальцах в одном положении во избежание нарушения кровоснабжения».

Упражнение с кольцом мы тоже будем выполнять вместе со стишком:

Этот пальчик – дедушка (надеваем кольцо и прокатываем его до конца на большом пальце)

Этот пальчик – бабушка (надеваем кольцо и прокатываем его до конца на указательном пальце)

Этот пальчик – папочка (надеваем кольцо и прокатываем его до конца на среднем пальце)

Этот пальчик – мамочка (надеваем кольцо и прокатываем его до конца на безымянном пальце)

Этот пальчик – я (надеваем кольцо и прокатываем его до конца на мизинце)

Вот и вся моя семья! (сжимаем всю руку в кулачок)

Вот таким необычным и занимательным способом мы не только создаем работу по сохранению и укреплению здоровья, занимаем деток, но и формируем речь, так как движения пальцами и развитие речи плотно связаны.

Регулярно выполняя пальцами разные упражнения, наши дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное воздействие на здоровье и развитие речи. Поэтому мы рекомендуем пользоваться разнообразными играми и упражнениями, направленными на формирование тонких движений детских пальчиков.

Я хочу поблагодарить участников мастер-класса, надеюсь, что вы узнали для себя много интересного и полезного.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Дедурина Светлана Александровна, воспитатель  
Грищенко Марина Владимировна, воспитатель  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 10, г. Новый Оскол

### Библиографическое описание:

Дедурина С.А., Грищенко М.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Успешность проектов в сфере здоровьесбережения во многом зависит от организации физкультурно - оздоровительной деятельности подрастающего поколения. Современные педагоги-методисты активно ищут оптимальные методики и технологии организации физкультурно- оздоровительной деятельности. Педагогами, изучающими состояние здоровья и физическое развитие дошкольников (Т.В. Волосникова, Л.Н. Волошина и др.) была экспериментально доказана связь между ними и социальной ситуацией развития ([2], [3]). Обусловленность здоровья и физического развития дошкольников особенностями образовательной среды, в которой происходит развитие ребенка, спецификой организации физкультурно - оздоровительной деятельности, очевидна.

В работах М.М. Мусановой в качестве «важнейшего средства оптимизации физкультурно- оздоровительной деятельности дошкольников рассматривается совершенствование методики управления физкультурно- оздоровительной деятельностью в дошкольном образовательном учреждении» [6, с. 12]. Если инновации внедряются хаотично, а педагоги, занимающиеся их внедрением, проявляют недостаточную компетентность и низкую профессиональную активность, эффективность физкультурно-оздоровительных мер и их результативность будут снижены. «Недостаточная результативность физкультурно-оздоровительной деятельности в современном дошкольном образовании вызывает необходимость поиска новых технологий управления ФОД, обеспечивающих целенаправленное и организованное взаимодействие всех субъектов и объектов на индивидуальном, групповом уровне, уровне дошкольного учреждения и социума» [1, с. 48].

Проблема повышения уровня профессиональной компетенции педагогов в области физкультурно - оздоровительной деятельности представлены в работах Л.Н. Волошиной, Л.П. Кудалановой и др. ([3], [5]). Исследований, посвященных теме родительской компетентности в этом вопросе, мало. В то же время, роль родителей в воспитании огромна. Поэтому игнорировать роль компетентности родителей в вопросах физкультурно- оздоровительной деятельности нельзя. Методическое сопровождение в детском саду может быть направлено на формирование следующих компонентов родительской компетентности: аналитический, мотивационный, практический, коммуникативный, рефлексивный.

В отечественной педагогике накоплен достаточный методический опыт физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовании, направленный на создание эффективной системы управления физкультурно-оздоровительной деятельности, внедрение методических карт организации деятельности и многое другое. К сожалению, теоретические основы методики управления физкультурно-

оздоровительной деятельностью в детском саду еще не систематизированы. И хотя дошкольные учреждения являются основной площадкой для реализации данных задач, особенности функционирования не представляют возможности в полном объеме применять общие культурно-практические методики и технологии организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Значимой проблемой является то, что реализуемые в детских садах физкультурно-оздоровительные мероприятия не позволяют удовлетворить биологическую потребность ребёнка в движении. Состояние здоровья и уровень навыков ограничивают для многих детей активные занятия физкультурой. В целом, большая часть времени ребенка-дошкольника занята интеллектуально- познавательной деятельностью.

Участвуя в двигательной деятельности, многие дети механически и без интереса выполняют движения, потому что этого требует взрослый. В ситуации выбора такие дошкольники отдадут приоритет пассивным, а зачастую не очень полезным занятиям. Такое поведение свидетельствует о том, что дети имеют позицию объекта физкультурно-оздоровительной деятельности. Многие исследователи связывают это явление с тем, что «у дошкольников еще не сформированы интегративные качества личности, имеющие непосредственное отношение к охране и укреплению здоровья. Активизировать этот процесс помогает использование совместной проектной деятельности педагогов, родителей, детей, в процессе которой осуществляется самостоятельное целеполагание и планирование, контроль и самокоррекция, создаются условия для самореализации, проявления интересов, желаний и убеждений» [7, с. 10].

Субъектность в физкультурно- оздоровительной деятельности в дошкольном возрасте дополняется также самостоятельностью и творчеством в двигательной активности, осознанным отношением к своему здоровью. Воспитать у детей субъектную позицию могут педагоги- её носители. Методическое сопровождение педагогов должно побуждать их к осознанию противоречий своего профессионального развития, их преодолению, стимулировать потребность и внутреннюю готовность к профессиональному росту и самореализации в профессии, распространения педагогических практик.

Особенности методического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении во многом зависят от специфики управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в конкретном детском саду. «Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в дошкольном образовательном учреждении рассматривается нами как процесс целенаправленного и организованного взаимодействия на всех иерархических уровнях (индивидуальном, групповом, уровне дошкольного учреждения и образовательного социума) субъектов и объектов образовательного процесса, направленный на освоение ценностей физической культуры и культуры здоровья, сохранение оптимального физического состояния, формирование устойчивой потребности в двигательной деятельности, повышение субъектной позиции педагогов, родителей и самого ребёнка в достижении положительных результатов, создание условий для развития компетентности всех субъектов образовательного процесса» [6, с. 4]. Для решения многих существующих проблем М.М. Мусановой была предложена «многоуровневая технология управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в детском саду» [6, с.7]. В технологию входит большой спектр видов педагогической деятельности с разным функционалом (целеполагание, планирование, контроль, коррекция). Уровень проведения мероприятий может быть различным (с каждым воспитанником, отдельная группа детского сада, всё дошкольное учреждение, образовательный со-



циум). Структура содержательного компонента технологии представлена на рисунке 1.



Рис 1. Структура содержательного компонента

Для того, чтобы методическое сопровождение физкультурно- оздоровительной деятельности в детском саду было эффективным, «необходимо наличие доступного и информативного диагностического инструментария, позволяющего определить результаты осуществляемой физкультурно-оздоровительной деятельности, провести их количественный и качественный анализ, выявить проблемы и наметить пути их решения» [2, с. 34]. Это процессуальный компонент (рис. 2).

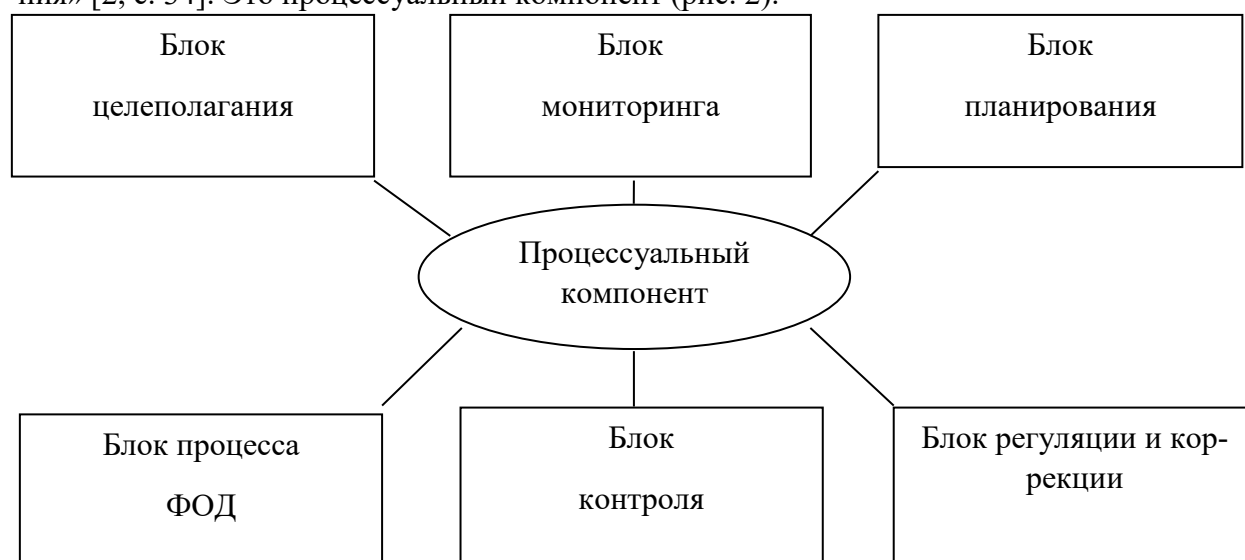


Рис. 2. Структура процессуального компонента

Если методическое сопровождение физкультурно- оздоровительной деятельности осуществляется в контексте привычного для многих линейно-функционального управления, субъектная самореализация участников образовательного процесса затрудняется.

Таким образом, решение проблем методики управления физкультурно- оздоровительной деятельностью в дошкольном образовании связано с организацией целенаправленного взаимодействия субъектов образовательного процесса на уровне отдельного ребенка, группы детского сада, дошкольного учреждения и образовательного социума; освоением детьми ценностей здоровья, воспитанием устойчивой потребности

в двигательной деятельности, активизацией субъектной позиции у всех участников образовательных отношений.

### **Библиографический список**

1. Бодакин, А. В. Физическая культура [Текст] / А. В. Бодакин, С. И. Филимонова. — М.: МГУП им. Ивана Федорова, 2012. — 209 с.
2. Волосникова, Т.В. Физическая культура в системе управления оздоровлением дошкольников в экологических условиях мегаполиса: Автореф. дисс. д-ра пед. наук. — СПб., 2011. — 44 с.
3. Волошина, Л.Н. Проблемы становления субъектности дошкольника в физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] / Л.Н. Волошина, М.М. Мусанова, М.В. Чернухина // Детский сад от А до Я. — 2011. — № 2 (50). — С. 85 — 92.
4. Ильина, И.В. Развитие физических качеств дошкольников в непрерывной физкультурной деятельности [Текст] / Г. В. Ильин. — Магнитогорск: Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова, 2015. — 401 с.
5. Кудаланова, Л.П. Здоровьесберегающий потенциал игровых технологий физического воспитания [Текст] / Л.П. Кудаланова // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы междунар. науч.-практ. конф. (заоч.), посвящ. 25-летию со дня создания пед. фак. Ульянов.гос. пед. ун-та / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. — Ульяновск, 2009. — Ч.1. — С. 26-29.
6. Мусанова, М. М. Технология управления физкультурно-оздоровительной деятельностью образовательного процесса дошкольного учреждения: автореферат дис.... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / М.М. Мусанова. — Белгород, 2012. 25 с.
7. Новоточина, Л. В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа: автореферат дис.... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Л. В. Новоточина. — М., 2009. — 21 с.

## **СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «МАМЫ МОГУТ ВСЁ»**

Демиденок Ольга Васильевна, воспитатель  
МБДОУ "Никольский детский сад", Омская область, Усть-Ишимский район,  
с. Никольск

### **Библиографическое описание:**

**Демиденок О.В.** СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «МАМЫ МОГУТ ВСЁ» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, привлечь родителей к активному участию в спортивной жизни ДОУ.

#### **Задачи:**

**Образовательные:** - развивать силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, совершенствовать двигательные навыки.

- развивать эмоциональную и нравственную сферу ребёнка.

- формировать сосредоточенность, выдержку, внимание, осознанность при выполнении заданий.

**Оздоровительные:** приобщать семью к физкультуре и спорту

**Воспитательные:** воспитывать уверенность в себе, чувство товарищества, умение сопереживать, желание играть в команде, воспитывать тёплый нравственный климат между детьми и мамами, воспитывать любовь и уважение к матери.

Инвентарь: 2 обруча, гимнастические палочки, мелкие игрушки, Ложки, киндер сюрпризы, 2 сковородке, шнур, прищепки, платочки, корзины, 2 мешочка с песком, 2 веника, 2 ведра, воздушные шары.

Ход ПРАЗДНИКА

Мама в спортивной форме сидят в зале.

Дети группы «Непоседы» под песню *«Топ-топ-топает малыш»* заходят в зал и останавливаются у центральной стены полукругом.

Инструктор: Ребята, давайте поприветствуем наших гостей. (Муз.приветствие «Здравствуй ладошки»)

Кто любимей всех на свете? Это сразу скажут дети.

1. Кто на свете всех родней?

Дети хором: Мама!

2. Кто нас любит всех сильней?

Хором: Мама!

3. Кто нас в садик провожает?

Хором: Мама!

4. На ночь сказку кто читает?

Хором: Мама!

5. Кто на свете всех умней, всех красивей и добрей?

Хором: Мама!

Инструктор: Ну, конечно, это Мама. Мама – самое прекрасное слово на Земле. Это первое слово, которое произносит человек, и звучит оно одинаково нежно и ласково на всех языках мира.

Сегодня мы собрались с вами в преддверии праздника «День матери», который отмечается в последнее воскресенье ноября. В нашем детском саду дети любят поздравлять своих мам, готовят для них концерты и подарки. В этом году мы решили поздравить наших мам необычным способом. Мы решили провести этот праздник по-спортивному и сегодня ребята и мамы поделятся опытом и умениями в быстроте, ловкости и смекалке. Мама разные нужны, а спортивные – важны! Ребята, а вы рады нашим гостям? И так мы начинаем.

Сегодня у нас, как на настоящих спортивных соревнованиях, оценивать результаты будет жюри. За каждый выигранный конкурс команда получает очко в виде звездочки.

Инструктор: Ребята, скажите мне, пожалуйста, а с чего должно начинаться утро? Конечно, утро начинается с зарядки!

**«Утренняя зарядка»**

Инструктор: Дети и мамы перестраиваются в колонну по три и выполняют разминку под песню *«Робот Бронислав»*

Инструктор: Разминка окончена.

Мама готовы к соревнованиям? Звучит марш-парад мам (Мама выходят на построение)

Обратите внимание на груди значки определённого цвета (двух цветов, вам нужно поделиться на две команды «Солнышко» и «Лучики»)

Инструктор:

Наши мамы, словно солнышко, всем приносят свет, тепло и счастье! При солнышке тепло, при матери добро. Первый конкурс так и называется –

**1 эстафета «Солнышко» (для детей)**

У противоположной стены зала лежит красный обруч. У участников команд ленточки красного и желтого цвета соответственно – это лучики. По сигналу первый игрок бежит к солнышку, кладет лучик и возвращается обратно, передавая эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой выложит все лучики.



Подведение итогов конкурса.

Инструктор:

Ребята сейчас немного отдохнут и займут свои места на стульчиках, потому что в следующем конкурсе будут участвовать мамы.

Съел на завтрак я омлет.

Пять картофельных котлет,

И тарелку манной каши.

Зарядку сделали, солнце встало, пора готовить завтрак.

## **2 эстафета «Завтрак» приготовить омлет (для мам)**

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному. Напротив каждой команды, стоит стол со сковородой. У каждого участника в руках киндер сюрприз. По сигналу мама берет ложку кладет в нее киндер сюрприз (Яйцо) добегают до стола, яйцо кладет в сковороду, возвращаются назад. Выигрывает команда, которой удаётся выполнить это задание первой.

Подведение итогов конкурса.

Инструктор: Молодцы, с заданием мамы справились.

А теперь посмотрим, какие из наших ребят помощники. Мамы выстирали белье, детям осталось его только повесить сушить.

## **3 эстафета «Повесь белье» (для детей)**

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному. Напротив каждой команды натянута верёвка и посередине беговой дорожки стоит корзина с платочками и прищепками. По сигналу первые игроки команды добегают до средней линии, берут из корзины один платочек и прищепку, добегают до верёвки и вешают платочек, закрепив прищепкой, возвращаются назад и передают эстафету другому участнику. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и правильно.

Инструктор:

Мелом разбит асфальт на квадратики,

Прыгают девочки эдак и так.

Строгий порядок, как в математике,

Продуман до мелочи каждый шаг...

Ребята, вы не поверите, но мамы тоже были когда-то маленькими девочками, и играли в классики. Я предлагаю провести эстафету.

## **4 эстафета «Классики»**

*(сначала эстафета проводится с мамами, а потом с детьми)*

Инструктор:

Молодцы! Игру в классики не забыли.

А сейчас музыкальная пауза.

Где песня льётся, там легче живётся.

В исполнении Детей группы «Непоседы» песня «Мама»

Инструктор:

Все мамы красивы и грациозны, всегда выглядят великолепно! Продемонстрируют они это в эстафете.

## **5 эстафета «Пронеси - не урони» (для мам)**

Команды строятся перед линией старта в колонну по одному. Надо пронести мешочек с песком или модуль по маршруту вокруг ориентира и обратно, передать следующему игроку. Выигрывает команда, которая справится с заданием быстрее и не уронит мешочек.

Инструктор:

Подметём, пропылесосим,

Вытрем пыль и я, и ты,

Добиваемся всегда мы  
Первозданной чистоты.

**Мамы** упражнялись в равновесии, а дети будут заниматься уборкой.

### **6-я эстафета «ЗОЛУШКА»**

С ведром в руке добежать до обруча, берем игрушку и кладем в ведро, обежать стойку, вернуться к команде и передать веник следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Инструктор:

Маме можно без стыда

Дать медаль "Герой труда".

Все дела её не счесть:

Даже некогда присесть –

И готовит, и стирает.

На ночь сказку почитает,

Как же вырастить ребенка без игр? Такого не бывает.

Конечно, все вы играли в разные игры с мамами. А сейчас поиграть хотите?

### **Игра «Воздушный футбол»**

Мамы одной команды выстраиваются напротив детей. По сигналу мамы пытаются забить детям голы воздушными шарами. Дети бросают шары обратно. По сигналу игра заканчивается. Играет вторая команда. Жюри считает, сколько голов забили команды.

Инструктор: Закончились наши соревнования, и сейчас жюри подведет итоги. А чтобы мамы не скучали, дети дарят танец «Ложки»

Инструктор: Разрешите поблагодарить всех мам-участниц конкурсов за внимание к детям, за доставленное им удовольствие. Вы показали, какие вы ловкие, быстрые, дружные. Нам очень приятно было видеть добрые и нежные улыбки мамочек, счастливые глаза их детей.

Слово предоставляется жюри.

Жюри: Сегодня у нас в играх победила дружба!

Инструктор: Мы завершаем наш праздник. Хочется поблагодарить мам и ребят за участие, терпение, выдержку, хорошее настроение. Давайте похлопаем отважным мальчикам и девочкам. Смелым, ловким и очень красивым мамам. Весёлым и активным болельщикам.

ребят за участие, терпение, выдержку, хорошее настроение. Давайте похлопаем отважным мальчикам и девочкам. Смелым, ловким и очень красивым мамам. Весёлым и активным болельщикам

ребят за участие, терпение, выдержку, хорошее настроение. Давайте похлопаем отважным мальчикам и девочкам. Смелым, ловким и очень красивым мамам. Весёлым и активным болельщикам.

Дорогие мамы, еще раз поздравляем вас с праздником и желаем вам всего самого светлого и доброго! Пусть всегда согревают вас улыбки ваших детей! До новых встреч! Дети дарят подарки мамам.

Вам всего самого светлого и доброго! Пусть всегда согревают вас улыбки ваших детей! До новых встреч.

Библиографический список

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М: Просвещение, 1986
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
3. Селезнева Е.В. Мамина книга. – М.: Изд. Дом МСП, 1997.

4. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009

5. Интернет-ресурсы: [zanimatika.narod.ru](http://zanimatika.narod.ru) Стихи о маме

## ПРОЕКТ ПО ТРАНСПОРТУ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...»

Дождикова Надежда Алексеевна, воспитатель  
ГБДОУ № 49 Санкт-Петербург, Колпинский район, Колпино

### Библиографическое описание:

Дождикова Н.А. ПРОЕКТ ПО ТРАНСПОРТУ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ «МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11  
URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.



Аннотация	В данном методическом проекте предоставляется информация знание детей раннего возраста о транспорте, о правилах дорожного движения, о правилах безопасности на дорогах
Сведения об авторах	<b>Дождикова Надежда Алексеевна</b> педагог первой квалификационной категории Стаж педагогической работы 7 лет
Название раз- работки	«Транспорт» Проект по ознакомлению детей младшего дошкольного возраста с транспортом
Задачи	Образовательные: -познакомить детей с понятием «транспорт», его основными видами; -дать понятие о назначении транспорта; -учить различать основные части транспорта; -учить правильно вести себя на проезжей части дороги и в транспорте; Развивающие: - Способствовать развитию умения играть в детские игры; -Развивать умение отвечать на вопросы, вести диалог со взрослыми; -Развивать воображение и мышление; -Развивать умение общаться со сверстниками; Воспитательные: -Воспитывать уважение к труду взрослых; -Воспитывать культуру поведения в транспорте; -Воспитывать умение слушать;
Контингент детей	Ранний дошкольный возраст



**Содержание:**

- Актуальность
- Педагогические условия для ознакомления детей с транспортом
- Цели и задачи педагогической деятельности
- Информационная карта педагогического проекта «Мы едем, едем, едем...»
- Диагностический инструментарий
- Список литературы

**Актуальность** данного проекта состоит в том, что транспорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Он определяет все виды путей сообщения,

Причиной дорожно - транспортных происшествий чаще всего являются дети. Приводит к этому незнание элементарных основ правил дорожного движения, безучастное отношение взрослых к поведению детей на проезжей части. Объясняется это тем, что они не умеют ещё в должной степени управлять своим поведением. Они не в состоянии правильно определить расстояние до приближающейся машины и её скорость и переоценивают собственные возможности, считают себя быстрыми и ловкими. Поэтому они безмятежно выбегают на дорогу перед остановившейся машиной и внезапно появляются на пути у другой. Они считают вполне естественным выехать на проезжую часть на детском велосипеде или затеять здесь весёлую игру.

Избежать этих опасностей можно лишь путем соответствующего воспитания и обучения ребёнка с самого раннего возраста.

Поэтому считаю актуальным развитие у детей младшей группы, третьего года жизни, общей культуры поведения на дорогах и в транспорте, ознакомление различными видами транспорта с целью предупреждения детского дорожно - транспортного травматизма.

**Информационная карта педагогического проекта  
«Мы едем, едем, едем...»**

Название проекта	«Мы едем, едем, едем...»	
Тип проекта	Познавательный - игровой, групповой, среди детей одной группы	
Адресация проекта	Дети 1 младшей группы (2-3 лет)	
Участники проекта	Воспитатели, педагог родители и воспитанники 1 младшей группы.	
Сроки реализации проекта	Краткосрочный с 10.02.2020 по 21.02.2020	
Гипотеза	У детей не сформировано целостное представление о транспорте и его видах.	
Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование полезных навыков и привычек безопасного поведения на улице, в транспорте;</li> <li>• формирование образного представления о транспорте</li> </ul>	
Задачи	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить находить признаки различия и сходства грузового и пассажирского транспорта, познакомить с основными видами транспорта – наземный, воздушный, водный.</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение классифицировать виды транспорта по месту его передвижения – наземный, воздушный, водный; умение рас-</li> </ul>	

	суждать, делать выводы. Развивать логическое мышление, активизировать употребление предлогов; обобщить знания по теме «Транспорт». <b>Воспитательные задачи:</b> • Расширять кругозор детей, воспитывать наблюдательность.		
Ожидаемые результаты	<p>Для детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знаком с видами транспорта;</li> <li>-умеет различать и называть составные части транспорта;</li> <li>-имеет представление для чего нужен транспорт;</li> <li>-знает профессии людей, управляющих транспортом;</li> <li>-имеет представление о светофоре;</li> <li>-знаком с правилами дорожного движения;</li> <li>-умеет правильно вести себя в общественном транспорте.</li> </ul> <p>• Для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают активное участие в закреплении знаний детей, полученных в детском саду;</li> <li>-знают сами, как правильно и безопасно вести себя на дороге ребёнку, чем опасна дорога;</li> <li>-знают, как правильно переводить ребёнка через дорогу;</li> <li>-имеют представление, как доступно объяснить</li> </ul>		
Интеграция образовательных областей	«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».		
Этапы работы над проектом			
1 этап Подготовительный	<i>Деятельность педагога</i>	<i>Деятельность детей</i>	<i>Работа с родителями</i>
	Подобрать методическую литературу по теме; подобрать художественную и познавательную детскую литературу о транспорте; подобрать дидактический материал, наглядные пособия (альбом для рассмат-	Рассматривание машинок в группе; разучивание стихотворений о транспорте; рассматривание деталей машинок.	Рассматривание машин на улице; чтение произведений про транспорт

	<p>ривания, картины, настольные игры);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. подобрать стихи, потешки, загадки о транспорте;</li> <li>. подобрать музыкальные произведения;</li> </ul> <p>изготовить атрибуты к играм;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>.составить перспективный план на неделю.</li> </ul>		
2 этап Основной этап	<p><b>Развивающая среда:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные картины на тему «Транспорт»;</li> <li>- альбом для рассматривания «Виды транспорта»;</li> <li>- раскраски «Транспорт»</li> </ul> <p><b>Социализация (Приложение № 1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактические игры «Транспорт», «Разрезные картинки»;</li> <li>- сюжетно-ролевые игры «Шофёры <b>Физическая культура</b> (Приложение № 2):</li> <li>-утренняя зарядка «Автобус»;</li> <li>-пальчиковая гимнастика «Самолёт»;</li> <li>-физкультминутка «Мы - шофёры»;</li> <li>- подвижные игры «Самолёты», «На перегонки», «Кто быстрее?»;</li> <li>- гимнастика после сна «Велосипед»</li> </ul> <p><b>Познание (Приложение № 3):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Транспорт и его виды»;</li> <li>- рассматривание предметных картинок и альбома по теме по теме;</li> <li>-дидактические игры «Найди машину, которую назову <b>Коммуникация:</b></li> <li>- ситуативный разговор о транспорте;</li> <li>- составление описательного рассказа на тему «Транспорт»</li> </ul> <p><b>Чтение художественной литературы (Приложение № 4):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- А.Барто «Стихи для малышей»;</li> <li>- В.Берестов «Про машины»;</li> <li>- А.Дорохов «Пассажир»;</li> <li>- С.Михалков «Моя улица»;</li> <li>- Загадки, стишки о транспорте</li> </ul> <p><b>Художественное творчество (Приложение № 5):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лепка (пластеинография) «Колёса для машинки»;</li> <li>- аппликация (на основе рисунка) «Вот какие у нас кораблики» (создание коллективной композиции «Кораблики плывут по ручейку»; закрепление навыка готовых форм); раскраски.</li> </ul> <p><b>Работа с родителями (Приложение № 6):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультация «Внимание-дорога»;</li> <li>- Индивидуальные беседы по теме</li> </ul>		
3 этап Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- советы родителям по безопасности;</li> </ul>		

	- консультация для родителей «Внимание-дорога»; -коллективная поделка «Кораблики»;	
Взаимодействие с родителями	-Книга «Виды транспорта»	
Организация РППС	-выставка художественной литературы -подбор репродукций картин -создание картотеки художественного слова -подбор развивающих игр -подбор разного вида машинок	

Методическое обеспечение проекта:

1. Программа «От рождения до школы» Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, А. А. Васильева и др.
2. Новика И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
3. С. Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»
4. Губанова Н. Ф. «Развитие игровой деятельности». Система работы в первой младшей группе детского сада.
5. Куцакова Л. В. «Трудовое воспитание в детском саду».
6. Белая К. Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников».
7. Саулина Т. Ф. «Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения».
8. Соломенникова О. А. «Ознакомление с природой. Система работы в первой младшей группе детского сада».
9. Дыбина О. Б. «Ребенок и окружающий мир».
10. Гербова В. В. «Занятия по развитию речи в первой младшей группе детского сада».
12. «Книга для чтения в детском саду и дома». Хрестоматия. 2 – 4 лет.
13. Лыкова И. А. «Изобразительная деятельность»
14. Куцакова Л. В. «Конструирование и ручной труд в детском саду».

**Приложение 1.**

Разрезные картинки.





### Пальчиковая игра «Автобус» и физкультминутка «Шоферы»



### Приложение 2.

#### Игра «Наперегонки»



#### Игра «Самолеты»



#### Зарядка после сна «Велосипед»





Игра «кто быстрее?»



Приложение 3.







**Приложение 4.**  
Книги для чтения по теме.



**Приложение 5**  
Лепка «Колеса для машинки».



Аппликация «Вот какие у нас кораблики»





Раскраски



Приложение 6.

Консультация и советы родителям.



**Рекомендации родителям младших дошкольников**  
*Уважаемые мамы и папы!*

Вы являетесь образцом поведения. Вы - объект любви и подражания для ребенка. Это необходимо помнить всегда и тем более, когда делаете шаг на проезжую часть дороги вместе с малышом. Чтобы Ваш ребенок не попал в беду, воспитывайте у него дорожное движение терпеливо, ежедневно, ненавязчиво.

- Ваш ребенок должен играть только во дворе под Вашим наблюдением и знать: на дорогу выходить нельзя!
- Не запугивайте ребенка, а вместе с ним наблюдайте, используйте ситуации на дороге, улице, во дворе, объясните что происходит с транспортом, пешеходами.
- Знакомьте малыша с транспортом, пешеходами.
- Развивайте у ребенка зрительную память, внимание. Для этого создавайте игровые ситуации дома. Закрепляйте в рисунках впечатления от увиденного. Пусть Ваш малыш сам приведет Вас в детский сад, а из детского сада домой.

МБДОУ № 107

**Ребёнок на улице**

**Советы и рекомендации для родителей**




**1. Выход из подвезда дома**

Если у подвезда дома возможно движение машин, сразу обратите на это внимание ребенка и посмотрите вместе, нет ли машины.

Если у подвезда стоит машина или растет дерево, закрывающее обзор, приостановитесь и взгляните, нет ли за препятствием скрытой опасности.

**2. Движение по тротуару**

Периодически обращайте внимание ребенка на появляющиеся вдали и проезжающие машины, особенно на те из них, которые едут с большой скоростью. Ребенок должен научиться замечать машину издали, на повороте (выезжает из переулка), на выезде из ворот: провожать ее глазами и оценивать ее скорость.

Остановитесь у стоящей грузовой или легковой машины и обратите внимание ребенка на то, как стоящая машина закрывает обзор улицы. (Можно подумать, что опасности нет, и выйти из-за машины, а в это время из-за нее выедет другая машина.) Особенно полезно ребенку показать, как из-за стоящей машины (если смотреть с тротуара на проезжую часть) выезжает машина, которая раньше не была видна.

## КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ДОО»

Ефимова Альмира Ивановна, воспитатель  
МБДОУ детский сад "Улыбка", с. Бижбуляк

### Библиографическое описание:

**Ефимова А.И.** КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ДОО» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

В общей системе всестороннего развития человека, физическое воспитание занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой.

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных, морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия спортивными играми способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой, на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

При обучении **спортивным** играм в детском саду, необходимо формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям. Достичь этого бывает не так уж трудно, если **воспитатель** поистине глубоко понимает значение физических упражнений для здоровья ребенка и имеет для этого соответствующую подготовку. Наиболее эффективной формой обучения **дошкольников спортивным** играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках.

Данные занятия направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их в биологической потребности в движениях.

Основной целью занятий **спортивными** играми является ознакомление детей со **спортивными** играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это, ни в коем случае, не должно превратиться в узкоспециализированные соревнования, т. к. это большая психологическая нагрузка для детей.

Игровая форма проведения занятия является основой методики обучения **спортивными** играми и упражнениями. Занятие должно проходить, как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки, сами движения **игры** должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты.

Обучение **спортивным** играм протекает более успешно при реализации всех общедидактических принципов. Особенно важно обеспечить доступность учебного материала и индивидуальный подход к детям, так как **спортивные упражнения и игры** являются довольно сложными для **дошкольников**.

При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности, возможности ребенка и на их основе определить посильные для него задания.



Занятие **спортивными** играми и упражнениями, как занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязных частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной **работе в основной части**.

Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. Продолжительность вводной части во второй младшей группе от 3 до 4 минут, в средней – от 4 до 5 минут, в старшей – 4 до 6 минут.

**В основной части** занятия намечаются задачи по обучению детей упражнениям и играм, по **воспитанию физических качеств**. Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, затем – повторение и закрепление уже известного и совершенствование уже имеющихся навыков.

Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части занятия от 12 до 20 минут.

В **спортивной** игре дети обычно увлекаются и ведут себя очень эмоционально. Поэтому важно следить за самочувствием ребят, чтобы физическая нагрузка на организм ребенка не превышала его возможности.

**Целью заключительной части** является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятия составляет ходьба с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп или спокойная игра. Продолжительность заключительной части занятия во второй младшей группе 3 минуты, в средней 4 минуты, в старшей 5 минут.

**Воспитательная** сила личного примера педагога обусловлена психологическими особенностями детей **дошкольного возраста**: подражательностью и конкретностью мышления. Педагог всегда должен помнить, что он **воспитатель – и на занятиях**, и на **спортивном празднике**, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т. д.

Успех **учебно-воспитательной работы** во многом зависит от того, в какой мере сформированы методические умения **воспитателя**: объяснить и провести упражнения в сочетании с правильным дыханием; использовать подвижные **игры** как средство обучения; составлять сценарии физкультурных праздников; организовать и провести соревнования.

Правильные взаимоотношения между **воспитателем** и детьми строятся на основе высокой требовательности педагога в сочетании с глубоким уважением к ребенку. Благожелательный тон, моральная поддержка при поражении или неудаче, поддержание уверенности в своих силах благоприятствуют созданию атмосферы оптимизма, жизнерадостности, неиссякаемой энергии детей.

Особенно большого такта требует проведение **спортивных игр и соревнований**. Нужно поддерживать морально уверенность детей в своих силах как физически сильных, так и более слабых.

Вся **работа воспитателя** по физической культуре должна соответствовать научно-методическим требованиям, служить развитию и укреплению здоровья детей.



## **ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

Жерновая Светлана Владимировна, воспитатель  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 15 П. РАЗУМНОЕ", Белгородская область

### **Библиографическое описание:**

**Жерновая С.В.** ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав гражданина, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Проблемы со здоровьем человека - это проблема, которая волнует все времена и народы, и которая сейчас стоит на первом месте. Поэтому сегодня государство уделяет большое внимание технологиям сохранения здоровья, которые направлены на решение важнейшей задачи современного общества - сохранить, поддержать и приумножить здоровье детей будущего поколения и здоровой нации в целом.

Подвижные игры, по утверждению многих педагогов разного времени, являются эффективным средством физического воспитания.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это прежде всего двигаться, действовать. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение формируются социальные качества.

Игра – это жизненная лаборатория детства, дающая тот аромат, ту атмосферу молодой жизни, без которой эта пора ее была бы бесполезна для человечества.

«В игре, этой специальной обработке жизненного материала, есть самое здоровое ядро разумной школы жизни». (С.Т. Шацкий)

Игра сопровождает ребенка с рождения, остается с ним в детстве, отрочестве, вплоть до прихода в юность. Игра отражает мир мыслей и чувств детей, ведет их по стезе познания реальности.

Игр очень много, они могут быть самыми разными, но особое место среди них занимают подвижные. Эти игры считаются универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Всестороннее влияние подвижных игр на развитие ребенка трудно переоценить. При умелом руководстве со стороны взрослых эти игры способны творить чудеса.

Главная цель воспитателя – расширить для ребенка окружающий мир, помочь реализовать сегодняшние возможности и создать условия для дальнейшего развития.

Подвижные игры создают неограниченные возможности для комплексного использования различных приемов, призванных формировать личность ребенка. В процессе игры происходит не только тренировка имеющихся моторных навыков, их закрепление и совершенствование, но и формирование личностных качеств.

В подвижных играх дети действуют в коллективе и находятся в определенных взаимоотношениях. Каждый игрок должен уметь согласовывать свои интересы и действия с интересами и действиями других играющих, подчиняться правилам игры. В результате правильно налаженных взаимоотношений и взаимодействий развивается и укрепляется чувство коллективизма, товарищества, дружбы, вежливости, простоты, искренности и другие качества.

Есть много забавных игр, в которые можно играть без атрибутики или использовать минимальное количество предметов. Эти игры подходят как для группы детей, так и для небольшого количества участников. Ребята охотно в них принимают участие.

Содержание деятельности детей на прогулке планируется в зависимости от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста детей.

Если температура воздуха низкая, то проводятся игры большой подвижности, («Третий лишний», «Шишки, желуди, орехи», «Бездомный заяц»). В жаркую погоду используются малоподвижные игры («Словесный волейбол», «Найди, где спрятано», «Телеграф пантомимой», «Ручеек», «Запрещённое движение», «Кто позвал?»)

Для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Для воспитанников с нарушением в развитии очень важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как реагирует на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была для ребенка посильна и не вызывала у него перенапряжения. Это могут быть игры с малой подвижностью: «Три стихии. Земля. Вода. Воздух», «Узнай по голосу», «Горячий мяч», «Нас не слышно и не видно».

Особый интерес у воспитанников вызывают спортивные развлечения, на которых происходит знакомство с русскими народными играми. («Водяной», «Пчелки, ласточки», «Жмурки», «Ручеек», «Венок», «Двойные горелки», «Колечко-колечко...») Весело проходят прогулки, на которых ребята играют в игры народов России (татарская народная игра «В узелок», игра народов севера «Рыбалка», дагестанская народная игра «Надень папаху», осетинская народная игра «Перетягивание», игра народов коми «Биляша»).

После завершения игры необходимо подвести итог. При объявлении результатов можно обсудить игру совместно с участниками, указать на ошибки и на положительные моменты, отметить ребят, хорошо исполнявших свои роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творчество.

Традиционным в нашем учреждении стали спортивные праздники, посвященные 23 февраля, Масленице, Дню Победы. Дню защиты детей, Дню семьи, участие в городских и региональных соревнованиях.

Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями. Проводятся индивидуальные беседы, консультации, через различные виды наглядной агитации (буклеты, стенгазеты) родителей убеждают в необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни. Но особое место в ряде здоровьесберегающих технологий по работе с родителями это вовлечение родителей, законных представителей к участию в социокультурных, спортивных и массовых мероприятиях учреждения.

Для ребят дошкольного возраста игры имеют исключительное значение: игра для них – учеба, труд, серьезная форма воспитания. Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего развития детей дошкольного возраста. Характерной ее особенностью – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, этическое и трудовое воспитание.

Так, благодаря подвижным играм на свежем воздухе можно не только целенаправленно заниматься спортом, исключая однообразные и неинтересные физические упражнения, но и позаботиться о сохранении и укреплении психического и физического здоровья несовершеннолетних.

#### Библиографический список

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные и народные игры./ Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
3. Коротков И. М., Былеева Л. В., Климкова В. В. Подвижные игры. – ТВТ, Дивизион, 2009.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006.
7. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г.
8. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки (Электронный ресурс: <http://www.gumchenta.rggu.ru/article.html?id=66212>).
9. Материалы сайта <http://www.helpeducation.ru/>

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ

Ильчибаева Елена Игоревна, воспитатель  
МБДОУ "Детский сад № 107" г. Ижевск, Удмуртская Республика

#### Библиографическое описание:

**Ильчибаева Е.И.** ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Актуальная тема для разговора во все времена – **это здоровье человека**. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления, отдыха, закаливания. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, тренажерами, разнообразным физкультурным оборудованием, а также пособия, изготовленные руками педагогов, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества.

За всю мою педагогическую деятельность было выявлено ряд различных причин, по которым часто болеют дети. Моя работа направлена на снижение уровня заболеваемости детей, что в наше время очень актуально. Целью работы стало сформировать у ребенка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Режим дня – основа жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму восстановить силы в физическом и психологическом плане. Правильный режим дня позволяет грамотно распределить временные ресурсы на отдых, труд, питание, саморазвитие, уход за собой.

Рассмотрим подробнее режим дня в нашем детском саду:

1. Утренняя гимнастика. Гимнастика у нас проводится ежедневно после приема всех детей. Дети с удовольствием повторяют под стихотворный текст за мной движения.

2. Умывание. Следующим этапом является личная гигиена ребенка. Воспитывать данную потребность необходимо с раннего возраста. Ребенок должен держать свое тело в чистоте, от этого напрямую зависит его состояние здоровья. Как гласит русская пословица: «В здоровом теле - здоровый дух».

3. Завтрак. Во время приема пищи, я обращаю внимание на то, как дети сидят за столами, правильно пользуются столовыми принадлежностями, тщательно пережевывают пищу закрытым ртом. Также напоминаю детям, что «Аппетит приходит во время еды» (русская пословица).

4. ОД помогает детям сформировать представления, получить знания, активизировать внимание и воображения. Чтобы снять напряжение и усталость с детьми провожу физкультминутку.

5. В режимных моментах провожу дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, целью которого является укрепление дыхательной мускулатуры. Индивидуально использую гимнастику для глаз, так же выполняем пальчиковую гимнастику.

6. Прогулка является важным фактором для здоровья ребенка. В основную часть прогулок входят подвижные игры, которые позволяют детям выполнять двигательные задания, учитывая все правила. Почти во всех играх присутствуют элементы соревнований, без которых бы дети не смогли проявить свою активность, ловкость, быстроту, выдержку - двигательные и волевые качества.

7. Перед тихим часом индивидуально выполняем точечный массаж, а релаксацию провожу со всеми детьми под тихую, спокойную музыку. При этом у детей снимается эмоциональное напряжение.

8. Тихий час – один из элементов здоровья. Ребенок дошкольного возраста много играет, двигается, быстро утомляется. Для восстановления работоспособности нервных клеток и затраченной энергии, а также для роста и развития ему необходим правильно организованный, достаточно продолжительный сон.

9. Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

10. После полдника провожу сказкотерапию.

Сказка – неизменный спутник детства – играет особую роль в жизни ребенка. Воображаемая ситуация роднит сказку с игрой – главным видом деятельности дошкольника. Дети сопереживают героям, разделяют их чувства, живут вместе с ними в мире сказки. Им легче установить ассоциативные связи с любимыми и понятными сказочными персонажами [1, с.6].

Одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива ДООУ должно стать создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме – детском саду. По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей [2, с. 95].

Массаж – метод механического воздействия, производимого руками на поверхностные ткани в виде специальных приемов, улучшающих функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечных систем, а через них и других систем организма [2, с. 41].

Здоровьесберегающие технологии, используемые в режиме дня, помогают детям лучше запоминать распорядок дня, не уставать, весело и интересно проводить время в детском саду, а также закалять и укреплять детский организм.

#### Список используемой литературы

- 1.Большева Т.В. Учимся по сказке. Учебно – методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2001.С.6.
- 2.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. С.41,95.

### **ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА»**

Караульных Елена Николаевна, воспитатель  
Илларионова Елена Евгеньевна, воспитатель  
Царапкина Ольга Сергеевна, воспитатель  
Тарачева Ирина Викторовна, воспитатель  
МБДОУ детский сад № 24, г. Киселевск

#### **Библиографическое описание:**

**Караульных Е.Н., Илларионова Е.Е., Царапкина О.С., Тарачева И.В. ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЗДОРОВЬЯ «НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА»** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

*Те, у которых мы учимся, правильно называются нашими учителями, но не всякий, кто учит нас, заслуживает это имя.*

*И. Гёте*

#### **Введение**

Данное выражение германского мыслителя мы не зря выбрали эпиграфом к своей работе, в связи с тем, что считаем его наиболее точно отражающим значимость занятия воспитателя. Воспитатель- это не только человек, который планирует и реализовывает воспитательно -образовательную занятие с детками в согласовании с Программой, это, прежде всего человек, который владеет высочайшими духовными принципами, компетентностью и, конечно же, огромный симпатии к своему делу и детям. Работа педагога с ребёнком во всем ориентирована на создание новоиспеченного гражданина того или иного государства - всесторонне развитой личности. В условиях дошкольного образования воспитывается отношение ребёнка к самому себе, к труду и к обществу в целом, закладывая тем самым плотная основа для дальнейшего формирования маленького человека.

#### **Суть специальности**

Проблема обучения подрастающего поколения всегда была, есть и будет весьма актуальной. Ведь все, что с самого раннего юношества закладывалось в головы детей, потом приносит свои плоды, а они могут быть как хорошими, так и не очень.

Суть профессии «воспитатель» заключается в том, что это первый человек, который вводит малыша в социум, приносит начальные знания, понятия, умения, которые в будущем помогут малышу ориентироваться в новой для него среде.

#### **Содержание деятельности педагога детского сада**

наставник занимается всесторонним образованием ребят - воспитанием, развитием, обучением. Согласно планам, проводятся всевозможные занятия по развитию речи, рисованию, лепке, физической культуре (утренняя зарядка, ленивая гимнастика, комплексы спортивных упражнений), естествознание и прочие занятия, предусмотренные Программой.



Важным является то, что воспитатель целиком и полностью отвечает за жизнь и здоровье ребенка с момента его привода родителями в детский сад до забора и за него.

Кроме того, необходимо тесно контактировать с родителями воспитанников: проводить беседы, родительские собрания, консультировать в вопросах воспитания и развития, приобщать к общественной деятельности.

Для систематизации и контроля рабочего процесса воспитатель занимается отчетной документацией по организации образовательной деятельности, составляет планы и разрабатывает обучение согласно ФГОС.

#### **Требования к уровню подготовки сотрудников**

Чтобы работать воспитателем мало рвения к работе и бесконечной симпатии к детям, нужна особенная подготовка - педагогическое образование, получить его можно в педагогических колледжах, педагогических или гуманитарных ВУЗах. Воспитатель должен обладать знаниями во многих сферах, прежде всего это методы обучения и развития детей, содержание и принципы организации дошкольного образования, педагогики, психологии, а также иметь представления об основах жизнедеятельности, оказании первой медицинской помощи. Кроме того, педагогу нужно пройти соответствующее медицинское освидетельствование, а также предоставить справку о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования и это вполне целесообразно и обоснованно, поскольку направлено на обеспечение дополнительной защиты детей.

#### **Вывод**

Подводя вывод вышесказанному, желаю сказать, что воспитатель - это не просто рядовая профессия, и ее, безусловно, невозможно недооценивать, именно в его руках будущее подрастающих поколений, ведь именно он аккумулирует и дает знания о постоянно меняющемся мире маленьким «почемучкам», которые готовы обучаться и познавать все, что их окружает.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРИОБЩЕНИЯ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ**

Костарева Марина Александровна, воспитатель  
МАДОУ "ЦРР-детский сад № 11", Пермский край г. Кунгур

#### **Библиографическое описание:**

**Костарева М.А.** ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИХ ПРИОБЩЕНИЯ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

**Аннотация:** Настоящая статья отражает актуальность воспитания у детей основ здорового образа жизни, начиная с младшего дошкольного возраста. Автор акцентирует внимание на приобщении детей к правильному питанию как залогом крепкого здоровья и иммунитета. Кроме того, отводит большое внимание организации просветительской работы с родителями воспитанников, ссылаясь на то, что любые привычки, хорошие или плохие, берут свое начало именно в семье.

**Ключевые слова:** здоровье, ожирение, сотрудничество, правильное питание, фрукты, овощи.

Одной из ключевых проблем современного общества является воспитание здоровой нации. В последнее время мировая статистика здравоохранения позволяет нам наблюдать такую картину: в Европейском регионе ВОЗ наиболее остро стоит проблема неинфекционных заболеваний. Среди ведущих факторов риска их развития можно выделить избыточную массу тела, вызванную переизбытком, а также чрезмерно низкой физической активностью и малым содержанием в рационе овощей, фруктов и цельного зерна. Таким образом, в среднем по Европейскому региону каждый третий ребенок дошкольного возраста имеет избыточную массу тела или страдает ожирением. Как показывают исследования, более 60% детей, страдающих лишним весом до полового созревания, не могут избавиться от него и во взрослой жизни.

Таким образом, проблема правильного питания – одна из первостепенных в дошкольном возрасте, ведь то, что нам привили с детства, остается с нами на всю жизнь. Порой, вызывает недоумение поведение современных родителей: вместо отварного куриного мяса они подают малышам к ужину магазинные нагетсы, вместо каши на завтрак – бутерброд с колбасой сомнительного качества, вместо сока или морса – сильногазированные напитки. Смущает, в первую очередь то, что это становится не исключением, а правилом, стандартным меню дошкольника.

Давно доказано, что правильное питание – фактор, во многом определяющий полноценное развитие ребенка. От него напрямую зависят не только физические составляющие, такие, как рост и вес, но и эмоциональное состояние малыша. Кроме того, правильное, сбалансированное питание, учитывающее физиологические потребности растущего организма, способно повысить его устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепить иммунитет и воспрепятствовать различным заболеваниям.

Учитывая, что дети в силу возрастных особенностей не способны самостоятельно оценить пользу того или иного продукта, а также меру его возможного употребления, то ответственность за детское питание полноценно несут взрослые, окружающие его. Принимая во внимание, что многие родители не способствуют формированию правильного рациона питания в семье, детский сад принимает на себя обязательства по приобщению детей к ЗОЖ, расширяя их представления о значимости тех или иных продуктов для организма.

Период дошкольного детства – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Итак, правильное питание – это четко сбалансированный, грамотно распределенный по времени и количеству прием пищи, в котором соблюдено необходимое организму количественное соотношение калорий, питательных веществ и витаминов.

Работая с детьми младшего дошкольного возраста, мы лишь вводим в их обиход понятие «здоровая пища», это происходит в основном путем вызова у них положительных эмоций во время приема пищи.

Недавно нами был реализован проект «Фрукты и овощи». Поводом к его разработке послужили жалобы со стороны родителей, обеспокоенных тем, что дети мало употребляют в пищу овощей и фруктов.

Благодаря грамотно выстроенной работе дети не только проявили интерес к этим продуктам питания, но и получили представления об их многообразии, местах их произрастания, узнали о пользе и способах употребления в пищу. Для привлечения внимания детей к пользе овощей и фруктов помимо познавательных бесед и занятий мы использовали разные формы работы: чтение сказок, организацию творческих мастерских (рисование, лепка, аппликация), исследовательских лабораторий (рассматривание и сравнение тех или иных овощей и фруктов), кулинарных дебатов (дегустации кусочков овощей и фруктов), дидак-

тические, пальчиковые, сюжетно - ролевые и подвижные игры, где красной нитью была обозначена идея о важности и пищевой ценности овощей и фруктов.

Помимо глубокой работы с детьми велось и активное просвещение родительской общественности. Для них разработаны памятки, консультации, папки – передвижки по теме приобщения детей к здоровому питанию.

В ходе реализации проекта мы отметили: для многих родителей стало открытием, что привлечь внимание детей к составляющим правильного питания можно без нудных нравоучений и требований съесть «хоть кусочек», а просто, подключив фантазию и смекалку. Так, многие взяли на вооружение хитрости такого плана: подмешивать брокколи или шпинат в картофельное пюре для придания ему необычного оттенка, использовать элементы карвинга и оформлять блюда в форме каких - либо предметов или даже сюжетов.

Большая часть родителей была искренне удивлена тому, что употребление продуктов синтетического происхождения часто становится причиной возникновения хронических заболеваний: пищевой аллергии, бронхиальной астмы, дерматитов, кишечных расстройств.

Благодаря активной пропаганде здорового питания в ходе реализации проекта в семьях воспитанников значительно возросло количество употребления в пищу фруктов и овощей не только детьми, но и самими родителями.

Таким образом, настоящий проект лишний раз доказывает важность интегрированного подхода к обучению и воспитанию дошкольников, а также просветительской работы среди их родителей.

В заключение отметим, что нам, как педагогам, следует помнить о том, что здоровье наших воспитанников определяет здоровье нации в будущем. Наша первостепенная задача состоит и в том, чтобы напомнить об этой ответственности и родителям, помочь им в решении важных вопросов сохранения и укрепления здоровья их детей, а также сформировать желание соблюдать принципы здорового образа жизни в семье. Лишь только совместными усилиями мы сможем создать необходимые условия для гармоничного развития наших детей.

#### **Список информационных ресурсов:**

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. - М.: АРКТИ 2010.
2. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. Под. Ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ «Сфера», 2011.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.
4. Науменко Ю.В. Моделирование здоровьесформирующего образования // Вопросы образования, – 2007. – № 2. – С.140–160.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА**

Косьяненко Любовь Владимировна, инструктор по физической культуре  
МКДОУ "Детский сад № 4" г. Поворино

#### **Библиографическое описание:**

**Косьяненко Л.В.** ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании.

Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема XXI века. Одним из примеров важности этой проблемы являются данные о влиянии ухудшения экологической ситуации в мире, что привело к тому, что 25% заболеваний и 23% смертей в мире вызваны воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, что явилось причиной каждого третьего заболевания детей младше 5 лет. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития ребенка. Испокон веков наши предки уделяли постоянное внимание физическому воспитанию.

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медиками и педагогами продолжают поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

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

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ. В настоящее время в ДОУ используются оздоровительные технологии, одни из которых являются традиционными, другие – инновационными.

2. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

3. Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

4. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов

Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников, которые при множестве положительных сторон, в частности повышения творческой роли педагога в образовательном процессе, нередко имеют определенные издержки. Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (физкультминутки, динамические паузы).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, – слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осу-

шествуются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских работников. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

В нашем ДОУ уделяется особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма – релаксацию.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.



Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

Также используются и другие здоровьесберегающие технологии, которые приносят огромную пользу для здоровья ребенка: ритмопластика, различные корректирующие гимнастики, гимнастика для глаз и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать психолого-педагогическую компетентность родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного взаимодействия с ДОО. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи. В нашем саду используются разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей, проводятся индивидуальные консультации, спортивные праздники совместно с родителями. Проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

## **СИСТЕМА РАБОТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ**

Кочет Наталья Ивановна, воспитатель  
МАДОУ "Трудармейский детский сад "Чебурашка", Кемеровская область,  
Прокопьевский район, п. Трудармейский

### **Библиографическое описание:**

**Кочет Н.И.** СИСТЕМА РАБОТЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОВЕДЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

### **Комплексы гимнастик после сна**

#### **1. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСНУЛИСЬ»**

Продолжительность выполнения - 25 сек.

Исходное положение: стоя, ноги немного расставить, руки вниз.

**ВЫДОХ** - скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держим края майки). **ВДОХ** - медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову) и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, **ВЫДОХ** - потягиваясь в стороны, медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

## **2. ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА»**

Продолжительность выполнения - 50 сек.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

а) **ВДОХ** - переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, а правой рукой тянемся вверх вправо, **ВЫДОХ** - потягиваемся от левой пятки к правой кисти (на выдохе). Переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую

ногу, потягиваясь от правой пятки к левой кисти на выдохе. Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение по 2 раза.

б) **ВДОХ** - вытягиваем руки в одну линию (как будто через руки проходит негибкий стержень), кисти разгибаем в лучезапястном суставе пальцами вверх, **ВДОХ** - вращаем руки в плечевых суставах и совершаем поворот тела,

одновременно касаясь опускаемой рукой выпрямляемой в колене одноименной ноги - **ВЫДОХ**. Глазами следим за пальцами руки. Когда рука проходит внизу у колена, выдыхаем. Сделать 4 круга правой и 4 круга левой рукой. Повторить 1 раз упражнение А.

## **3. «БАБОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 56 сек.

ИП: см. упр. 2. Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата к полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты, как крылья бабочки, грудь вперед «колесом» - **ВДОХ**. Не разворачиваясь, приседаем на левую ногу - спину сгибаем «кошечкой» - руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди), **ВЫДОХ**. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в ИП. Продолжаем выполнять упражнение - с поворотом стопы влево (4 раза).

## **4. БЕГ НА МЕСТЕ**

Продолжительность выполнения - 1 мин. 45 сек.

Упражнение выполнять на месте - на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос.

## **5. «ОГЛЯНИСЬ»**

Продолжительность выполнения - 23 сек.

ИП: см. упр. 2. **ВДОХ** - руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища выше пояса, оглядываемся назад (максимально) - **ВЫДОХ**. Возвращаемся в ИП, **ВДОХ**. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!).

## **6. «УТОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 14 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение «висящие» на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад, как утка машет крыльями). Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям (утка машет хвостиком).

## **7. «ПЛЯСОВАЯ»**

Продолжительность выполнения - 25 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки согнуть в локтевых суставах, направить вперед параллельно с полом, ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога сгибается вперед в колене, поворачиваясь и встречаясь с левой ладонью - хлопок, опускаем ногу. Вновь правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается наружу до хлопка по правой ладони наружной стороной лодыжки, опускаем ногу.

Повторить движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу.

#### **8. «САПОГ»**

Продолжительность выполнения - 37 сек.

ИП: см. упр. 2. Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено вверх, затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх») - выдох. ИП - вдох.

Левой ногой то же движение.

#### **9. «ВЕРЕВОЧКА»**

Продолжительность выполнения - 28 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед, затем левое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Попеременно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. ВДОХ - короткий, ВЫДОХ - длинный.

#### **10. «УШИ»**

Продолжительность выполнения - 26 сек.

ИП: см. упр. 2. Выполнить массаж ушных раковин:

снаружи - движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх;

внутри - указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины.

Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их, вращая вперед, затем назад.

Массаж - «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движением вверх - вниз. Затем растереть уши всей ладонью-«ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед - назад.

#### **11. МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ**

Продолжительность выполнения - 45 сек.

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения, словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу. На тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти.

#### **12. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСНУЛИСЬ»**

13. Повторить (см. упр. 1).

#### **14. «КОРАБЛИК»**

Продолжительность выполнения - 2 мин. 30 сек.

ИП: см. упр. 2, руки произвольно.

А. Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на поверхность озера» - ВДОХ.

Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу в положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад - ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Б. Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» - ВДОХ. Движением «по поверхности воды» вбок и назад перевести прямую ногу вперед - ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Упражнение А и Б повторить с другой ногой.

#### **14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТOK»**

Продолжительность выполнения - 13 сек.

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз).

Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх - ВДОХ энергичный, со звуком.

Опустить кисти в ИП строго горизонтально - ВЫДОХ резкий.

#### **15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ**

Продолжительность выполнения - 55 сек.

ИП: см. упр. 2, руки прямые, вытянуты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони.

Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев стараться дотянуться до «вертикальных стен» с обеих сторон - ВДОХ.

Расслабить руки в локтевых суставах - ВЫДОХ.

#### **16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ»**

Продолжительность выполнения - 12 сек.

ИП: см. упр. 2, руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз - «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду».

Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз - «погрузить мяч в воду» - ВЫ-ДОХ.

С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в ИП - ВДОХ.

#### **17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ»**

Продолжительность выполнения - 14 сек.

ИП: см. упр. 2. Руки над головой образуют полукруг, ладонями вверх.

Только движением плеч, не меняя положения рук, поднять плечи вверх - «толкаем мяч» - ВЫДОХ.

Опустить плечи вниз - ВДОХ.

#### **18. «ГИБКАЯ СПИНКА»**

Продолжительность выполнения - 40 сек.

ИП: стоя, руки в свободном положении вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене, прямую правую ногу отвести назад. Туловище слегка наклонить вперед, руки вдоль туловища - ВЫДОХ.

Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад - ВДОХ.

Правую ногу подтянуть вперед, руки опустить вдоль туловища (как будто умываясь сверху вниз).

Обе ноги выпрямлены, правая нога немного отведена назад. Тяжесть тела перенести на правую ногу - часть ВЫДОХА.

Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) - конец ВЫДОХА.

Далее упражнение выполнять, начиная с правой ноги.

Повторить для каждой ноги 3 раза.

#### **19. ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ**

Продолжительность выполнения - 1 мин. 40 сек.

ИП: см. упр. 2, руки свободны вдоль туловища.

Втянуть живот, через нос выпустить воздух - ВЫДОХ. Дыхание не задерживать.

Максимально надуть живот (как футбольный мяч) -ВДОХ носом, потянуться макушкой вверх. ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ.

Начинать упражнение необходимо с 3-4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 ВЫДОХА-ВДОХА.

Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей - 9.

## **20. МАССАЖ КОСТОЧКИ - массаж ЕСІWO**

Продолжительность выполнения - 30 сек.

ИП: см.упр. 1.

Зона массажа ЕСІWO располагается на тыльной стороне кисти в области лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца.

Ладонью одной руки массировать зону ЕСІWO до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки - 25 сек.

## **21. ПОТЯГИВАНИЕ «ПРОСЫПАЮСЬ»**

См. упр. 1. Упражнение выполнить 3 раза.

Классическая музыка в обработке Лондонского симфонического оркестра уравнивает душевное состояние детей, создает доброжелательную обстановку, приучает их к восприятию мировых шедевров классической музыки (Бах, Шуберт, Лист, Брамс, Гайдн, Оффенбах, Штраус, Элтон Джон).

Для детей до 3 лет предлагается гимнастика Воробьева (значительно более простая, но не столь эффективная, как адаптационная гимнастика), а также кишечная гимнастика.

## **Гимнастика Воробьева (модифицированная)**

Подготовка, ИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

1. Скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держат края майки).

ВДОХ - медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову) и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх. Затем - ВЫДОХ - медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, одновременно опускаясь на пятки и возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

2. Энергично растереть кисти рук («моем ручки»).

3. Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.

4. Бег на месте на носках, бесшумно, поднимая колени, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед.

5. ИП, руки вперед, сжать и разжать кисти (пальцы полностью выпрямлять) - 20 раз.

6. ИП, встать на носки и опуститься на всю стопу -14 раз.

7. ИП, встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопать носками по полу) - 14 раз.

8. ИП, руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки - 10 раз.

9. ИП, напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторить 20 раз.

10. Вдох - надуть живот, выдох - втянуть живот -10 раз.

11. Наклоны головы вперед и назад - 10 раз.

12. Повороты головы вправо и влево (не опуская подбородок) до плеча.

13. Массаж косточки. Ладонью одной руки массировать

зону ЕСІWO (на тыльной стороне кисти в области лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца) до ощущения разливающегося тепла.

15. Повторить упражнение 1.

**Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы**



(ГКПС)

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна.

ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища.

### **1. ПОТЯГИВАНИЯ**

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, одновременно рукой и ногой.

### **2. «ВЕЛОСИПЕД»**

Продолжительность выполнения - 20 сек.

Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для детей, особенно развитых физически, предложить одновременно с ногами приподнять голову.

### **3. «КАЛАЧИК»**

Продолжительность выполнения - 20 сек. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь

оставаться в этом положении как можно дольше.

### **Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения**

(Руденко А. С.)

Выполняется во время еды.

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить животик.
3. Сесть за стол с прямой спиной на край стула, ступни упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области - свободный проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

### **Глазная гимнастика**

Проводится два раза в день.

1. Наложить ладони на закрытые глаза, не касаясь их.
2. Согревание глаз центром ладони - 30 сек.
3. Под закрытыми веками рисуем глазами круги - влево, вверх, вправо, вниз; затем - круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
4. ИП: вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем - рука перемещается вправо в сторону, затем - влево. Сменить руку, медленно все повторить по 5 раз каждой рукой.

5. ИП: см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к

носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

### **Остеопатическая гимнастика**

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45х110 см скатать в трубочку).

#### **1. Растягивание нижнегрудного отдела позвоночника**

(до 20 сек).

А) Лечь на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток, руки свободно откинуть назад рядом с головой, «раскиснуть» на валике.

Б) Воспитатель говорит: «Все улыбаемся: подняли уголки губ - улыбнулись роти-ком, глазками, а теперь улыбнулись изнутри - внутри грудки, внутри животика, внутри всего тела».

2. **«Умывание».** Валик переложить под шею, все остальные упражнения выполнять на нем (подбородок в нейтральном положении - растяжение шейного отдела позвоночника). Растереть ладошки до тепла.

А) Умываем лицо - ладони кладем на лицо мизинцами вместе, большие пальцы прикасаются к нижнему краю мочек ушных раковин. Ладони «умывают» лицо вверх, пальцы гладят волосы назад, большие пальцы в это время очерчивают круг вверх и назад вокруг ушной раковины, смыкаясь с пальцами, плавно переходят на шею и грудь.

Б) Умываем ручки - ребенок плотно проводит ладонью правой руки по левой руке так, чтобы центр ладони правой руки проходил по внутреннему краю левой руки от мизинца к подмышечной впадине и к талии. Воспитатель говорит: «Умываем браслетик - лучезапястный сустав, локтевую ямку - локтевой сустав, подмышку - плечевой сустав, и спускаемся к талии». Повторить другой рукой.

В) Умываем ножки и животик. Воспитатель говорит: «Лежа поднимите левую ножку, ладошкой растираем подошву левой ноги, теперь нажимаем на все «корешки» (на каждом пальце, на два под пальцами, на наружном крае середины стопы и на пятке). Теперь двумя ладошками крепко умываем ножку по внутренней поверхности к животу - умыли голеностопный сустав, подколенную ямку (коленный сустав), умывая внутреннюю поверхность ноги, опускаем ногу на кровать и продолжаем умывать, разглаживать складочку ноги (тазобедренный сустав) и животик. Теперь умоем другую ножку и животик...»

### 3. Вытягивание в длину.

Руки сложить ладонями на животе, пальцы сцепить «замком». Вытянуться в длину: руки поднять за голову, ноги распрямить и потянуться носками на себя. Во время вытягивания воспитатель говорит: «Растягиваем коленные суставы, тазобедренные суставы, плечевые, локтевые, лучезапястные суставы. Вернуться в исходное положение и потянуться носочками, как балерина, - растягиваем голеностопные суставы». (Для развития ощущения суставов во время обучения разделить детей на пары и во время вытягивания, когда воспитатель называет определенный сустав, прижимать его у своего напарника, а затем поменять местами.) Упражнение выполняется три раза.

### 4. Синхронное перекрестное ползание (валик остается под подбородком).

Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски: правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается в сторону вытянутой вперед руки. Лицо параллельно полу (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

### 5. Потягивание наискосок.

Вернуться в исходное положение (лежа на спине с валиком под шеей), руки вдоль туловища. Потянуться, как кошка (на выдохе - «мяу»), левой рукой вверх, голова при этом поворачивается на вытянутую руку (подбородок не задирать!), одновременно стопа тянется на себя - тянемся по диагонали. Затем потянуться в другую сторону. Повторить три раза.

### 6. Диафрагмальное дыхание лежа на спине, шея – на валике.

Согнуть ноги в коленях под прямым углом, упереться стопами в кровать («укоренить стопы»), приподнять копчик вверх (ягодицы при этом напрягаются, округляются как мячик). Поясница при этом погружается в кровать - плотно прижимается в постели (растягивание поясничного отдела позвоночника). Сначала максимально выдохнуть, с силой втянуть живот, а затем пассивно, не напрягаясь, вдохнуть нижней частью живота, при этом погружая поясницу в кровать. Следим, чтобы ноздри не втягивались, а раздувались, а живот слегка раздувался, а не с силой выпячивался; живот идет вверх, а поясница - вниз. Упражнение повторить 7 раз.

### 7. «Крокодил».

Из исходного положения подтянуть к груди согнутые в коленях ноги (колени и ступни сведены вместе). Дыхание свободное. Согнутые ноги опустить на кровать влево, одновременно повернув голову вправо, и наоборот. Упражнение повторить **21** раз.

**8. Диафрагмальное дыхание.** См. упр. 6.

**9. Вытягивание в длину.** См. упр. 3, выполняется **1** раз.

**10. Горизонтальное потягивание.**

Встать на четвереньки. Спина и голова - на одной линии (голову не поднимать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу (тянемся пяткой вперед). Вытягиваясь по горизонтали, необходимо удерживать такое положение не менее 15 секунд, затем поменять конечности. Дыхание свободное. Упражнение выполнить по одному разу.

**11. Вытягивание сидя и стоя.**

А) Ребенок садится на край кровати, застегивает браслеты с утяжелением на голеностопные суставы. Ступни плотно «укоряет», делает сильным «растущий ствол» (спинку выпрямили как ствол березки - сделали свободным проход для воздуха и еды, березка растет вверх - потянулись макушкой к небу. Не переставая расти вверх, кладем мешочек на макушку и еще растем вместе с мешочком, чтобы «ствол» стал еще крепче). Руки на коленях.

Б) Встаем с «прямым стволом» макушкой вверх и поднимаемся вверх, распрямляя тазобедренные суставы, коленные суставы, а теперь еще растем, поднимаемся на носочки, распрямляем голеностопные суставы.

В) И пошли на носочках с мешочком на голове (как балерина - для девочек), тянемся макушкой к небу.

Затем ходьба на полной стопе (обычная, правильная).

**12. Ходьба по массажным коврикам.**

Опустились на полную стопу, пошли по массажной дорожке (массажные коврики расположены на расстоянии шага ребенка друг от друга - ребенок идет и осознает подъем стопы: «Идем, приподнимая ножку»). Один круг.

Сняли мешочки и браслеты, положили их на кровати.

**Комплекс для коррекции осанки**

(вытягивание у стены)

1. Встали у стены, прижав пятки, икроножные мышцы, ягодицы, межлопаточную область, затылок. Плечи опустить (при обучении нужно помочь ребенку прижать межлопаточную область к стене: для этого двумя руками мягко нажать на нижнюю часть грудины ребенка по направлению вверх).

2. Стопы «укоренить».

3. Ребенок тянется макушкой вверх, совершая мелкие колебания, крепко «укоряясь» стопами - 20 сек.

4. Стойка: для девочек - в позе балерины, для мальчиков - в позе всадника, 20 сек.

5. Ноги шире плеч, отступить пятками от стенок и сделать 3 приседания (неглубоких, до 90°) в коленях, вытянув поясницу и весь позвоночник по стене.

**«Тренажерный путь»**

Для лучшего перехода от сна к бодрствованию после проведения «кишечной» или остеопатической гимнастики выполнять «тренажерный путь». Дети выполняют упражнения на всем пути от кровати до умывальника:

а) ходьба по резиновым коврикам и ребристым доскам в течение 1 мин. - потоком по 3 раза;

б) использование спортивного комплекса в группе:

- лазание по шведской стенке вертикально и горизонтально,

- веревочная лестница,
- спуск по канату - выполняется потоком в течение 5 мин.

После «тренажерного пути» можно провести общеразвивающую гимнастику, меняя на усмотрение педагога набор предложенных упражнений (опыт педагога-оздоровителя 3. Б. Хусаиновой):

- 1) ходьба по кругу со сменой темпа, ставя ногу с носка;
- 2) ходьба со сменой движения: на носках, на всей стопе, на внешнем своде стопы, на всей стопе, на внутреннем своде стопы, на всей стопе;
- 3) ходьба с высоким подниманием колен, стараясь коленями коснуться груди («как цапля»);
- 4) ходьба на четвереньках «как большие медведи», делая большие шаги на всей стопе и «как маленькие медведи», делая частые шаги на всей стопе;
- 5) прыжки «как лягушки» на четвереньках, высоко обхватив руками голеностопные суставы изнутри;
- 6) ходьба «как гуси» в полуприседе, руки на коленях, шея вытянута вперед, пружинящий шаг;
- 7) ходьба на четвереньках, прогнув спину, высоко подняв ягодицы, ногами вперед, затем меняя положение, вперед руками;
- 8) ходьба «буквой Т», поочередно меняя горизонтальное и вертикальное положение каждой из стоп;
- 9) ползание по-пластунски;
- 10) боковой галоп со сменой направления;
- 11) бег со взмахами рук (как петрушки);
- 12) поднимание на носки с последующим перекатом на пятки;
- 13) сидеть с приподнятыми вперед прямыми ногами, образующими с туловищем угол, с опорой сзади на руки, голова прямо;
- 14) ИП: то же. Упражнение «ножницы»;
- 15) ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, колени не сгибаются; наклон вперед, при котором руки имитируют мытье полов (вокруг оси);
- 16) «достань конфету» - наклон вперед стоя на одной ноге в положении «ласточка», доставая рукой воображаемую конфету (тянемся, не сгибая колен);
- 17) «медведь топает» - ИП: стоя на коленях и ладонях, туловище горизонтально; переступать руками, не сдвигая с места ноги (по кругу) до левой стопы, затем вправо до правой стопы, вернуться в ИП (чтобы дети не задерживали дыхание, можно во время выполнения упражнения «рычать, как медведь»);
- 18) сидя на полу, скрестив ноги (по-турецки), наклониться вперед, вытягивая руки вперед или держа руки на поясе, стараясь достать плечом пол;
- 19) сидя на полу, скрестив ноги, попеременно делать массаж пальцев ступни и всей ступни;
- 20) лечь на спину, руки вверх, кисти соединить в замок; повернуться со спины на живот и обратно;
- 21) «рыбка» - лежа на животе, вытянув вперед руки, приподнять прямые руки и прямые ноги вверх, прогнуться в пояснице; задержаться, посмотреть через левое плечо - увидеть правую пятку, затем через правое плечо - левую пятку, опуститься в ИП;
- 22) кувырки на матах: сгруппироваться (колени и голову к груди), кувырок с места и с разбегу.

#### **Упражнения для развития носового дыхания**

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую, и наоборот.
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).

3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы, надуть щеки, после чего, прижав кулаки к щекам, медленно выпустить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «М-М-М».

#### **Упражнения для развития мышц мягкого неба**

1. Полоскание глотки с произнесением звука «ГР-ГР-ГР» (голова запрокинута).
2. Выдох через рот с произнесением звука «ХР-ХР-ХР» (ноздри прижаты).
3. Медленный глубокий выдох через одну ноздрию (вторая прижата, рот закрыт).
4. Произвольное поднятие и опускание мягкого неба перед зеркалом.
5. Надувание резиновой игрушки.
6. Произвольное покашливание при открытом рте.
7. «А-А-А» на коротком выдохе.
8. «И-о», «Э-о» на выдохе.

#### **Методика проведения гимнастических комплексов, коррегирующих ортопедические и психомоторные нарушения у детей**

1. Утром перед завтраком проводится утренняя гимнастика, которая завершается коррегирующим комплексом (адаптационная гимнастика, дети до трех лет выполняют гимнастику Воробьева, другие регулирующие комплексы).

2. В перерывах между учебными занятиями в течение 1 минуты выполняется глазная гимнастика (для улучшения работы головного мозга) и физкультминутка на мини-стадионе.

3. После тихого часа выполняется дневной гимнастический комплекс, состоящий из:
  - остеопатической гимнастики в постели;
  - тренажерного пути;
  - адаптационной гимнастики.

#### **Точечный массаж**

##### **Массаж лица**

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Упражнения (движения) производить:

- а) от переносицы к ушам;
- б) от желобка под носом к ушам;
- в) от околоушной области лица к подбородку и обратно.

Поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз расходящимися движениями от середины лба и снова к середине.

##### **Вибрационный массаж лица**

Повторить все вышеуказанные движения, но только способом постукивания пальцами.

##### **Массаж шеи**

Необходимо:

- а) медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз;
- б) в области горла гладить попеременно то правой, то левой рукой;
- в) от околоушной области лица, делать движения по боковой части шеи, близкой к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга).

**ВНИМАНИЕ!** Только после массажа можно переходить непосредственно к тренировке речевого аппарата. В процессе тренировки следует избегать резкой артикуляции. Тренинг рассчитан на выработку естественных, плавных движений. Массаж проводится в течение 1—2 мин.

##### **Дыхательная гимнастика**



### *Средняя группа*

«Большой и маленький». Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

«Паровоз». Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

«Гуси летят». Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе - опустить (8-10 раз), со звуком *г-у-у*.

«Дровосек». Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

«Часы». Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком *так* - в правую (4-5 раз).

### *Старшая группа*

«Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести *у-х-х!* (8-10 раз).

«Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6-7 раз).

«Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук *ф-р-р* (3-5 раз).

«Лягушонок». Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

«Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать!

«Великан и карлик». Поднять руки вверх и потянуться, сделав вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

### *Подготовительная к школе группа*

«Часы». Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* (10-12 раз).

«Ловим комара». Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4-5 раз).!

«Косарь». Имитировать движения косаря, заноса то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5-8 раз).

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажав на клавиши, произносить звуки *ту-ту-ту* (15-20 с).

«Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами *тик-так*. Через 3-4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить *ку-ку*.

«Насос». Резко наклониться 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук *с-с-с* (по 6-8 раз в каждую сторону).

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЛЮБИМЫЙ НОСИК»**

*Цель:* научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления Мы разучим упражнения, их, друзья, не забывайте И почаще повторяйте.

1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз). Вдох — погладь свой нос. От крыльев к переносице. Выдох — и обратно Пальцы наши просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз). Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою. Попеременно ноздри при этом закрывай. Сиди красиво, ровно, спинка — прямо. И насморк скоро убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,  
 На выдохе мычи.  
 Звук [м] мечтательно пропеть старайся,  
 По крыльям носа пальцами стучи  
 И радостно при этом улыбайся.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить *тик-так* (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука *п-ф-ф-ф* (4 раза).

«Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами *ку-ка-ре-ку* — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая *чух-чух-чух* (15—20 с).

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком *у-х-х-х* — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука *г-у-у-у* (1 мин).

«Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить *ф-ф-ф* (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(проводятся во всех группах)

#### **Артикуляционная гимнастика**

«Трактор». Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

«Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

«Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

«Гудок паролода». Набрать воздух через нос, задержать на 1-2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.

«Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

«Плакса». Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).

### **КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА**

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

«Ворона». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеинный язычок». Длинный змеинный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха*, *хи-хи-хи*.

### **Массаж волшебных точек ушек**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

### **Игры, которые лечат**

#### **Живопись с помощью пальцев**

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

#### **Работа с глиной**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

#### **Игры с песком**

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;
- с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройти ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;
- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
- баночки с водой для смывания песка.

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Курова Дарья Сергеевна, инструктор по физической культуре  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 33 "Земляничка", Нижегородская область, Выкса

### Библиографическое описание:

**Курова Д.С. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Профилактика нарушения осанки направлена на всестороннее развитие ребенка как личности и сохранение его здоровья.

К сожалению, на сегодняшний день выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Число заболеваний увеличивается с каждым годом.

Одним из часто встречающихся отклонений в физическом развитии в дошкольном возрасте являются дефекты осанки.

Правильная осанка человека не только влияет на красоту его фигуры, но и оказывает прямое воздействие на его здоровье. Она обеспечивает нормальное положение тела и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка - это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. Нарушения осанки способствуют появлению чувства дискомфорта, болевых ощущений в теле, вызывают деформации скелета (особенно позвоночника, грудной клетки, плечевого пояса, таза), влекут за собой поражения внутренних органов.

Поэтому педагогам так необходимо отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Правильная **осанка свидетельствует** о хорошем общем физическом развитии.

Значение **осанки трудно переоценить**: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются необходимым условием физического здоровья и психологического благополучия.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень большую роль в оберегании внутренних органов и головного мозга



от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

В детском саду, в семье дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их усталость. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что несет за собой **нарушение осанки**, искривление позвоночника, плоскостопие.

Дефекты **осанки** могут негативно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, нервными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неповоротливыми, стесняются участвовать в играх сверстников. Дети постарше жалуются на неприятные ощущения в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Главным эффективным средством **профилактики нарушения осанки** является правильное и своевременное начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной **осанки** должны входить в утреннюю гимнастику **детей уже с 4-х лет**. С этого же **возраста** необходимо следить за положением тела при сидении на стуле и за столом.

Наиболее сильно портит **осанку** неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. Высота стола должна быть на 2- 3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом должно быть равно 1,5- 2 см (ребром проходит ладонь, голова слегка наклонена вперёд).

Отрицательное влияние на формирование **осанки** оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (15- 17 см).

#### **Профилактика нарушений осанки.**

**Нарушение осанки** – это не заболевание, это состояние, которое склонно к исправлению. Основными средствами **профилактики**, являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы.

Работа по формированию **осанки у дошкольников** должна включать в себя целый комплекс мероприятий:

Постоянная двигательная активность: ходьба пешком, прогулки, подвижные игры.

Очень важно следить за **осанкой дошкольника** и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (*мышечную*). Мышцы еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем **детей за неусидчивость**.

В воспитании правильной **осанки** играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Сковывания в движениях, значительная статическая нагрузка на позвоночник и мышцы туловища, однообразные позы во время деятельности - все это поддерживает развитие и закрепление неправильной **осанки**.

Для любой работы и сознательной выработки навыка правильной **осанки**, необходима мотивация. Без постоянного контроля со стороны взрослого хорошей **осанки у детей не будет**.

Необходимо учить **детей** принимать правильное положение тела по словесному указанию педагога, контролировать свою позу.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой оздоровительной работы. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.

Воспитание ощущений нормальной **осанки** приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс самостоятельных занятий:

Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз **нарушает осанку** и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство.

Упражнения у вертикальной плоскости. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Езда на велосипеде, при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде.

Плавание, летом на пруду, как можно чаще, зимой в бассейне.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей **осанке**.

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей в процессе воспитания – важный фактор сплочения семьи, нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Ученые доказали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

#### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 2003. - С.-198
2. Н.Г. Коновалова Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастикой. ФГОС ДО" – Волгоград: Учитель, 2020. – 90 с.
3. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиозы позвоночника. – М.: Медицина, 2004 г – С.231
4. <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480>
5. <https://www.maam.ru/detskijasad/-profilaktika-narusheniya-osanki-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>

## **ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Левшина Надежда Петровна, воспитатель  
Пономаренко Людмила Валентиновна, воспитатель  
Лушпа Лидия Алексеевна, старший воспитатель  
МБДОУ д/с № 40, г. Белгород

### **Библиографическое описание:**

**Левшина Н.П., Пономаренко Л.В., Лушпа Л.А. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения, - «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...».

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние неблагоприятные факторы:

- социальные экологические, демографические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека).

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют нарушения, отклонения и несоответствия нормам в развитии детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием, ведь отклонения в опорно-двигательном аппарате, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

### **Причины нарушения опорно-двигательного аппарата у детей.**

- слабость так называемого «мышечного корсета» (ослабленные мышцы спины приводят к сутулости, а при слабых мышцах живота появляется излишний прогиб в пояснице);
- деформация позвоночника (бывает врожденной и приобретенной);
- несбалансированное питание (недостаток минеральных веществ, в первую очередь, кальция и фосфора, необходимых для развития связок и костей);
- наличие психосоматических проблем (очень часто неуверенные в себе, замкнутые дети стараются как бы спрятаться, закрыться «в панцирь», и от этого сутулятся);
- неправильная организация рабочего и спального места (мебель должна соответствовать росту ребенка, подобранно правильное освещение, постель должна быть средней жесткости).

Физическое воспитание сегодня приобретает особую актуальность, на смену двигательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, поэтому одной из основных задач физического развития

и оздоровления детей можно считать профилактику нарушений осанки и плоскостопия и формирование навыков ЗОЖ.

**Основными направлениями в работе с детьми являются:**

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Для правильного формирования костно-мышечной системы большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребенка.

**Направления работы по профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников:**

- создание предметно – развивающей среды и санитарно-гигиенических условий, способствующих профилактике нарушения, ОДА;
- организация двигательного и статика – динамического режимов в ДООУ;
- работа с семьей по данной проблеме.

Создание предметно – развивающей среды для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата способствует: оздоровлению детей, реализации их двигательных возможностей в зависимости от уровня здоровья, физической подготовленности, двигательной активности, половой принадлежности, двигательного воображения, навыков настроения; формированию осознанного отношения к своему здоровью, правильной осанки у детей, коррекции ее нарушений.

**Формы работы по профилактике нарушений ОДА:**

- физические упражнения, физкультминутки;
- подвижные игры и упражнения;
- закаливание, гимнастика после сна;
- дыхательная гимнастика;
- оздоровительный массаж;
- утренняя гимнастика, прогулка.

Важнейшее значение в формировании правильной осанки имеют **двигательный режим:** физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения, самомассаж. гимнастика после сна.

Воспитание ощущения нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя с этой целью включаем в комплексы утренней гимнастики: упражнения у вертикальной плоскости (у стены). дети становятся к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседание, упражнения с предметами на голове (кубики, мешочки с песком, установленными на темени, ближе ко лбу) которые, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.

Нарушение осанки может косвенно развиваться из-за плоскостопия.

Стопа имеет два свода: продольный и поперечный. Они выполняют роль амортизаторов, поглощают сотрясение организма при ходьбе и беге. При плоскостопии эти своды уплощены или практически отсутствуют. Отсутствие рессорных функций ведет к болям в стопах, голени, коленях, бедрах, поясничном отделе позвоночника,



к головным болям и снижению зрения. в дальнейшем могут развиваться артроз, варикозное расширение вен и сколиоз.

Плоскостопие может возникнуть в любом возрасте. Основные причины: слабость мышц голени и стопы, ожирение, длительное стояние на ногах, «неправильная» обувь.

**Профилактика и коррекция функциональной недостаточности стопы (плоскостопия, косолапости)**

- корригирующие упражнения (с предметами и без предметов) на физкультурных занятиях, утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна:

- ходьба: на месте, не отрывая носки от пола, на носках, в приседе на носках, в полу приседе, на пятках, перекатом с пятки на носок; на внешней стороне стопы;

- ходьба: приставным шагом по обручу, палке, веревке, канату, ребристой дорожке по кочкам;

- ходьба по ребристой дорожке, по сенсорным дорожкам (в группе);

- прокатывание предметов ногами (подошвами): на счетах, игольчатых мячиков, палочек, мелких шариков.

- собирание пальцами ног: шишек, мелких игрушек (от киндера).

- гигиена и массаж (самомассаж) рефлекторных зон стопы с использованием специальных предметов (камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревки, маленьких шариков, набивных мячей и т.п.)

Работа с родителями включает: консультации, семинары, совместные мероприятия (праздники, развлечения), беседы, анкетирование, рекомендации.

**Для профилактики плоскостопия необходимо соблюдать следующие условия:**

- гигиена обуви и правильный подбор;

- создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды, способствующей укреплению мышц стопы и голени;

- укрепление мышц, связок и суставов нижних конечностей.

Повышение эффективности профилактики нарушений ОДА детей возможно лишь при условии, если данный процесс приобретает характер педагогической системы, построенной на основе интеграции современных знаний в области оздоровительной и лечебной физической культуры в образовательном процессе и взаимодействии семьи, педагогов и медиков детского сада.

Таким образом, систематическая работа по профилактике нарушений ОДА и оптимальный двигательный режим способствуют укреплению и оздоровлению детского организма, формированию навыков правильной осанки.

**Список использованной литературы:**

1. Лукина, Г.Г. Проблема профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата у детей в условиях дошкольного образовательного учреждения Г. Г. Лукина, В.И. Осадчук, Е.А.Толоконцева // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика. – Челябинск: УралГАФК, 2010. – С. 84-91.

2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. 34 с.

3. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб, «Речь», 2001г.

4. Потапчук А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей. –СПб,6 Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004г.

5. Хиетла В. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития. – М. 1998г.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Логинова Ксения Михайловна, инструктор по плаванию  
МКДОУ № 1, г. Киров

### Библиографическое описание:

**Логинова К.М.** ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11  
URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Обучение плаванию в дошкольном возрасте связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Поэтому организация занятия по плаванию с учетом психофизиологических возрастных особенностей детей может способствовать комплексному совершенствованию физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе, решительность, настойчивость. На помощь педагогу здесь приходят подвижные игры на воде.

Мы помним, что игра - основная деятельность ребенка, в которой, в которой, помимо прочего, мы можем обучить технике движений и закрепить элементарные двигательные навыки. Эти навыки сравнительно легко перестраиваются при последующей, более углубленной и усложненной работе, встраиваются в обычную жизнь ребенка.

С высоты своего опыта могу утверждать, что достоинств подвижных игр на воде множество: помощь в преодолении чувства страха, возможность тренировать все тело и отдельные группы мышц, игра повышает эмоциональность занятий, переключает с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания вообще. Во время игры можно, без потери интереса детей многократно повторять материал в его различных сочетаниях и формах. Игра насыщает занятие эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил, дает возможность проявить инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях.

Применяю игровой метод с первых минут нахождения ребенка в бассейне.

Игры на занятиях по плаванию применяются строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Цель применения подвижных игр на занятиях по плаванию: повышение эффективности процесса физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному психофизическому развитию;
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- развитие двигательных умений и навыков в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию;
- обеспечение эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в воде;
- создание условий для творческого самовыражения детей в процессе игровых действий в воде.

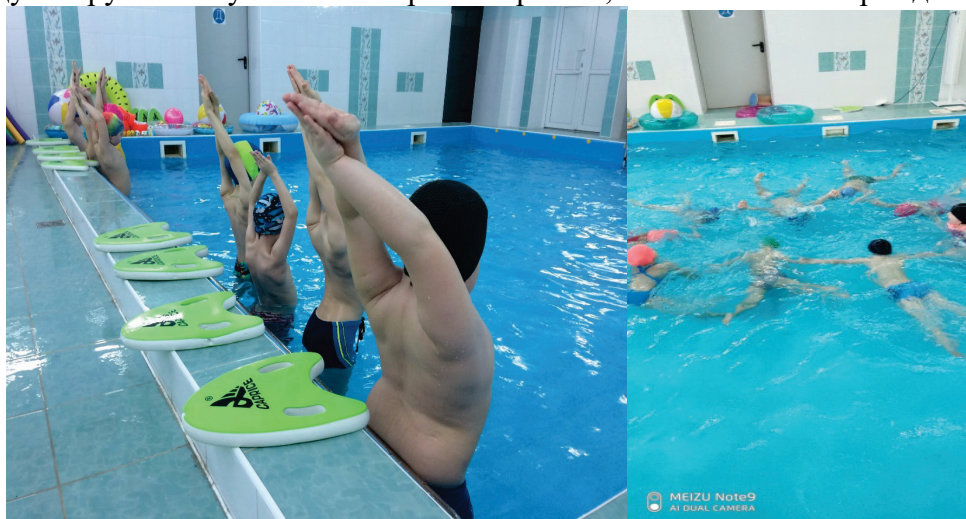
По своей направленности подвижные игры в воде могут делиться на следующие основные группы:

- для ознакомления со свойствами воды;
- для повышения физической подготовленности занимающихся вообще и совершенствования отдельных упражнений и элементов техники в частности;
- для ознакомления с элементами взаимопомощи и помощи на воде;

- для развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации);
- для положительного эмоционального воздействия;
- развлечения и досуг на воде.

При проведении подвижных игр мы соблюдаем следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- подбирается посильная игра, соответствующая возрасту и уровню подготовленности детей, предположительно, оказывающая положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять;
- каждую игру можно усложнить и разнообразить, что повысит интерес детей.



Предлагаем вашему вниманию подвижные игры, активно используемые нами в ДОУ. Часть из них - классические детские игры, адаптированные для использования на воде.

#### «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу по одному у бортика. По сигналу ведущего «Море волнуется» дети расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение в бассейне.

Усложнение: можно включить музыкальное сопровождение, что будет сигналом для начала игры. Ведущим может быть ребенок. Можно дать задание, какую фигуру изображать.

#### «Поймай комара»

Задачи игры: ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры: дети становятся лицом к педагогу, который в поднятой руке держит удочку горизонтально над водой. По команде все приседают, а затем выпрыгивают как можно выше из воды, оттолкнувшись ногами от дна, а руками – от воды, стараясь коснуться удочки. Кто допрыгнул - "поймал комара" - победитель.

Методические указания: следует объяснить причину успеха победителей (умение напрягать мышцы тела и вытягиваться, принимая наиболее обтекаемое положение тела).

«Водолазы»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна тонущие игрушки, листочки. Игра может быть и командной. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда.

Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов».

«Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному («поезд»). Двое игроков стоят перед колонным лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел в «тоннель», играющие поочередно подныривают.

Вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит педагог.

Усложнение: разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Крокодилы на охоте»

Задача - освоение горизонтального положения в воде, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры: может быть командной и не командной. Из положения "упор лежа" с одной стороны бассейна, играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи» - до бортика на другой стороне бассейна.

Методические указания: глубина воды - не более 40 - 50 см, чтобы дети доставали руками дно.

Варианты и усложнения: "крокодилы" идут по дну руками, делая ногами "фонтанчики". "Крокодилы" могут опустить лицо в воду с задержкой дыхания ("Крокодилы под водой"). Возможно разложить на дне тонущие предметы и дать задание "крокодилам" собрать все - кто больше? Возможны разные направления движения - от углов бассейна в центр, от разных бортиков несколько команд.

«Звезды и звездочет».

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие - все дети - "звезды", располагаются произвольно в чаше бассейна, но не мешая друг другу, и по сигналу "звездочета" - ведущего ребенка, принимают безопорное горизонтальное положение на воде на спине, руки и ноги разведены. По команде звездочета - сигналу (свисток, хлопок или просто слова) "звезды" выполняют сведения и разведения рук и/или ног (прекращение движения также по команде). Задача звездочета - пройти, не касаясь звезд и проконтролировать выполнение его команд.

Методические указания: дети не запрокидывают голову, лежа на спине, задержки дыхания нет. Руки и ноги не согнуты.

Варианты и усложнения: возможно ввести двух "звездочетов", при этом одного слушают девочки, другого - мальчики. Включение музыки - и "звезды" переворачиваются на грудь, выключили - вернулись на спинки.



Подвижная игра в работе с дошкольниками выгодно отличается от других средств, применяемых при обучении плаванию тем, что одно движение, подчас представляющее трудность при освоении, легче дается в различных игровых ситуациях. Играя, дети, не только обогащают двигательный опыт, но и развиваются всесторонне и гармонически.



Библиографический список:

1. А.Ю. Патрикеев «Игры с водой и в воде», «Издательство Учитель», 2014г. – 215с.
2. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования Детство» /. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. - 352 с.
3. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80с.
4. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М.; Просвещение, 1991 год. – 158с.
5. Яблонская С.В.; Циклес С.А. «Физкультура и плавание в детском саду» - Творческий центр Москва – 2008г. – 110с.

### КОНСПЕКТ НОД «ПОРА УЖИНАТЬ» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Миссарова Елена Анатольевна, инструктор по физической культуре  
Кистанова Тамара Геннадьевна, музыкальный руководитель  
СП ГБОУ СОШ "ОЦ" с Тимашево детский сад "Светлячок"

**Библиографическое описание:**

**Миссарова Е.А., Кистанова Т.Г. КОНСПЕКТ НОД «ПОРА УЖИНАТЬ» ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

**Тема:** «Пора ужинать».

**Время проведения:** 25 минут.

**Место проведения:** спортивный зал

**Возрастная группа:** дети старшей группы.

**Форма НОД:** игра

**Интеграция образовательных обл.:** музыка, познание, здоровье, физическая культура, коммуникация.

**Цели:**

1. Дать представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного питания.
2. Познакомить с вариантами ужина.
3. Воспитывать культуру поведения за столом во время еды.
4. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Материалы:** плакаты, иллюстрации блюд и продуктов, часы.

**Методические приемы:** словесные, наглядные, практические

**Логика образовательной деятельности:**

#### 1. Организационный момент.

Давайте друг другу улыбнёмся,

Приветствуя, головой кивнём.

Всем пожелаем мы здоровья

И нашу песенку споем. (песенка про дружбу)

#### 2. Беседа с детьми по теме.

- Ребята, а вы знаете, что такое ужин?

*(Выслушивается мнение детей, все пояснения принимаются)*

- Как вы думаете, а в какое время лучше всего ужинать?



- Самое лучше время для ужина - 7 часов вечера (*часы открываются*), то есть за 2-2,5 часа до сна.

- А если ужин - это последняя еда до сна, то каким же должен быть ужин: сытным или, наоборот, легким? Как вы думаете? Почему?

*(Выслушиваются мнения ребят, и обобщаются воспитателем)*

- Пища должна быть легкой, быстро усваиваться, чтобы организм имел возможность ночью полноценно отдохнуть.

- А как вы считаете, следует на ужин употреблять мясные и рыбные блюда?

- На ужин следует использовать такие же блюда, как и на завтрак, исключая только мясные и рыбные блюда, которые содержат много белка и медленно перевариваются.

- Давайте вспомним, какие продукты легко усваиваются организмом.

- Это молоко, кефир, творог, сыр, яйца, овощи, фрукты. Просмотр иллюстраций.

- Ребята, у кого из вас на ужин бывают такие блюда?

#### 3. Игра-соревнование: «Что и во сколько можно есть»

#### 4. Игра «Сядьте - встаньте».

- Я буду называть блюда, если их можно употребить на ужин, вы садитесь, если нельзя - то встаёте.

**Ши, йогурт, гуляш, омлет, вареники, колбаса, пирожное, кефир, мясные котлеты, жареная курица, творожная запеканка, торт, сырники, рыбные котлеты, крупеник, овощное рагу, кофе.**

- Молодцы!

#### 5. Игра: «Составь меню»

- Составьте свое меню для ужина. Для этого нужно сходить в «магазин», выбрать «продукты» для своего меню.

- Ребята, а какие продукты вредят нашему здоровью, которые не следует покупать в магазине?

*(Кириешки, чипсы, кола, т.к. бесполезные продукты)*

- Молодцы!

Источники:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 144 с.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Нефедова Марина Александровна, воспитатель  
МБДОУ г. Астрахани "Детский сад 77", Астраханская область

### **Библиографическое описание:**

**Нефедова М.А.** ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ В ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

В настоящее время в системе дошкольного образования в России существенно меняются акценты: детский сад стал первой ступенью общего образования, государство гарантирует не только его доступность, но и качество, при условии создания авторской образовательной программы ДОУ.

В результате серьезной работы психологов, педагогов, социологов, экономистов, впервые в российской истории в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании РФ» с 1 января 2014 года вступил в силу Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Основной принцип этого документа – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства, как важного этапа в общем развитии человека. Как отметил Владимир Собкин, директор Института социологии образования и один из разработчиков ФГОС ДО, – «Нам важно было наметить в стандарте тренд – ребенку должно быть хорошо и интересно жить».

Одним из целевых ориентиров программы является развитие способности ребенка к фантазии, воображению, творчеству, любознательности.

Эти способности мы развиваем посредством увлечения детей театром и театрализованной деятельностью.

Театрализованная деятельность, как один из факторов амплификации детского развития, является уникальным средством индивидуализации ребенка, его позитивной социализации, так как она близка и понятна ребенку, глубоко лежит в его природе. Свои фантазии, впечатления из окружающей жизни ребенку хочется воплотить в живые образы и действия. Входя в образ, он играет роли, стараясь подражать тому, что видел, и что его заинтересовало, получая огромное эмоциональное наслаждение. Игровая роль в театрализованной деятельности – та внешняя опора, которая помогает ребенку управлять своим поведением. Роль может раскрыть в ребенке потенциальный коммуникативный ресурс.

Театрализованная деятельность является условием, в котором развиваются коммуникативные навыки, умение понять своего партнера, опираясь не только на вербальные высказывания, но и на эмоциональность и выразительность его лица, действий и поступков, проявление любознательности, развитие ассоциативного мышления, общего интеллекта. Являясь источником развития эмоциональной сферы ребенка, она приобщает его к духовным ценностям, к сопереживанию персонажам и разыгрываемым событиям. «В процессе этого сопереживания, – как отмечал психолог и педагог, академик Б.М. Теплов, – создаются определённые отношения и моральные оценки, имеющие несравненно большую принудительную силу, чем оценки, просто сообщаемые и усваиваемые».

В процессе театрализации действия не даются в готовом виде. Литературное произведение лишь подсказывает эти действия, но их еще надо воссоздать с помощью движений, жестов, мимики. Ребенок сам выбирает выразительные средства, перенимает их от старших. Развитие личности ребенка в театрализованной деятельности позволяет использовать ее в качестве сильного, но ненавязчивого педагогического средства, так как сам ребенок испытывает при этом удовольствие, радость. Воспитательные возможности театрализованной деятельности усиливаются тем, что их тематика практически не ограничена. Она может удовлетворять разносторонние интересы детей.

Мы полагаем, что театрализованная деятельность будет способствовать эмоциональному, социально-коммуникативному развитию старших дошкольников, а также сохранению и укреплению их здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья детей средствами театрализованной деятельности стало целью моей работы. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

Создать условия для организации успешной театрализованной деятельности на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Создать развивающую, предметно-пространственную здоровьесберегающую образовательную среду, направленную на эмоциональное, социально-коммуникативное развитие старших дошкольников.

Развивать у детей способности использования комплекса средств выразительности: речь, мимика, жесты.

Решая эти задачи, мы предположили, что моя практика в театрализованной деятельности будет способствовать развитию эмоционального интеллекта, социально- коммуникативного опыта как компонентов здоровья дошкольника.

Свою работу я выстраиваю на основе методик, разработанных Натальей Сорокиной – «Театр-творчество-дети», Эльвиной Чуриловой – «Арт-фантазия».

В рамках данных методик мною разработан проект «Театр здоровья», который состоит из разделов:

Организация развивающей предметно-пространственной среды.

«Театральная игра»: этюды, игры-драматизации, инсценировки, игры-имитации, специальные театральные игры на развитие игрового поведения, эстетических чувств, способности творчески относиться к любому делу, умению общаться со сверстниками и взрослыми.

«Ритмопластика» включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, направленные на развитие свободы и выразительности телодвижений.

Психогимнастика.

Техника и культура речи: дыхательные упражнения, которые особенно актуальны для здоровья наших детей, артикуляционные; интонационные упражнения. В этот же раздел включены игры со словом, развивающие связную образную речь, творческую фантазию, умение сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы.

«Работа над спектаклем».

Сотрудничество с родителями.



В рамках проекта по театрализованной деятельности «Театр здоровья» мною организован клуб дошколят «Скоморошинки». Дети с удовольствием участвуют в создании различных театрализованных постановок по литературным произведениям и с радостью показывают их своим сверстникам и родителям.

Таким образом, театрализованная деятельность – важнейшее средство развития у детей социального и эмоционального интеллекта, целенаправленности и саморегуляции, воображения и речевого творчества, готовности к совместной деятельности со сверстниками.

Более того, театрализованная деятельность несет в себе и здоровьесберегающий компонент. Упражнения на развитие речи, специально подобранные игровые задания на постановку дыхания и голоса не только совершенствуют речевой аппарат ребенка, но и способствуют стабилизации психоэмоционального состояния, так как правильное дыхание снимает физический стресс и не допускает переутомления. Укрепление уверенности ребенка в себе, понимания им его личностных особенностей и возможностей в процессе театрализованной деятельности служит своеобразной психологической поддержкой и помощью ребенку в приобретении позитивного опыта совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, а это – путь к психологическому здоровью!

*Список литературы:*

1. Акулова О.В. Развитие выразительности речи старших дошкольников в играх по мотивам фольклорных произведений. [Текст] / О.В. Акулова // Игра и дошкольник / под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. – СПб: «Детство-Пресс», 2004. – 192 с.
2. Антипина Е.А. Театрализованная деятельность в детском саду: игры, упражнения, сценарии. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 212 с.
3. Артемьева Л.В. Театрализованные игры дошкольников: Книга для воспитателей детского сада / Л.В. Артемьева. – М., 2009. – 127 с.
4. Леушина А.М. Развитие связной речи у дошкольников / А.М. Леушина. – М.: Педагогика, 2004. – 179 с.
5. Мигунова Е.В. Театральная педагогика в детском саду: методические рекомендации / Е.В. Мигунова. – М., 2009. – 145 с.
6. Сорокина Н.Ф. Играем в кукольный театр / Н.Ф. Сорокина. – М., 2007. – 115 с.
7. Щеткин А.В. Театральная деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 5 – 6 лет / А.В. Щеткин. – М., 2008. – 125 с.

### **КВЕСТ-ИГРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

Павлова Светлана Николаевна, воспитатель  
Никитина Лилия Васильевна, воспитатель  
МАОУ "СШ № 2 г. Валдай" ДО "Теремок", г. Валдай

#### **Библиографическое описание:**

**Павлова С.Н., Никитина Л.В.** КВЕСТ-ИГРА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.sba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

**Актуальность:** данной игры выражена в формировании убеждений и привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, необходимости воспитания потребности в сохранении и укреплении здоровья. В дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателями, чем в школьный период, что по-

может наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи. Тем более что исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

**Цель:** Формирование у детей основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- расширять и закреплять знания детей о спорте, его видах, о ЗОЖ;
- расширять представления детей о том, что полезно для здоровья, что вредит ему;
- расширять знания о спорте, отдыхе;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту у детей, формировать знания о том, что ЗОЖ необходим для всех;
- воспитывать созидательное отношение к своему здоровью;
- повышать интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.

**Предварительная работа:**

1. Заучивание стихов по теме.
2. Отгадывание загадок о спорте, здоровье, предметах гигиены, полезных продуктах и т.д.
3. Дидактические упражнения «Объясни пословицу», «Закончи пословицу».
4. Презентация «Спорт зимой и летом».
5. Оформление стенгазеты «Болеем за наших».
6. Участие в детской районной Спартакиаде «Будущее зависит от тебя».
7. Оформление книжек – малышек о спорте, гигиене, витаминах.
8. Оформление плаката «Полезные продукты и вредная еда».
9. Конструирование из строительного материала и модулей корта, бассейна, детской спортивной площадки.
10. Рисование «Мы любим спорт», «Спортивная одежда», лепка «Дети делают зарядку».
11. Дидактические игры, подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые и дыхательные гимнастики, утренняя зарядка, физкультурные занятия, праздники и развлечения, эстафеты.
12. Просмотр спортивных новостей всей семьей.
13. Выставка детского творчества по теме для родителей.
14. Инструктаж по технике безопасности при приготовлении фруктового блюда.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:**

Детская карта с маршрутом движения, мячи, самокаты по количеству детей, туннель, дуги, скамейки, массажные дорожки, куклы с набором одежды, плакат «Полезные продукты и вредная еда», мешочек с предметами гигиены, дидактические игры «Режим дня для детей», «Кому, что нужно для занятий спортом», «Назови вид спорта», костюмы Мойдодыра и Доктора Айболита, тарелки с хлебом, нарезанными фруктами, шпажки, деревянные палочки, маркеры, фартуки, шапочки по количеству детей, салфетки, магнитофон, музыкальные записи.

**Ход квест – игры:**

*Ведущий:*

- Дорогие друзья! Приглашаю вас совершить путешествие в страну Здорового Образа Жизни. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? *(Ответы детей).*

- Прекрасно, великолепно! Сегодня мы будем играть. Заниматься спортом, веселиться и плясать, и здоровье укреплять!

Итак, мы отправляемся в путь! А найти дорогу нам поможет карта. Посмотрим... *(дети рассматривают карту передвижения)*. До первой остановки все передвигаются змейкой. *(Бег змейкой под легкую музыку)*.

*Ведущий:*

- А вот и первая остановка «Чтоб здоровье укрепить, на зарядку становись!»

*Ребенок*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром делаем зарядку!

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот поэтому, ребятки,

Будем делать мы зарядку.

*(Дети и взрослые под детскую песенку «Солнышко лучистое любит скакать!» выполняют упражнения)*.

*Ведущий:*

- Ну, как настроение? Готовы путешествовать дальше? Что говорит наша карта? *(Рассматривают. Дальше двигаются в носочках по массажным дорожкам под веселую музыку к следующей станции № 2)*.

- Остановка называется «Мы любим спорт!»

*Ребенок читает наизусть:*

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает вех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен, и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

На этой остановке родители проводят дидактические игры «Назови вид спорта», «Кому, что нужно для занятий спортом?»

*(Демонстрируются фотографии или иллюстрации с различными видами спорта, спортивной формы, спортивным оборудованием и снарядами. Дети называют вид спорта, спортивные снаряды, форму для конкретного спортсмена. Например: это хоккеист, ему нужна клюшка, шайба, ворота, он одет в защитный шлем, наколенники, коньки, нагрудник, шорты, перчатки и т.д.)*.

*Ведущий:*

- Молодцы, справились с заданием! Продолжаем игру.

*(Звучит детская песня «Если с другом вышел в путь». Передвигаются по кругу на самокатах, соблюдая дистанцию.)*

На следующей станции «Чистота – залог здоровья!» детей встречает Мойдодыр (переодетый родитель).

*Мойдодыр:*

- Здравствуйте, ребята! Для того, чтобы быть здоровым нужно не только спортом заниматься. Еще необходимо обязательно соблюдать гигиену. А что такое гигиена? *(ответы детей)*.

- Правильно. Это чистота.

- А что необходимо нам всем для соблюдения гигиены? *(Ответы детей)*.

- Я сегодня пришел к вам не с пустыми руками. Вот здесь у меня в чудесном мешочке находятся предметы гигиены.

*Проводится дидактическая игра «Чудесный мешочек».*

*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают для чего они нужны и как ими пользоваться.*

- Молодцы. Я вижу, что все ребята чистые, аккуратные. Значит, все соблюдают гигиену. Счастливого пути!

*(Сверяются с картой. Слушают загадку.)*

*Ребенок читает наизусть:*

Ростом мал, да удал,

От меня усакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда. *(Мяч.)*

*(Дети выполняют ведение мяча, продвигаясь вперед, соблюдая дистанцию под музыку.)*

*Ведущий:*

- Вот добрались мы и до четвертой станции. Ой, кого я вижу! Узнали, ребята, кто это? *(Детей встречает доктор Айболит).*

*Доктор Айболит:*

- А знаете ли вы, ребята, что значит быть здоровым? *(ответы детей).*

- Вот я сейчас и проверю. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно? Ну – ка, дайте мне ответ: что полезно, а что нет!

*Дидактическая игра «Полезно – вредно». На большом плакате изображены различные продукты питания (овощи, фрукты, чипсы, газированные напитки в бутылке, молоко, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб, зелень и др.). Дети обводят зеленым маркером полезные продукты. Ведущий объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.*

*Доктор Айболит:*

- Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. *(Дети перечисляют.)*

- И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это новое слово, и постарайтесь его запомнить. *(Дети пробуют хлеб на шпажках.)*

- До свидания, ребята! Желаю вам крепкого здоровья!

*Ведущий:*

- Продолжаем двигаться к цели! А на карте, посмотрите, какое трудное препятствие придется преодолеть. Но, мы не привыкли отступать! Вперед!

*(Выполняется подтягивание по скамейке, лежа, ноги вместе. Подлезание под дуги правым и левым боком. Туннель.)*

*Ребенок читает наизусть:*

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни: при уходе

Одевайся по погоде!

*Ведущий:*

- Дети, а сейчас мы прибыли на станцию «Прогулочная».

Проводится игра «Собери куклу на прогулку по погоде».

*(До следующей станции дети играют в подвижную игру «Тише едешь, дальше будешь».)*

*Ребенок читает наизусть:*

Чтоб здоровье сохранить,



Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
*Ведущий:*

- Ребята, сейчас настало время составить режим дня для детей.

*(Выполняется дидактическое упражнение «Режим дня для детей». Разложить картинки, изображающие режимные моменты по порядку - утренний подъем, умывание, одевание, приход в детский сад, зарядка, завтрак. Объяснить свои действия.)*

*Ведущий:*

- Мы почти уже у цели. Наша карта подсказывает, что сейчас веселый танец.

Как настроение? Все готовы?

*Флешмоб под детскую песенку «У жирафа пятна, пятнышки везде».*

*Ведущий:*

- А вот и последняя наша остановка. Кажется, нам пора подкрепиться. Называется она «Кушать подано, друзья». Сейчас все ребята помогут руки, наденут фартуки и шапочки и приготовят фруктовые шашлычки. *(Дети готовят из заранее нарезанных фруктов. Нанизывают фрукты на деревянные шпажки).*

- Все готово. Но прежде, чем мы сядем за стол и пригласим гостей, я хочу вас поздравить с тем, что наше путешествие подошло к концу. Вы справились со всеми заданиями. Давайте повторим, что нужно для того, чтобы здоровье было в порядке? *(Ответы детей).*

- У всех хорошее настроение. А это тоже важно для здоровья. Вы сегодня играли отлично. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение тоже помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: - М.: Просвещение.
2. Доскин, В. А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – М.: Просвещение, РОСМЭН, 2006.
3. Утробина, К. К. Занимательная гимнастика для дошкольников. – М.: Линка – пресс, 2003.
4. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Переухина Татьяна Александровна, музыкальный работник  
МБДОУ г. Астрахани "Детский сад 54", Астраханская область,

#### Библиографическое описание:

**Переухина Т.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач человека, в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей.

Поэтому необходимо уделять большое значение проблеме разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей.

В дошкольных учреждениях главным фактором является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных способностей ребенка. На музыкальных занятиях музыкальный руководитель должен комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения.

Ребенок, отстающий в физическом развитии и часто болеющий, быстро утомляется. У него низкая работоспособность, слабая память, неустойчивое внимание. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Из всех видов искусства именно музыка является самым сильным средством воздействия на человека.

Основная форма деятельности ДООУ является музыкальные занятия. Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Валеологические распевки.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Фонопедические упражнения.
4. Артикуляционная гимнастика.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Ритмопластика.
7. Музыкальные игры

Валеологические распевки:

Несложные тексты и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, подготавливают голос к пению, поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат, создают позитивный тон к восприятию окружающего мира.

Дыхательная гимнастика:

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
- формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох, длинный выдох);
- тренировка силы вдоха и выдоха.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

- улучшает дренажную функцию бронхов;
  - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует восстановлению центральной и нервной системы

Фонопедические упражнения:

Эти упражнения проводятся для укрепления еще не окрепших голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Основная цель упражнений – активация фонационного выдоха, то есть связи голоса с дыханием, отличающемся по энергетическим затратам от речевого.

Артикуляционная гимнастика:

-Артикуляционная гимнастика позволяет осуществлять развитие артикуляционной моторики: обучение детей простейшим артикуляционным движениям по подражанию взрослому;

-выработка контроля за положением рта;

-совершенствование дикции.

Пальчиковая гимнастика:

Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Формирование словесной речи ребенка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Развитие пальцевой моторики подготавливает почву для последующего формирования речи.

Ритмопластика:

Основная направленность элементов ритмопластики на музыкальных занятиях психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного музыкального инструмента. Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом, сердце работает ритмичнее, активно подавая кровь ко всем органам, доставляя кислород, питательные вещества и полнее забирая продукты обмена. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Улучшается сон ребенка.

Музыкальные игры:

Взаимосвязь музыки и ритмических движений повышает общий жизненный тонус, регулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем, формирует произвольные психические функции. В соответствии с этим, музыкальная игра имеет следующие оздоровительные задачи.

- укрепление сердечно-сосудистой, двигательной систем, костно-мышечного аппарата:

- развитие моторики: общей, мелкой, артикуляционной;
- развитие «мышечного чувства» (способности снимать эмоциональное и физическое напряжение).

Результатами музыкально-оздоровительной работы являются:

- повышение уровня музыкальных и творческих способностей детей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

#### **Список литературы:**

1.Анисимова Г.И. *Сто музыкальных игр для развития дошкольников.* – Ярославль: Академия развития, 2005.

2.Арсеневская О.Н. *Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.* – Волгоград: «Учитель», 2009.

3.Картушина М.Ю. *Вокально-хоровая работа в детском саду.* – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

4.Картушина М.Ю. *Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет.* – М.: ТЦ «Сфера», 2008.

## ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ И СПОРТУ

Плужникова Юлия Александровна, инструктор по физической культуре  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад  
№ 248" общеразвивающего вида, Алтайский край, г. Барнаул

### Библиографическое описание:

**Плужникова Ю.А.** ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНЫХ ИГР КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗОЖ И СПОРТУ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Воспитание ребенка дошкольного возраста сложный и многогранный процесс, который направлен на формирование его личности и подготовку к взаимодействию с окружающей действительностью и социумом. Этот процесс направлен на передачу накопленного опыта, развитию в ребенке определенных качеств и умений.

Согласно, п. 2.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одним из направлений развития и образования детей является физическое развитие, которое 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 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.) [3].

Одним из направлений физического развития в дошкольной образовательной организации является обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, которые способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем **организма - нервной**, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития детей, воспитанию морально-волевых качеств. А также позволяют ребенку сформировать важные черты характера: стойкость, упорство, твердость, мужество и т. д.

Кроме того, обучая дошкольников элементам спортивных игр можно решить такие задачи как: формирование у дошкольников устойчивого интереса к играм с элементами **спорта, спортивным упражнениям**, желание использовать их в самостоятельной деятельности; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями (баскетбол – забрасывание мяча в кольцо, футбол – отбивание мяча ногой и т. п.); обучение правильной технике выполнения элементов **спортивных игр**; воспитание положительных морально-волевых качеств в **спортивных играх**; формирование привычки к здоровому образу жизни [2. С.13].



Как известно, современные дошкольники большое количество времени проводят перед телевизором, компьютером, ведут не слишком активный образ жизни. Такая ситуация обусловлена многими социальными и экономическими процессами. Зачастую, пространство групповой комнаты в дошкольной образовательной организации не позволяет полноценно организовать оптимальный двигательный режим дошкольников. Эту задачу решает организованная образовательная деятельность по физическому воспитанию.

Физкультурное занятие является основной формой работы по физическому воспитанию дошкольников в дошкольной образовательной организации. В структуре физкультурного занятия отводится время на обучение детей элементам спортивных игр. Но, временной промежуток организованной деятельности по физическому воспитанию не позволяет в полном объеме уделить время отработке навыков владения мячом. Именно поэтому в нашей дошкольной образовательной организации была организована дополнительная кружковая деятельность «Школа мяча» для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Была разработана программа, основной целью которой является: развитие деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшение физического развития, физической подготовленности детей посредством владения мячом, а также приобщение детей к ЗОЖ и спорту.

Игры с мячом занимают значительное место в развитии дошкольников, так как они улучшают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера и меткости. В играх с мячом развиваются физические качества: ловкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, работоспособность. Так, например, игры с мячами различного веса и объёма увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук. А при одновременной работе обеими руками развиваются координация и согласованность движений. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы ребенка, а также улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности [1. С. 38].

Помимо развития физических качеств, игры с мячом благотворно влияют на эмоциональное состояние ребенка, так как вызывают большой спектр положительных эмоций и переживаний. А успешность в овладении мячом способствует повышению самооценки ребенка, придает ему уверенность и формирует необходимые коммуникативные навыки и умения.

Упражнения и игры с мячом помогают развивать ориентировку, регулируют точность броска и его силу, участвуют в развитии ловкости и глазомера, быстроты реакции и нормализации эмоционально-волевой сферы [2]. Это особенно значимо для малоподвижных и гиперактивных дошкольников.

Таким образом, очевидна актуальность выбранного направления. Программа по дополнительной кружковой деятельности «Школа мяча» составлена на основании парциальной программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой.

В содержание основных задач включено следующее: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников; ознакомление с элементами и правилами спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, историей их возникновения и развития; формирование навыков владения мячом: ловля, передача, ведение, броски и др.; развитие физических качеств и умений: меткость, выносливость, глазомер и др.; воспитание культуры поведения в спорте и приобщение дошкольников к ЗОЖ и спорту.

Деятельность дополнительной кружковой деятельности регламентирована нормативно-правовой базой дошкольной образовательной организации, внесена в раздел вариативных форм работы в основную образовательную программу дошкольного образо-

вания. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятий: для детей 5-6 лет – 25 мин., 6-7 лет – 30 мин. Наполняемость групп до 15 человек.

На каждый возрастной период разработан перспективно-календарный план, который включает в себя разнообразие форм и методов, средств и условий организации развивающей предметно-пространственной среды для осуществления деятельности по данному направлению.

Мониторинг осуществляется 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае). Результаты мониторинга показали эффективность разработанной программы по данному направлению. У старших дошкольников в значительной степени повысились навыки владения мячом, увеличился объем знаний о спорте, истории возникновения спортивных игр с мячом; повысился уровень развития физических качеств. А также, значительно возрос интерес к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Немаловажным является тот факт, что родители воспитанников принимают активное участие в работе «Школы мяча»: участвуют в спортивных мероприятиях совместно с детьми; помогают в проведении мастер-классов и тренингов, в изготовлении необходимых атрибутов для пополнения РППС в дошкольной образовательной организации.

Библиографический список

1. Волошина, Л.М., Курилова, Т.В. Игры с элементами спорта / Л.М. Волошина, Т.В. Курилова. — М.: Просвещение, 2004. - 156 с.
2. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника. Расту здоровым: Программно - методическое пособие для педагогов / В.Н. Зимонина. - М.: ВЛАДОС, 2004. — 304 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс] // Федеральные государственные образовательные стандарты. М.: Институт стратегических исследований в образовании РАО.

## ПРОЕКТ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»

Радостева Юлия Григорьевна, воспитатель  
структурное подразделение МАОУ "Сервинская ООШ" "Детский сад д. Малая Серва",  
Кудымкарский муниципальный округ

### Библиографическое описание:

**Радостева Ю.Г.** ПРОЕКТ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

### Актуальность:

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, от состояния которых во многом зависит благополучие общества. С каждым годом процент заболеваемости детей в нашем саду увеличивается. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, - это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, закладывается взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, которая выражается в понятии «здоровый образ жизни».

В этом учебном году, в связи с ростом заболеваемости детей, воспитателем группы был разработан проект «Быть здоровыми хотим», основная **цель** которого, сохранение

и укрепление здоровья детей, формирование у ребенка потребности в знаниях о себе и о своем здоровье.

**Задачи:**

- Снизить уровень заболеваемости детей
- Формировать умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние;
- Создать условия для формирования у детей гигиенических навыков и норм на основе совместной деятельности со взрослыми.
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками в формировании представлений о здоровом образе жизни
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.
- Прививать любовь к физическим упражнениям;
- Познакомить детей о правилах правильного питания.

**Прогнозируемый результат:**

Снижен уровень заболевания детьми (приблизительно на 15%);  
 Дети знают, как бережно относиться к своему организму и знают о правилах правильного питания (результаты диагностик);  
 Оказана всесторонняя помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни (% участия, помощи родителей по проекту);  
 Создана картотека с буклетами и памятками для родителей по ЗОЖ (папка по проекту);

**Критерии оценивания:**

- Фото, видео материалы
- Презентация
- Памятки для родителей
- Методическая папка с материалами
- Показатели уровня заболеваемости детей

**Участники:** Педагоги, дети группы, родители.

**Этапы реализации проекта:**

**I этап – организационно – подготовительный (сентябрь)**

- определение темы, цели, задач, содержания проекта, прогнозирование результата;
- исследование отношения родителей к здоровому образу жизни;
- обсуждение проекта с родителями, выявление средств необходимых для реализации проекта;
- определение содержания деятельности всех участников проекта.

**II этап – практический (октябрь – конец апреля)**

Реализация перспективного плана:

- с детьми;
- с родителями;
- педагогом.

**III этап – рефлексивно – обобщающий (май)**

- обобщение результатов анкетирования;
- оценка эффективности реализации проекта;
- создание методических рекомендаций для родителей по теме «Здоровый образ жизни»;
- подготовка итоговой презентации.

Календарно тематическое планирование

Октябрь:

**Беседы: «Быть здоровым я хочу».**

**Цель:** Формировать представление о значении здоровья. Помочь понять, что здоровье зависит от таких факторов как, соблюдение режима дня, правильного питания, занятий спортом, соблюдением правил личной гигиены.

**Беседа «Как выразить сочувствие больному товарищу»**

**Цель:** Закреплять умение выражать сочувствие друг другу.

**Совместная деятельность**

**Эстафеты,**

**Подвижные**

**игры на участке.**

**Цель:** Развивать двигательную активность детей.

**Дыхательная гимнастика**

**Чтение «О том, как мальчуган здоровье закалял».**

**М. Витковская**

**Цель:** Воспитывать положительное отношение к тем людям, которые заботятся о своём здоровье.

**Практическая деятельность «Мы дружим с физкультурой»**

**Цель:** Формировать понятие о взаимосвязи физических упражнений и здоровья. Развивать желание систематически заниматься физическими упражнениями.

**Поход на природу**

**Самостоятельная деятельность**

-закаливающие процедуры

- игры с мыльными пузырями

- п/и «Жмурки»

Просмотр презентации: «Если хочешь быть здоровым».

**Работа с родителями: Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»**

Оформление папки – передвижки «Здоровы образ жизни семьи»; «Здоровье ребёнка в наших руках»

Ноябрь

Беседы

**«Витамины, полезные продукты и здоровый организм».**

**Цель:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить, как витамины влияют на организм человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Совместная деятельность**

- игра «Кушайте на здоровье»

- игра «Магазин загадок»

- игра «Меню для сказочных героев»

- загадки повара Поварешкина

- дыхательная гимнастика «Каша пыхтит»

-Приготовление фруктового салата

**Сюжетно/ролевая игра «Что ты купишь в магазине?»**

**Цель:** Упражнять детей в правильном выборе продуктов в магазине. Рассказать детям, что не следует брать продукты в испорченных упаковках.

**Спортивный праздник «»**

**Дид. игра «Как зовут, угадай и Витаминку передай»**

**Цель:** Углублять представления ребёнка о себе.

Объяснить индивидуальные особенности девочек и мальчиков. Закреплять знание о витаминах, как полезных продуктах для питания.



### **Самостоятельная деятельность**

- Игра «Поварята»

- игра «Здоровая пища»

### **Подвижные игры:**

«Кто скорее соберёт урожай?», «Во саду ли, в огороде».

**Цель:** Учить детей взаимодействовать со сверстниками, совместно выполнять игровые действия, доверять друг другу.

### **Просмотр презентации**

«Полезные продукты»

«Для чего нам нужны витамины»

«Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».

### **Работа с родителями**

-памятка для родителей «Правильное питание детей»

-Совместное приготовление салатов из овощей и фруктов

### **Декабрь**

#### **Беседы**

«Зачем нам нужно закаляться?»

**КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** Научить детей заботиться о своём здоровье, формировать привычки здорового образа жизни. Развивать способность к умозаключениям. Воспитывать у детей стремление быть здоровым.

### **Совместная деятельность**

#### **Закаливающие процедуры:**

«Обливание стоп ног», «Дорожка здоровья».

**Цель:** Напомнить детям правила закаливания. Закреплять желание укреплять своё здоровье.

### **Практическая работа с опытами.**

«Осторожно, микробы!»

**Цель:** Закреплять представления детей о значении для здоровья санитарно – гигиенических мероприятий, формировать представления о причине некоторых заболеваний – микробах.

### **Составление рассказов из личного опыта**

«Закаливание»

**Цель:** Закрепить представление детей о признаках здоровья и болезни. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

### **Просмотр презентации**

«Как уберечься от микробов»

### **Работа с родителями**

**Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»**

Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»

**Памятки:** «Нетрадиционные методы закаливания».

### **Январь**

#### **Беседы**

«Знакомство со своим телом. Личная гигиена»

**Цель:** Дать детям общее понятие об организме человека, его органах. развивать умение и навыки ухода за своим телом;

Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Продолжать формировать практические навыки ухода за своим телом.

«Почему изнашивается наш организм»

**Цель:** Формировать у детей представления о строении своего тела и функциях отдельных органов. Учить детей правильно называть части своего тела. Воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Совместная деятельность**

**Эстафеты:** «Кто быстрее перекатит все мячи», «Кто быстрее прыгает»

**Цель:** Развивать двигательную активность детей.

**Спортивный праздник**

**Чтение**

«Моё тело»

**А. Пиль**

**Цель:** Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела.

**Беседа**

«Личная гигиена»

**Цель:** Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

**Рассматривание схемы мытья рук**

**Просмотр презентации:**

«Как устроено наше тело»

**Работа с родителями**

Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат»

«Упражнения на развитие слухового внимания»

**Февраль**

**Беседы**

«Мои верные помощники»

**Цель:** Продолжать формировать элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека;

Обсудить вопросы гигиены органов слуха, зрения, дыхания. Продолжить формирование интереса к познанию своего тела.

**Совместная деятельность**

**Составление правила ухода за полостью рта, ушей, носа.**

Детские «Олимпийские игры»

**Сюж./рол. игра**

«На приёме у Окулиста».

**Цель:** Закреплять умение брать на себя роль в соответствии с сюжетом игры. Побуждать детей подбирать и создавать недостающие для игры атрибуты (таблица для проверки зрения).

**Игра**

«Испорченный телефон».

**Цель:** Развитие слухового внимания.

**Чтение «Чей нос лучше?»**

**В. Бианки**

**Цель:** Систематизировать знания об органах чувств на примере литературного произведения. Учить понимать переносное значение слов.

**Объясните смысл пословиц:**

«Заруби себе на носу»,

«У любопытной Варвары нос на базаре оторвали»

**Подвижные игры:**

«Уши, нос, глаза»,

«Найди и промолчи»,

### **«Прятки».**

**Цель:** Развивать двигательную активность детей. Умение соблюдать правила игры. Развивать выдержку, зрительное внимание.

#### **Просмотр презентации**

«Телевизор, компьютер и здоровье»

#### **Работа с родителями**

-памятка для родителей «Как правильно чистить зубы»

-Консультации по проведению гимнастики для глаз

**Оформление папки-передвижки** «Берегите зрение детей».

Март

#### **Беседы**

##### **«Почему заболели ребята»**

**Цель:** Познакомить детей с некоторыми ситуациями, при которых ребенок может заболеть. Дать простейшие представления о микробах. Формировать представления о правилах поведения в случае болезни.

#### **Совместная деятельность**

**Игровая ситуация:** «Пришла чумазная девочка, у нее болит живот»,

«Полечим куклу» (что надо делать в случае болезни)

**Рисование** микроба.

**Спортивный праздник** «Папа, мама, я – спортивная семья»

**Беседа** «Проделки Королевы Простуды»

**Чтение произведения** К. Чуковский «Доктор Айболит»

**Проведение** разнообразных подвижных игр

#### **Самостоятельная деятельность**

-закаливающие процедуры

с/р игра «Больница»

#### **Просмотр презентации**

«Что мы делали, чтобы не заболеть»

#### **Работа с родителями**

Оформление «Фото выставки»

Участие в празднике

Апрель

#### **Беседы**

##### **«Лекарства – друзья и лекарства - враги»**

**Цель:** Учить детей не пользоваться лекарством без присмотра взрослых. Дать представления о правилах обращения с лекарствами.

#### **Совместная деятельность**

**Проведение** разнообразных подвижных игр

С/р игра «Аптека»

**Беседа** «Где живут лекарства» (рассказ об аптеке, о пользе и вреде лекарств)

**Просмотр презентации**

«Где живут лекарства»

#### **Работа с родителями**

Обмен опытом «Народные рецепты при лечении простуды

«Закаливание дома»

Библиографический список

1. Агапова И. А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. – Москва, 2011.

2. Карепова Т.Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование. Система работы. – Волгоград, 2014.

3. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. – Москва, 2010г.
4. Новикова И.М., «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Москва, 2014.
5. Яковлева Т.С., Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ. – Москва, 2006.
6. Методический журнал «Инструктор по физкультуре». – Москва, 2010-2016.
7. Журнал «Дошкольное воспитание». – Москва, 2011-2016г.
8. Учебно-методический журнал «Обруч». – Москва, 2021
9. Интернет-ресурсы

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Романова Анастасия Вячеславовна, старший воспитатель  
Семенова Клавдия Георгиевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 169» г. Чебоксары

### **Библиографическое описание:**

**Романова А.В., Семенова К.Г. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.**

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей. И каждый детский сад решает эту задачу по-своему. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

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

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – это способы и приемы, направленные на сохранения и укрепления здоровья детей в момент занятия. Задача воспитателя заключается в том, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и так построить занятие, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей. Главным условием успешной организации образовательной деятельности является обеспечение двигательной активности. Для этого во время занятия наши воспитатели проводят динамические паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В динамические паузы включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают «двигательный дефицит». Поэтому, педагоги нашего ДОУ, проводят ежедневно подвижные и спортивные игры на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.



Релаксация – с этой целью в своей работе педагоги ДОО используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для работы используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является пальчиковая гимнастика, которую воспитатели проводят индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения используется гимнастика для глаз, которая также проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал.

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

Дыхательное упражнение «Улыбка». Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЫЫЫЫ» (доказано, что звук «Ы» снимает усталость головного мозга).

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

Кинезиология. Еще одна интересная технология.

Установлено, что каждое полушарие мозга управляет преимущественно противоположной стороной тела, поэтому, одновременно задействуя обе руки, ноги, глаза, уха, движения языка, мы стимулируем установление связей между полушариями.

Упражнение «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, помогает ребёнку снять общую усталость.

Массаж уха:

- \* загибание вперёд ушных раковин: быстро загнуть всеми пальцами, прижать, резко отпустить (способствует улучшению самочувствия всего организма);

- \* оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев, потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз (полезно при закаливании горла и полости рта);

- \* массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 с (стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии);

- \* растирание ушей ладонями.

Нельзя обойти стороной и музыкальную деятельность, где так же используются современные здоровьесберегающие технологии (вокалотерапия, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, танцотерапия, праздникотерапия и т.д.). И не случайно в наше время все большее распространение получает музыкотерапия (психологический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства). Число методов, облегчающих детям выражение их чувств при использовании музыкотерапии бесконечно

и независимо от того, что ребенок и педагог выбирают для своих занятий, основная цель педагога всегда одна и та же: помочь ребенку начать осознавать себя и существование в своем мире. Пример: два небольших по объему и длительности игр и упражнений, приносящих детям не только удовольствие, но и пользу для здоровья.

*Дыхательное упражнение «Дышим свежим воздухом».*

Дети вдыхают через нос, а выдыхают через рот (*упражнение выполняется под музыку*).

*Оздоровительное и фонетическое упражнение «Шаловливый ветер»*

**Дети:** Ш-ш-ш!

**Воспитатель:** Тихо-тихо веточкам он песенку запел

**Дети** (тихо): Ш-ш-ш!

**Воспитатель:** Сильный ветер в наш лесочек тоже прилетел.

**Дети** (громко): Ш-ш-ш!

**Воспитатель:** Громко-громко веточкам он песенку запел

**Дети** (очень громко): Ш-ш-ш!

**Воспитатель:** То тихую.... То громкую... (*дети произносят звуки попеременно: то тихо, то громко – по тексту*).

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

#### **Список литературы**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. №2. – С.21 – 28.
2. Маширова Е. И., Широкова Л. И.. Развитие профессиональной компетентности педагогов в области укрепления здоровья дошкольников // Детский сад от А до Я. - № 6. – 2015. – С. 58-64.
3. Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

### **КОНСПЕКТ НОД «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ – ВЕСЕЛИЮ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Сербина Екатерина Андреевна, воспитатель  
ГБДОУ детский сад № 54 Калининского района г. Санкт-Петербурга

#### **Библиографическое описание:**

**Сербина Е.А.** КОНСПЕКТ НОД «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ – ВЕСЕЛИЮ» В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Цель: создание положительного эмоционального фона и снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить детей с понятиями «настроение».
- Закрепить технику выполнения различных здоровьесберегающих практик (гимнастик).

Развивающие:

- развивать все виды восприятия;
- Сформировать умение действовать (выполнять упражнение) в соответствии с правилами и по команде.
- Развивать двигательную активность.
- Способствовать развитию логического мышления в следствии решения ситуационных задач.

Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу
- Воспитывать у ребенка способности к овладению психологической самокоррекцией.
- Создавать положительную мотивацию к формированию здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии: самомассаж, подвижная игра, зрительная гимнастика, физкультминутка, дыхательная гимнастика.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Атрибуты: пиктограммы эмоции, заготовки пиктограмм, мольберт, плакат «Калейдоскоп эмоций», фломастеры, плед, музыкальная колонка, бревнышки, цветы из фетра, музыкальная шкатулка, карточки с играми, волшебная палочка, баночки с запахами, коктейльные трубочки, прищепки.

Ход НОД:

Ход мероприятия	Действия
Здравствуйте, ребята! Я бы хотела поговорить с вами о настроении. Как вы думаете, что такое настроение? Настроение- это то, как человек себя чувствует. Если человеку плохо - он грустит, плачет, переживает. Если хорошо – он радуется, смеётся, улыбается. Хочу сказать вам по секрету, что настроение можно не только чувствовать, его можно еще и нарисовать. Давайте нарисуем с вами какое у вас сейчас настроение. Что бы улучшить и сохранить ваше настроение я приглашаю вас в волшебную страну - страну хорошего настроения Веселию. Как вы думаете почему она так называется? Вы согласны отправится со мной в волшебную страну за хорошим настроением? А на чем можно отправиться в путешествие? Полетим мы на ковре- самолёте. Для того, чтобы нам не упасть с ковра – самолета нам надо размяться. В этом нам поможет массаж. Давайте повторим правила правильного выполнения массажа: <u>массажные движения должны быть аккуратными и плавными.</u> Утром мы с тобой проснулись влево, вправо потянулись, В кулачок все пальцы сжали	Ответы детей. Педагог показывает, как нарисовать настроение. Дети рисуют своё настроение и называют «Я - веселый». Ответы детей. Ответы детей. Педагог вместе с детьми выполняет действия в соответствии с текстом. Зрительная гимнастика под звуки природы в соответствии с текстом. Ответы детей. Подвижная игра «Кочки». Педагог открывает шкатулку и вытаскивает карточки с играми. Дети играют в игры в соответствии с карточками. Ответы детей. Музыкальная физминутка «Пяточка-носочек» в соответствии с текстом. Ответы детей.

<p>И ладошки растирали,          Ручки, ножки и бока          Вот какая красота.          По ручкам и по ножкам          Пошлепали ладошкой          Пошлепали, пошлепали          И по бокам немножко.          Вы закончили друзья?          Да! Вот какая красота!</p> <p>А теперь пора отправляться в путь. Садимся на наш ковер-самолет, садимся по- турецки, ручки на колени. В пути нам должно встретиться много чего интересного, мы за всем этим будем наблюдать, но только с одним условием. На все чудеса, встретившиеся нам по пути мы будем <u>смотреть только глазами, не поворачивая головы.</u></p> <p>Полетели!</p> <p><i>Мы смотрим прямо перед собой, мы летим вперёд, нас обдувает ласковый и тёплый ветер;          Посмотрите налево – слева летит стая гусей;          посмотрите направо – справа пролетает стая ворон;          поднимите глаза вверх – над нами проплывают тучи, гремит гром вот-вот будет дождь;          опустите глаза вниз- и внизу уже мы видим волшебную страну настроения, шумит ручей, шелестит трава;          Закройте глаза мы идем на посадку.</i></p> <p>Открывай глазки и вставайте на ножки. Мы приземлились в сказочном лесу в стране Веселии. Но вот незадача, мы приземлились на болото, и чтобы выйти к цветочной поляне, нам надо пройти по кочкам. Нам нужно будет пройти по лесной тропинке, по кочкам через болото! Тот кто прошёл кочки остановился на цветочной поляне.</p> <p>Вы готовы?</p> <p>Мы прошли болото и оказались на цветочной полянке.</p> <p>Ой, смотрите шкатулка и волшебная палочка от феи сказочной страны!</p> <p>Здесь ребята игры для поднятия настроения. Жители сказочной страны всегда в хорошем настроении, так как они постоянно играют в интересные и веселые игры. Давайте и мы с вами попробуем в эти игры поиграть.</p> <p>Игра «Комплименты»</p> <p>Ребята, я знаю зачем нам волшебная палочка</p> <p>Жители страны хорошего настроения уверены, что настроение улучшается тогда, когда кто-то говорит тебе добрые, приятные слова – комплементы. Да-</p>	<p>Дети нюхают баночку с пахучим веществом и определяют, что там находится.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дети цепляют прищепки на соответствующий круг</p>
---	---



вайте и мы побудем с вами волшебниками. Мы будем говорить друг другу приятные слова (комплименты) и передавать волшебную палочку.  
Скажите настроение у вас улучшилось?  
Игра «Веселая физминутка»  
Ребята, если мы болеем, какое у нас настроение?  
А чтобы не болеть, что надо делать?  
Жители страны Веселии предлагают нам позаботиться о своем здоровье и провести веселую физминутку.  
Игра «Угадай по запаху»  
Посмотрите, на карточке нарисована роза. Скажите, как роза может улучшить наше настроение?  
Давайте, посмотрим, что приготовили нам жители страны Хорошего настроения. В этих баночках заключен запах хорошего настроения. Нам надо назвать этот запах.  
Мы с вами поиграли во все игры, в которые играют жители страны Веселии. Скажите у вас настроение улучшилось.  
Ну тогда с таким хорошим настроением нам пора возвращаться домой.  
Полетим мы на воображаемом воздушном шаре. Садимся по – турецки, берём в руки волшебную трубочку. Представьте воздушный шар. Сделать вдох носом и медленно выдувать воздух хорошего настроения через соломинку. Вдох – дуем. Вдох – дуем. (Хлопок) ребята, посмотрите, мы уже дома.  
Ой, а жители волшебной страны сделали нам подарок - «Наше настроение», давайте мы теперь узнаем какое у вас настроение после нашего веселого путешествия.  
У кого хорошее настроение – вешает прищепку на зеленый круг, а у кого плохое на красный.  
Нам осталось поделиться хорошим настроением со всеми, кого встретим сегодня.

Список литературы и интернет ресурсов:

1. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы Вавилова/ Е. Н. - М.: Скрипторий, 2008. - 160 с.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.- 160 с.
3. Иванковская С. А. Введение в здоровьесозидание участников педагогического процесса в контексте современного стандарта дошкольного и начального общего образования / С. А. Иванковская. - Санкт-Петербург: Экспресс, 2014. - 125 с.
4. Нищева, Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 920 с.
5. Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/13/kompleksy-samomassazha-dlya-detey>

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ»

Смирнова Светлана Вячеславовна, воспитатель  
МБДОУ детский сад № 181, г. Иваново

### Библиографическое описание:

Смирнова С.В. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ» // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.



Вот так неожиданно после неимоверной жары пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов. Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или вездесущного ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Да, в общем, ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо. Просто сядьте, возьмите листок бумаги и ручку и составьте план профилактических мероприятий.

Удивлены? А зря! Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

Итак, за дело. Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка? 1.Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

2.Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать, или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.

3.От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболит, тем и лечиться надо.

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу («конные» -на велосипеде, на роликах, зимой- на лыжах). Полубовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату. Водные процедуры. Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаляют и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаляют организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

4. Осенняя витаминизация детей. Звучит о-о-о- как! А выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»: Начиная прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!

Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндера сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюдце.

Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.

Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

6. Продумать гардероб ребенка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.  
Будьте здоровы!

## **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Суржикова Альбина Сергеевна, воспитатель  
Четверикова Анастасия Андреевна, воспитатель  
МБДОУ д/с № 55 г. Белгорода

### **Библиографическое описание:**

**Суржикова А.С., Четверикова А.А. СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.**

Современные условия, понимание важности осуществления воспитания в системе образования, адекватного требованиям современной ситуации, диктуют поиск новых путей работы в образовательном учреждении. Одним из таких направлений является создание психологически безопасной образовательной среды с применением здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей. Цель технологии заключается в становлении осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умения его оберегать, поддерживать и сохранять, обретение компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

Психологическое благополучие, создание психоэмоционального комфорта, организация условий для полноценного личностного, физического, когнитивного развития в совокупности представляет собой психологически безопасную среду в дошкольном учреждении, которая отражается в характеристиках личностно-эмоциональной защищенности ее субъектов и проявляется в показателях психического здоровья. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка — это совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в учреждении. К ним относятся технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольного возраста. Данные технологии реализуются посредством специально организованных занятий с детьми, повседневно проводимых педагогами, а также применяемых родителями в воспитании и развитии своих детей.

Самой распространенной технологией, используемой в работе с детьми, является игротерапия, как метод, базирующийся на применении ролевой игры, как средства воздействия на личностное развитие. Деятельность, включающая в себя игротерапию, позволяет установить контакт с ребенком, снижает мышечное и эмоциональное напряжение, обеспечивает эмоциональную разрядку, решает проблемы эмоционально-волевой и коммуникативной сфер, оказывает влияние на развитие речи и познавательных процессов. Игротерапия включает в себя сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, игры с правилами, игры-соревнования, режиссерские игры, игры-драматизации и народные игры.



Снятию тревожности, агрессивных проявлений, коррекции эмоциональных состояний, повышению самооценки способствует применение сказкотерапии. Свою проблему ребенку проще увидеть и принять в сказочной форме. Придумать выход из положения, и впоследствии этот выход использовать для себя, легче для сказочного героя [4]. В работе используются следующие методические приемы: отгадывание сюжета или персонажа, рассказ сказки с позиции сказочного персонажа, превращение в сказку любой жизненной истории, а также сочинение сказки экспромтом.

Для профилактики и коррекции эмоционально-личностных проблем используется метод комплексного воздействия на детей, предполагающий использование кукол и театральных приемов – куклотерапия. Куклы имитируют взрослый мир. Поскольку кукла изображает человека, она выполняет разные роли и выступает партнером ребенка. Игра в куклы выполняет серьезную социальную и психологическую функцию, воплощая и формируя определенный идеал, доставляя выход скрытым эмоциям.

Широко применяется метод воздействия с использованием изобразительных средств – изотерапия. Рисование карандашами, красками, фломастерами совершенствует координацию движений и является способом выражения различного рода эмоций. Рисование снимает нервное напряжение, отвлекает от грустных мыслей. Детей очень привлекают необычные материалы и оригинальные техники, используемые при нетрадиционном рисовании [3]. Таким образом, использование в работе изотерапии способствует снятию детских страхов, развивает уверенность в своих силах, учит детей свободно выражать свой замысел. В работе с применением изотерапии, ребенок использует краски разнообразных цветов и здесь работает следующая технология – цветотерапия. Направление, использующее воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника. При умелом использовании цвет может помочь снять нервное возбуждение, стресс, и наоборот – активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма. При организации работы с детьми берется во внимание цвет окружающего интерьера, мебели, игрушек, пособий. Для создания позитивного настроения у детей активно используются «цветные физкультминутки». Перед их началом детям дается возможность рассмотреть цвет, насладиться им, применяется сюрпризный момент, появление игрушки соответствующего цвета, после чего ребятам предлагаются упражнения.

При различных формах нарушений поведения, сложностях во взаимоотношениях с детьми и взрослыми, повышенной тревожности, страхах, неврозах применяется песочная терапия, представляющая собой один из видов естественной деятельности детей. В песочнице с помощью игрушечных персонажей, ребенок проигрывает волнующую его ситуацию, тем самым освобождаясь от напряжения. Таким образом, ребенок получает возможность изменить некомфортную для него ситуацию, приобретая опыт самостоятельного решения внутренних и внешних проблем, перенося полученный опыт в реальность. Для этого используются следующие упражнения «Песочный ветер» – выдувание рисунка через трубочку; «Песочная аппликация» выполнение аппликации на листе бумаги на заданную или произвольную тему; «Следы» – создание отпечатков ладошек детей [2]. Песочная терапия удачно комбинируется с изотерапией – рисованием на песке, цветотерапией – рисованием цветным песком.

Точечный массаж помогает выполнить и следующая технология – су-джок терапия, методика которой основана на непосредственном воздействии специальных массажных шариков и колец на определенные биологически активные точки на кистях и стопах человека. Су-джок терапия безопасна и используется многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты, проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей. Эта здоровьесберегающая технология проста и доступна, а при правильном и длительном применении дает выраженный эффект. В результате исполь-

зования су-джок терапии стимулируются речевые зоны коры головного мозга, осуществляется благоприятное воздействие на весь организм, развиваются произвольное внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для будущей полноценной учебной деятельности [5].

Глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения, достигается с помощью релаксации. Релаксация применяется совместно с музыкотерапией, техникой, использующей музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, проблемах в общении, страхах.

Крайне важно, чтобы каждая из используемых технологий имела оздоровительную направленность, а применяемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка психологический комфорт, позитивное отношение к миру, мотивацию на полноценное развитие.

Таким образом, современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально-комфортных условий пребывания ребенка в дошкольном учреждении и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию. Психологическая безопасность является условием, способствующим развитию психологически здоровой личности. Повышение уровня психологической безопасности способствует личностному развитию и гармонизации психического здоровья всех участников образовательно-воспитательного процесса: детей, педагогов, родителей.

#### Литература

1. Колос, Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении. Практические рекомендации / Г. Г. Колос. – Москва: АРКТИ, 2019. – 80 с.
2. Сапожникова, О. Б. Песочная терапия в развитии дошкольников / О. Б. Сапожникова, Е. В. Гарнова. – Москва: Сфера, 2018. – 64 с. 135
3. Свистунова, Е. В. Разноцветное детство / Е. В. Свистунова, Е. А. Мильке, Е. В. Горбунова. – Москва: Редкая птица, 2019. – 176 с.
4. Черняева, С. А. Психотерапевтические сказки и игры / С. А. Черняева. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 166 с.
5. Шри Р. Терапия су-джок. Азы самомассажа / Р. Шри. – Санкт-Петербург: Весь, 2020. – 128 с.

### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ховлягина Любовь Михайловна, воспитатель

Заика Александра Дмитриевна, воспитатель

Сикорская Наталья Николаевна, воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 19 "Антошка", г. Белгород

#### Библиографическое описание:

Ховлягина Л.М., Заика А.Д., Сикорская Н.Н. ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

В настоящее время важным направлением в работе современной дошкольной образовательной организации является развитие у детей дошкольного возраста координации движений. Что находит подтверждение в Федеральном государственном образова-

тельном стандарте дошкольного образования. А именно в Стандарте в образовательной области «Физическое развитие» одной из ключевых задач выступает приобретение опыта в разных видах детской деятельности, в том числе двигательной, которая связана с выполнением упражнений, способствующих развитию координации движения [3].

Слово «координация» от латинского «coordinatio» означает взаимоупорядочение. Координация является согласованием деятельности мышц тела, которое направлено на то, чтобы успешно выполнять какие-либо задачи [2].

Развитие координации движений у дошкольников подразумевает не только совершенствование движений, которые выполняет ребенок. В первую очередь координация движений связана с согласованным взаимодействием процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, которые создают благоприятные условия для реализации координированной работы центральной нервной системы в целом. Поэтому развитие координации движений у детей представляет собой очень важную задачу, которая решается педагогами дошкольного образования, родителями воспитанников [2].

Основным видом деятельности в дошкольный период детства является игра. Игра является формой деятельности в условных ситуациях, которая направлена на то, чтобы воссоздавать и усваивать общественный опыт, фиксируемого в социально закреплённых способах осуществления предметных действий, в предметах науки и культуры.

В своей деятельности мы активно применяем игровые упражнения как средство развития координации движений у дошкольников.

Игровые упражнения является таким типом упражнений, который построен на основе использования игры как одного из видов деятельности и средства обучения [1].

Игровые упражнения, которые направлены на развитие координации движений у дошкольников (рис. 1):



Рис. 1. Игровые упражнения, направленные на развитие координации движений у дошкольников

Ниже представлены примеры игровых упражнений, направленных на развитие координации движений у дошкольников.

Игровое упражнение «Удочка» предполагает, что из числа игроков выбирают водящего, располагающегося в центре игрового поля. Остальные дети располагаются вокруг водящего на расстоянии, которое соответствует длине веревки. Задача водящего в ходе игры вращать веревку по кругу над самой землей, и остальным детям нужно подпрыгивать вверх, поджимая ноги, чтобы мешочек не задел их. Кого из игроков задела веревка, он не успел подпрыгнуть, становится водящим (рис. 2).



Рис. 2. Игровое упражнение «Удочка»

Игровое упражнение «Скворечники». В игре расположены скворечники по периметру игровой площадки, количество которых меньше, чем игроков, на один. Один ребенок выполняет роль водящего, остальные игроки, включая водящего, могут свободно передвигаться по игровой площадке под музыку. Когда музыка остановится, то игроки пытаются занять любой из скворечников, водящий тоже занимает свободный скворечник, если ребенок не занял скворечник, то он становится водящим.

Игровое упражнение «Канатоходец» подразумевает, что на игровой площадке мелом нарисована тропа канатоходца, ширина которой не превосходит ширины стопы. Перед детьми стоит задача по прохождению дистанции как можно быстрее, но при этом не оступившись.

«Послушай, поверь и себя проверь»: детям нужно положить руки на колени, затем по команде ведущего хлопнуть в ладоши, правой рукой взяться за нос, а левой – за правое ухо. Потом ведущий снова просит хлопнуть и поменять руки.

«Мяч в корзину»: на игровой площадке установлены корзины, в которые необходимо забросить мяч, на некотором расстоянии от нее проводится черта, которая обозначает место, с которого игроки осуществляют бросок. Детей следует поделить на команды, где у каждого участника есть свой мяч. Перед каждой командой стоит задача – забросить как можно больше мячей (рис. 3).



Рис. 3. Игровое упражнение «Мяч в корзину»

Таким образом, использование игровых упражнений как средства развития координации движений у дошкольников является эффективным педагогическим средством. Связано это с тем, что дети дошкольного возраста непринужденно включаются в игру, при этом педагоги решают ряд необходимых задач, в том числе по развитию координации движений.

Библиографический список

1. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. М., 2002. С. 98-99
2. Сейтвелиева Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. 2016. № 1 (4). С. 54-56.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2013.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Шатерникова Ирина Владимировна, воспитатель

Логинова Наталья Владимировна, воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 42 «Берёзка», г. Белгород

#### **Библиографическое описание:**

**Шатерникова И.В., Логинова Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.**

Обеспечение безопасности движения является одной из наиболее приоритетных задач государственной важности. Жизненная необходимость обучения детей правилам дорожного движения несомненна. Согласно статистическим данным, достаточно часто причиной дорожно-транспортных происшествий являются именно дети. Особое значение в решении данной проблемы выступает заблаговременная и правильная подготовка самых маленьких пешеходов – детей.

Подтверждение актуальности данного вопроса находим в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие», в которой указывается на важности процесса формирования основ безопасного поведения в быту, социуме, природе и дошкольников [4].

Федеральный закон от 10.12.1995 N 196-ФЗ (ред. от 30.07.2019) «О безопасности дорожного движения» гласит:

- безопасность дорожного движения является состоянием этого процесса, которое отражает степень защищенности его участников от дорожно-транспортных происшествий и их последствий;
- обеспечением безопасности дорожного движения называется деятельность, которая предполагает предупреждение причин возникновения дорожно-транспортных происшествий и снижение тяжести их последствий;



- участник дорожного движения является лицом, которое участвует в процессе дорожного движения в качестве водителя транспортного средства, пешехода, пассажира транспортного средства [3].

Просто изложение теории правил дорожного движения для детей дошкольного возраста совершенно не значит научить их правильно переходить дорогу, для этого необходимо практическое закрепление знаний. Для решения этой цели мы рекомендуем использовать подвижные игры, занимающие важное место в жизнедеятельности детей. Приобретение практического опыта культуры общения и поведения, в том числе на дорогах, возможно в игровой деятельности, как ведущей в дошкольный период детства.

П.Ф. Лесгафта определяет подвижную игру как упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни [1].

По мнению Э.Я. Степаненковой, подвижная игра является относительно самостоятельной деятельностью детей, удовлетворяющей потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил» [2].

В. Шмолкина считает подвижную игру средством, которое пополняет знания и представления ребенка об окружающей действительности, развивает мыслительную деятельность и ценные морально-волевые качества [5].

Ниже приведем примеры подвижные игр, направленных на закрепление представлений о правилах дорожного движения у детей дошкольного возраста.

Подвижная игра «Разные машины» направлена на объяснение значений регулировщика, выработку сноровки и развитие внимательности.

Ход игры: дошкольников педагог делит на две команды – «Грузовые машины», «Легковые машины». Педагог является регулировщиком дорожного движения и говорит: «Грузовые машины!» – на что, грузовые машины в быстром темпе едут к своей черте, а в это время легковые машины пускаются за ними, стараясь их осалить. После этого очередь приходит на легковые машины, они едут к своей дорожке. И так можно проводить несколько раз. Важно, чтобы число выездов у грузовых и легковых машин в конце игры вышло одинаковым.

Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый» предполагает закрепление знаний о сигналах светофора, развитие внимания и быстроты реакции.

Ход игры: дошкольники находятся на гимнастической скамейке. Воспитатель поднимает флажки разного цвета: зеленый – дети топают ногами, желтый – хлопают в ладоши, красный – сидят без движения и звука. Тот ребенок, который допускает ошибку, выходит из игры.

Подвижная игра «Будь внимательным» имеет цель – закрепить умения действовать по сигналу, знания правил дорожного движения.

Ход игры: дети запоминают действия и время их выполнения. Дошкольники идут сначала по кругу, внимательно слушая сигналы регулировщика дорожного движения (воспитателя). По сигналу: «Светофор!» – стоят на месте; по сигналу: «Переход!» – шагают; по сигналу: «Автомобиль!» – бегут врассыпную.

Подвижная игра «Зебра» направлена на закрепление знаний правил поведения на пешеходном переходе, умения играть в команде.

Ход игры: дети делятся на команды, всем участникам, кроме последнего, раздается по полоске белой бумаги. Первый участник кладет полосу, встает на нее и возвращается к команде. Второй шагает строго по полосе, кладет свою «ступеньку» зебры и возвращается обратно. Последний участник шагает по всем полоскам, возвращаясь, собирает их.

Подвижная игра «Глазомер» подразумевает закрепление знаний дорожных знаков, развитие глазомера, закрепление умения детей совместно играть.

Ход игры: дети разделены на команды. На игровом поле разложены дорожные знаки на разном расстоянии от команд. Один ребенок из команды называет знак и количество шагов до него, после этого участник идет до этого знака. Если расстояние оценивается верно, он останавливается точно у знака. Знак убирается. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.

Подвижная игра «Автобусы» имеет цель закрепить знания правил дорожного движения, развивать умение взаимодействовать в команде.

Ход игры: дети делятся на команды, первый игрок – «водитель», остальные игроки – «пассажиры», в 6-7 м от каждой команды ставятся флажки. Если дается команда «Марш!», то первым игрокам нужно быстро дойти, бежать нельзя, к своим флажкам, оглябая их и возвращаясь в колонны, к ним присоединяются вторые по счету игроки, и они вместе снова делают такой же путь и т.п. Обязательным условием является то, что игроки держат друг друга за локти. Когда автобус, т.е. передний игрок – «водитель», вернется на место с полным составом пассажиров, он подает сигнал свистком. Выигрывает команда, которая первой прибыла на конечную остановку.

Подвижная игра «Где мы были, мы не скажем, на чем ехали, покажем» направлена на закрепление названий видов транспорта, развитие воображения, мыслительных процессов.

Ход игры: участниками каждой команды выбирается транспортное средство, которое они будут изображать – троллейбус, карету, теплоход, паровоз, вертолет. Представлять это транспортное средство нужно без каких-либо комментариев. Перед командой соперника стоит задача – угадать задуманное.

Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством формирования представлений о правилах дорожного движения у дошкольников. Особая ценность подвижных игр состоит в том, что они одновременно воздействуют на моторную и психическую сферы ребенка. Именно такие игры побуждают дошкольника мыслить быстро и мгновенно реагировать на действия партнеров, а также развивают внутреннюю речь и логику. Благодаря использованию подвижных игр как средства формирования представлений о правилах дорожного движения у детей дошкольного возраста, осуществляется закрепление знаний правил дорожного движения, расширение знаний детей о транспортных средствах, о светофоре и значении его сигналов, привитие умений и навыков правильного поведения на улице, развитие интереса к движению транспорта и пешеходов, к самому транспорту, воспитание уважительного отношения к труду водителей транспортных средств.

Библиографический список

1. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт // Либроком. 2010. С. 216.
2. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. С. 60.
3. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. М., 2013.
4. Федеральный закон от 10.12.1995 N 196-ФЗ (ред. от 30.07.2019) «О безопасности дорожного движения» // КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_8585/2154abcb9e24bd897e871e2f7c5024e34f3347a5/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8585/2154abcb9e24bd897e871e2f7c5024e34f3347a5/)

5. Шмони́на В. Творческие подвижные игры / В. Шмони́на // Дошкольное воспитание. 2011. № 8. С. 40-44.

## ОПЫТ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Шуликова Галина Александровна, воспитатель

Мамрукова Ольга Олеговна, воспитатель

МКДОУ ШР "Детский сад комбинированного вида № 6 "Аленький цветочек",  
г. Шелехов, Иркутская область

### Библиографическое описание:

**Шуликова Г.А., Мамрукова О.О. ОПЫТ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД** // Вестник дошкольного образования. 2022. № 11 (210). Часть 11 URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2022/210-11.pdf>.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Основными задачами являются: сохранить здоровье детей; создать условия для их своевременного и полноценного психического развития; обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства. Поэтому целью нашей работы является охрана и укрепление здоровья детей.



Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развития и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе в летний период.

Приоритетным направлением работы нашего детского сада является охрана жизни и укрепление здоровья ребенка. В рамках годовой задачи по здоровьесбережению в летний период нами были проведены ряд мероприятий по укреплению здоровья.

Утренняя гимнастика на свежем воздухе, проходила в соответствии с температурным режимом и санитарными нормами и требованиями.

**Утреннюю гимнастику** неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, чтоб организм настроился на эффективную работу в течение всего дня.



**Гимнастика заряжает бодростью**, энергией, чувством радости и удовлетворения, с радостью к нам присоединялись родители воспитанников.

**Утренняя гимнастика** является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей систематически занимающихся **утренней гимнастикой** пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность, воспитывает волевое усилие, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Следующей процедурой, которую мы применяли в своей работе были солнечные и воздушные ванны. Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Здесь особое внимание уделяется работе с родителями по консультированию о пребывании детей на свежем воздухе, уделять внимание одежде по температурному режиму и ткани, обязательное наличие головного убора.

Так же нужно учитывать, что при продолжительном пребывании некоторых детей на солнце, может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.



Босохождение при хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Для этого как в групповых помещениях, так и на участках каждое лето мы обновляем дорожки здоровья.

Закаливающие процедуры. К закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, обливание ног, хождение по воде, игры с водой, которые у нас очень любят дети. К общим закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ. Важно учитывать состояние здоровья детей, поэтому, когда ребенок возвращается в детский сад после болезни, процесс закаливания начинать постепенно.

Лето — это период заготовок полезных лекарственных трав и ягод. С целью обогатить знания детей о лекарственных растениях, их пользе, мы проводили театрализованные развлечения для детей «В гостях у Айболита», «День Водяного», спортивные со-

резования «Папа, мама, я- спортивная семья», «В гостях у бабушки», «Праздник Солнышка».

Из собранных лекарственных растений на участке детского сада мы собрали гербарий, делали аппликации в наш альбом «Богатство Сибири», организовали фитобар, где дети на протяжении всего лета пили чай с ромашкой, чабрецом и мятой... Нужно не забывать про аллергические реакции у детей на травы и ягоды, поэтому необходимо провести анкетирование родителей воспитанников, с целью выявления аллергических реакций на лекарственные травы и ягоды.

Для осуществления реализации всей системы по здоровьесбережению детей необходимой частью является работа с родителями. В течение года проводились различные консультации, родительские собрания, беседы, где вопросы о здоровье детей были приоритетными. Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в детском саду проводятся совместные оздоровительные мероприятия, развлечения, соревнования, выставки, конкурсы, викторины и т.д.

#### Литература

Волошина Л.Н. Представления современного ребенка-дошкольника о здоровье и здоровом образе жизни / Л.Н. Волошина, Л.П. Кулаланова // Фундаментальные исследования. – 2012. - №3-2

Кузнецова Ж.В. Модель «здоровьесберегающие технологии» для старших дошкольников/ Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева// Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы: сб. ст. международнар. науч.-практ. конф. – 2017.

---