

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 2 «Радуга Детства»

**Областная заочная педагогическая научно-  
практическая конференция «Актуальные  
проблемы педагогической теории и  
образовательной практики: традиции,  
перспективы, инновации»**

**Сборник тезисов 6  
«Здоровьесберегающие технологии в дошкольной  
образовательной организации»**



ГО Богданович, 2020 год

Сборник содержит материалы *заочной областной педагогической научно-практической конференции «Актуальные проблемы педагогической теории и образовательной практики: традиции, перспективы, инновации»*. В сборнике представлен инновационный опыт работы педагогов дошкольных образовательных организаций, представляющие интерес для педагогической общественности по направлению *«Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации»*

Материалы заочной областной педагогической научно-практической конференции *«Актуальные проблемы педагогической теории и образовательной практики: традиции, перспективы, инновации»* представлены руководящими и педагогическими работниками системы дошкольного образования Свердловской области.

Составители:

Сумская Екатерина Сергеевна – социальный педагог МДОУ «ЦРР №2 «Радуга Детства»;

Демина Галина Александровна – заместитель директора МДОУ «ЦРР №2 «Радуга Детства».

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 2  
«Радуга Детства»

## Содержание

1	<b>Бабинова Н.В.</b> Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации	4
2	<b>Захарова О.В.</b> Корректирующая гимнастика как средство предупреждения нарушения осанки у детей младшего дошкольного возраста	13
3	<b>Белоглазова Е.С., Хныкина Т.С., Черникова Е.Г.</b> Здоровьесберегающие технологии в контексте комплексного подхода к коррекции речевой патологии детей дошкольного возраста в логопедической практике	22
4	<b>Байрамалова Г.В.</b> Взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников	28
5	<b>Марченко Е.Ю.</b> Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих образовательных технологий	32
6	<b>Анкушина Н.В., Зибенгар Е.В.</b> Степ – логоритмика, как здоровьесберегающая технология в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи	45
7	<b>Свинкина Е.В.</b> Семейный клуб «Здоровей-ка»	50
8	<b>Миридонова О.В., Мельцина И.В.</b> Расширение возможностей для физической активности детей посредством дополнительного образования	54
9	<b>Соколова О.Н.</b> Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ, как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников	58
10	<b>Тынкачева М.Н.</b> Создание условий для использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий в ДОУ	64
11	<b>Калянова Е.Е.</b> Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации	70
12	<b>Цветова Л.А.</b> Мастер – класс для педагогов «Доминантное занятие по развитию танцевально-игрового творчества с элементами музыкально-ритмических движений»	75

## **Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации**

Бабинова Надежда Васильевна,  
старший воспитатель  
МАДОУ № 1 «Детский сад будущего»  
ГО Богданович

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. Еще В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». «Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего

вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Анализируя статистику заболеваемости воспитанников, участники творческой группы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни.

Анализ существующей ситуации позволил выявить проблему поиска путей сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребенка и формирования основ здорового образа жизни. Следует отметить, что успешность данного проекта зависела от системного подхода образовательного учреждения к решению данной проблемы. Необходима скоординированная политика, декларируемая на всех уровнях функционирования и управления образовательного учреждения и подкрепленная комплексным планом действий.

#### Концепция проекта.

Здоровье — величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Анализ существующего состояния здоровья населения России, в сравнении со многими странами, свидетельствует о неблагоприятных тенденциях популяционного и индивидуального здоровья, что проявляется в высоком уровне детской и общей смертности, в низкой средней продолжительности жизни, высокой частоте заболеваний, особенно неинфекционными болезнями, в низком качестве жизни. Вследствие этого здоровье является насущной проблемой современного российского общества, которая требует решения не только на уровне здравоохранения, но,

прежде всего, на уровне социальной политики государства, регионов, отдельных учреждений и каждого человека.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. В настоящее время среди ученых отсутствуют единство и согласие в трактовке понятия «здоровье». В социально-экономической, философской и медицинской литературе здоровье часто трактуется с разных методологических и теоретических позиций. Остановимся на некоторых понятиях. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В структуре понятия «здоровье» выделяют три основных компонента: физический (соматический), психический и социальный.

Физическое (соматическое) здоровье — важнейший компонент в структуре здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. К основным показателям физического здоровья относятся: уровень физического развития; уровень физической подготовленности; уровень функционального состояния основных систем организма; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Психическое (духовное) здоровье характеризуется сохранностью психических функций организма человека и предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Психическое здоровье основывается на общем душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения. Это состояние зависит от возможностей удовлетворения и биологических, и социальных потребностей. По мнению Р.И.Айзмана, правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей человека составляет основу нормального

психического здоровья. К компонентам психического здоровья относят и нравственное здоровье — комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека.

Социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Уровень социального здоровья определяет меру трудоспособности и социальной активности индивида, деятельное отношение к миру. Социальная составляющая здоровья обусловлена влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.п. Социальное здоровье отражает социальную политику государства, социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Цель проекта. Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.

Проект предполагал объединение уже накопленного опыта педагогического коллектива по охране и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода.

Здоровьесберегающая деятельность ДОУ осуществлялась в различных формах: медико-профилактической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-игровой и коррекционной, образовательной, социально-психологической и информационно-просветительской.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения понимались способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. В здоровьесберегающих образовательных

технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов в методике педагогики оздоровления нельзя ограничиваться как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения. В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие.

### **Содержание проекта**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивала сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий;

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов (СанПиНов);

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание;
- гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- формирование правильной осанки;
- оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажерах;
- воспитание привычки повседневной физической активности.

Реализация ее осуществляется в основном инструкторами по физическому воспитанию в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Спортивно-досуговая деятельность направлена на приобщение детей к спорту, включение и участие в районных, городских и прочих соревнованиях, посещение детьми в свободное время спортивных кружков и воспитание потребности в движении и активном образе жизни.

Образовательная здоровьесберегающая деятельность — это, прежде всего, воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее — осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений беречь его.

Социально-психологическая деятельность — обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольников. Реализацией ее в

ДОУ занимается психолог посредством специально организованных занятий или воспитатель и специалисты в текущем педагогическом процессе.

Информационно-просветительская деятельность включает в себя работу с семьей и персоналом. Ее задача — разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, формировать у них устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивировать на здоровый образ жизни (ЗОЖ) как особую витальную ценность.

Средства здоровьесберегающих технологий Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в образовании применяются следующие группы средств:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности можно отнести: физические упражнения, физкультминутки и подвижные перемены, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости), подвижные игры, специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков), массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинг и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т.д.

Учет влияния метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические процессы в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности детей, может способствовать снятию негативного воздействия обучения на дошкольников.

Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляции, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона), йодирование питьевой воды и др.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: — выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

— личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

— проветривание и влажная уборка помещений;

— соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна;

— привитие детям элементарных навыков мытья рук, использования носового платка при чихании и кашле и т.д.;

— обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ);

— ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения. Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде:

- занятий с использованием профилактических методов, применением функциональной музыки, аудиосопровождением;
- чередования учебных занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- реабилитационных мероприятий;
- массовых оздоровительных мероприятий (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии);
- пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом.

Результат реализации проекта.

1. Выстроена модель здоровьесбережения, включающая всех субъектов.
2. Создан банк методических материалов по здоровьесбережению.
3. Улучшилась статистика, свидетельствующая о снижении заболеваемости детей.
4. Удалось подключить родителей к участию в реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду.

### **Литература:**

1. Блинова Л.Ф. Физическое воспитание дошкольников в системе дошкольной подготовки: Методические рекомендации. - Казань: РИЦ «Школа», 2007. - 84с.
2. Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М. А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. — 368 с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие — М.: Сфера, 2007. – 160с.
4. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско-торговый дом «Корифей», 2005 г.
5. Никанорова Т.С. Здоровячок: Система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. — Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
6. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ.

## **Корригирующая гимнастика как средство предупреждения нарушения осанки у детей младшего дошкольного возраста**

Захарова О.В.,  
воспитатель МАДОУ №7  
ГО Богданович

Свою статью хочу начать со слов ученого С.А. Сухомлинского «Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников в режиме дня, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?

На современном этапе развития системы образования в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 1 января 2014 года (далее ФГОС ДО), одной из важнейших задач выступает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании и др.)

Так, в ФГОС ДО задачи образовательной области **«Физическое развитие»** включают:

1. приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

2. формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
3. становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
4. становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан-ПиН 2.4.1.3049-13 (Указом Президента Российской Федерации от 19.03.2013 №211) определяют Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

В примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в области физического развития выделяются следующие основные задачи:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Несмотря на то, что значительная часть нормативно-правовых документов говорит о необходимости правильного формирования опорно-двигательного аппарата у детей

дошкольного возраста, но тем ни менее вопрос о создании условий, направленных на правильное формирование опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста остается актуальным и открытым, так как педагоги не в полной мере их реализуют с учетом индивидуальных проявлений нарушений в опорно-двигательном аппарате у дошкольников.

Как сохранить здоровье детей? Ответ волнует как родителей, так и педагогов. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни.

Развитие опорно-двигательного аппарата у детей нередко происходит с нарушениями, среди которых наиболее частые нарушения осанки.

**Нарушение осанки** – это не заболевание, это состояние, которое не является необратимым процессом, а подлежит исправлению. Основными средствами профилактики и реабилитации являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы.

В. А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочные знания. Поэтому крайне важно правильно организовать физическое воспитание именно в детстве, что обеспечит полноценное и разностороннее развитие личности.

Многие исследователи (Е.В. Хрущев, С.Д. Поляков, Н.И. Бочарова, Е.Н. Вавилова, Е.Г. Леви-Гориневская, Т.И. Осокина, Ю.Ф. Змановский, Г.П. Юрко и др.) одним из основных условий организации двигательной активности детей считают систематическое использование корректирующей гимнастики в ходьбе, беге.

**Корректирующая гимнастика** – система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых

преимущественно у детей и подростков с целью устранения дефектов осанки, исправления искривлений позвоночника.

**Целью** корригирующей гимнастики является научить детей определенным упражнениям для предупреждения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Успех** корригирующей гимнастики зависит от комплексного и систематического ее применения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

Корригирующая гимнастика показана всем детям, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата, так как это единственный ведущий метод, позволяющий эффективно укреплять мышечный корсет и выравнивать мышечный тонус, передней и задней поверхности туловища.

#### **Общие задачи корригирующей гимнастики:**

- повышение общего тонуса организма, укрепление и создание мышечного корсета для формирования навыков правильной осанки;
- предупреждение и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата;
- формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки;
- способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности;
- развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

**Принципы корригирующей гимнастики по профилактике нарушения осанки:** наглядность; доступность; постепенность; последовательность; регулярность; индивидуальный подход.

Большое значение имеет игровая направленность. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить гимнастику в

игровой форме, что способствует формированию и поддержанию интереса к ее выполнению.

Таким образом, один из путей оздоровления организма, исправление и предупреждения нарушений в опорно-двигательном аппарате – является корригирующая гимнастика в режиме дня с детьми раннего возраста. Это один из компонентов в целостной системе здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения.

Для проведения комплекса корригирующей гимнастики в дошкольной образовательной организации (МАДОУ №7) имеются необходимые условия:

- музыкально – спортивный зал, оборудованный всем необходимым инвентарем, пособиями;
- в группе есть спортивный уголок со всем необходимым оборудованием;
- создан благоприятный психологический климат в группе;
- сформировано эмоционально-положительное отношение к корригирующей гимнастике.

Созданные организационно-педагогические условия в дошкольной образовательной организации способствуют активному включению детей в процесс. Воспитатель принимает активную жизненную позицию, применяет инновационные физкультурные формы работы для наиболее результативного решения задач физического воспитания детей.

Предлагаю вам ознакомиться с комплексом корригирующей гимнастики, который включен в режимные моменты ДОУ (утренняя гимнастика, образовательная деятельность – физкультминутки, гимнастика после дневного сна). Данный комплекс был разработан и внедрен для детей младшего дошкольного возраста. Также мною был разработан сборник корригирующей гимнастики, где данные комплексы структурированы и систематизированы.

**Методические рекомендации по проведению корригирующей**

## **гимнастики для предупреждения нарушений осанки в режиме дня для детей младшего дошкольного возраста**

### **1. Корректирующие упражнения в режиме утренней гимнастики**

Комплекс утренней гимнастики составляется из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера.

В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Она чередуется с бегом.

Начинать основные упражнения с формирования и закрепление навыков правильной осанки:

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.

Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений (3-4 упражнения).

Последние 2 корректирующих упражнения на формирование и закрепление правильной осанки:

Упражнения путём прогиба назад.

В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Во время выполнения гимнастики важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Добиваясь сходства движения с образцом в общих чертах, воспитатель следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом.

На протяжении всей гимнастики воспитатель действует совместно с детьми, показывая и поясняя упражнения, правильные способы движения.

## 2. Корректирующая гимнастика во время организованной образовательной деятельности (физкультминутки).

В состав корректирующей гимнастики для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы;

- быть простыми по выполнению.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

- упражнения выполняются стоя или сидя

- комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз

- рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

## 3. Корректирующая гимнастика после дневного сна.

Воспитатель начинает проводить гимнастику с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 мин. Затем дети выполняют комплекс корректирующей гимнастики направленной на предупреждение нарушения осанки возле кроваток. 3-5 мин. Далее дети идут по корректирующим дорожкам. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 3-5 мин.

Затем дети выполняют комплекс упражнений на восстановление дыхания, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Общая длительность корригирующей гимнастики после дневного сна должна составлять 10-13 минут.

Рекомендуется проводить 1 комплекс в течении 2 недель для закрепления детьми правильности выполнения упражнений. Предлагаю для вашего внимания пример одного из комплексов.

**Комплекс корригирующей гимнастики для организации деятельности в режиме дня у детей младшего дошкольного возраста в осенний период.**

### **1 комплекс**

#### **Утренняя гимнастика**

Корригирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

Упражнения путем прогиба назад

«Змея». И.П. лечь на живот ноги вместе, ладони на полу на уровне плеча, пальцы вперед. Медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову. Вдох. Вернуться в И.П. выдох (нагрузка в зависимости от возраста).

Упражнения путем наклона вперед

«Кошечка». И.П. встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину, вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки тянутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в И.П.

Упражнение на восстановление дыхания.

«Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так».

**Корригирующая гимнастика во время организованной образовательной деятельности (физкультминутки)**

«У меня спина прямая».

И.п. —узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

Я хожу с осанкой гордой,

прямо голову держу (ходьба на месте).

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом)

Наклонюсь туда-сюда!

Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)

### **Корригирующая гимнастика после дневного сна**

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок

встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза).

3.Упражнения возле кроваток: «Лягушки»

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться)

Неразлучные подружки, (присесть)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки на месте)

Спортом занимаемся!

4.Упражнение на восстановление дыхания.

«Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так».

## **Здоровьесберегающие технологии в контексте комплексного подхода к коррекции речевой патологии детей дошкольного возраста в логопедической практике**

Белоглазова Е. С.,  
Хныкина Т.С.,  
Черникова Е.Г.  
учителя - логопеды  
МАДОУ «Малыш»  
ГО Богданович

Полноценное развитие личности ребенка невозможно без воспитания у него правильной речи. Однако выполнение этой задачи связано с определенными трудностями, являющимися следствием чрезвычайной сложности самого явления речи.

Формирование правильного звукопроизношения – это сложный процесс. Поэтому комплексное, целенаправленное воздействие всех специалистов Центра способствуют преодолению имеющихся у детей речевых дефектов.

Коррекционная работа учителя-логопеда по устранению нарушенных звуков у детей проводится с сентября по май (в зависимости от сложности речевых дефектов). Именно поэтому сегодня, говоря о работе с детьми с речевыми нарушениями, нельзя рассматривать только деятельность учителя-логопеда. Для того чтобы устранить речевые нарушения и сформировать устно-речевую базу, необходимо глубокое взаимодействие всех участников педагогического процесса, т.е. комплексный подход, где ведущая и координирующая роль принадлежит учителю-логопеду.

Комплексный подход предполагает сочетание коррекционно-педагогической и лечебно-оздоровительной работы, направленной на нормализацию всех сторон речи, развитие моторики и познавательных психических процессов, воспитание личности ребенка и оздоровление организма в целом. Поэтому в

МАДОУ «Малыш» для детей с ОВЗ работают учитель – дефектолог, педагог – психолог, учителя - логопеды. Эта работа носит согласованный комплексный характер. Активно воздействуя на ребенка специфическими профессиональными средствами, педагоги строят свою работу на основе общих педагогических принципов. При этом, определяя объективно существующие точки соприкосновения различных медицинских и педагогических областей, каждый педагог осуществляет свою работу не обособлено, а дополняя и углубляя влияние других. Поэтому, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка с нарушениями речи, специалисты намечают единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направленной на формирование и развитие двигательной, интеллектуальной, речевой и социально-эмоциональной сфер развития личности ребенка.

В рамках комплексного подхода к коррекции звукопроизношения у детей дошкольного возраста используются разнообразные системы работы. И практически каждая система использует дидактический принцип от простого к сложному.

Коррекционная работа проводится в следующих направлениях:

1. Медицинское воздействие (медикаментозное укрепление нервной системы в домашних условиях) создающее благоприятный фон для психотерапии и активной логопедической работы.

2. Психотерапевтическое воздействие (проводится на протяжении всей логопедической работы). Ребенка постоянно убеждают, что он может, и будет говорить красиво и правильно; фиксируют его внимание на успехах в речи, обязательно в присутствии детей, воспитателей.

3. Работа учителя-логопеда. Работа по развитию речи осуществляются на протяжении регулярного, систематического курса занятий, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и срока

коррекционной работы. Индивидуальные занятия строятся в соответствии с этапами работы по исправлению неправильного звукопроизношения (подготовительный этап, постановка звука, автоматизация звука, дифференциация смешиваемых звуков).

4. Работа педагога – психолога направлена на развитие эмоционально-волевой сферы, высших психических функций, снятие эмоционального напряжения детей. На занятиях специалист осуществляет индивидуальный подход к каждому воспитаннику с нарушением речи, контролирует речь детей, делает подборку игр и упражнений, речевого материала с учетом этапа коррекции звукопроизношения.

5. Работа учителя – дефектолога направлена на максимальную коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с нарушениями интеллектуального развития и оказания помощи в максимально возможном освоении основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Таким образом, взаимосвязь динамики речевого развития и познавательных процессов дает основание полагать, что взаимодействие всех участников образовательного процесса приводит к положительным результатам; данное взаимодействие эффективно за счет координирующей роли учителя-логопеда, разработанной системы мониторинга не только речевого, но и познавательного развития детей с речевыми патологиями.

Речевая патология не существует сама по себе. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффектно-волевой сферы. Отмечаются недостаточная устойчивость внимания, снижен объем памяти, эмоциональная возбудимость, отставание в развитии двигательной сфере, недостаточно развита моторика пальцев рук. Объективное обследование показывает, что дети с речевыми дефектами имеют не только отставание в

развитии психических процессов, но и общую соматическую ослабленность.

В сложившейся ситуации актуальными являются системный, комплексный подход к коррекции речевого и сопутствующего ему психического и соматического развития ребенка.

Безусловно, базовыми являются общепринятые, традиционные педагогические методы, но с обязательным использованием дополнительных, нетрадиционных методов. Хотя и раньше в логопедической практике использовались дополнительные методы, но им уделялось очень мало времени. В основном доминировали педагогические методы воздействия на детей, которые, к сожалению, не могли решить всех проблем.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-логопеда создает условия для оптимального физического и нервно-физического развития, обеспечивает надлежащий уровень здоровья детей на логопедических занятиях.

Совместно с артикуляционной, пальчиковой и дыхательной гимнастикой, динамическими паузами при проведении логопедических занятий рекомендуется использовать логопедический массаж. Логопедический массаж является частью комплекса лечебно-оздоровительных и коррекционно-развивающих мероприятий. Для получения более полного эффекта традиционные методы массажа можно сочетать с дополнительным методом – самомассажем. Он помогает воздействовать на активные точки кожи. Их стимуляция улучшает кровообращение и нормализует различные процессы в организме. Для самомассажа и взаимного массажа рук, можно использовать разные по форме, упругости, фактуре поверхности массажные щетки, махровые рукавички, колесиковые массажеры.

Рассмотрим несколько нетрадиционных видов самомассажа: су-джок терапия и аурикулотерапия.

Высокой эффективностью и безопасностью обладает су-джок терапия.

Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, - а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. На кистях располагаются система высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела (Рис.1).

Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно.

Массаж можно осуществлять семенами, орехами, специальными массажерами. Использование су-джок массажеров «Чудо-валик», «Каштан» в комплекте с металлическими кольцами (их можно купить в аптеке) одновременно с упражнениями по коррекции звукопроизношения способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшения кровообращения, создает базу для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц.

Аурикулотерапия (массаж ушных раковин) также можно использовать на логопедических занятиях. Ушная раковина снабжена множеством нервных окончаний, в ухе разветвляются шесть нервов, осуществляющих связь с центральными и вегетативными отделами нервной системы и внутренними органами. Общая схема расположения точек на ушной раковине напоминает ребенка в эмбриональном состоянии.

Кончики пальцев рук – это «второй мозг». Еще великий немецкий философ И.Кант (1724-1804) писал, что рука является вышедшем наружу головным мозгом. Формирование активной речи у ребенка начинается только тогда, когда движения рук достигает точности. Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН ( М.М. Кольцова, Е.И. Исенина, Л.В. Антакова - Фомина и др.) была подтверждена и обоснована связь речевой и пальцевой моторики. Приемы развития мелкой моторики являются общеизвестными и активно применяются в логопедической практике. Для развития мелкой моторики полезны следующие специальные упражнения:

- Составление контуров предметов (например, стола, домика) сначала из крупных, а затем из более мелких палочек;

- Составление цепочки из 6-10 канцелярских скрепок;
- Завинчивать и отвинчивать крышки у пузырьков, баночек;
- Стирание ластиком нарисованных предметов;
- Комканье носового платка (носовой платок взять за угол одной рукой и вобрать в ладонь, используя пальцы только этой руки);

Пальчиковую гимнастику можно связывать с коррегирующей гимнастикой для глаз. Наряду с общепринятыми технологиями в коррекционной педагогике можно использовать эффективные нетрадиционные методы.

Один из них кинезитерапия. От греч. Kinesis- движение, therapia – лечение. В детском возрасте связь между телом и психикой еще более тесная. Кинестетическая чувствительность является базовой для формирования межсенсорных связей: зрительно-двигательных – в процессе пространственного зрения, слухо-моторных и зрительно-моторных – при письме, речедвигательных – при произношении и др. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Кисти рук постепенно приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Под влиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронная работа полушарий головного мозга; совершенствование и координация роли нервной системы. Самое распространенное упражнение: «Кулак – ребро - ладонь».

Важнейшие условие правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких.

Дыхательная гимнастика является уникальным оздоровительным методом, способствующим насыщению кислородом кору головного мозга и улучшение работы всех ее центров. Полезны занятия на свежем воздухе. С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. Дыхание через

нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозгу, человек дышит глубже, чем через рот.

Таким образом, коррекционно-развивающая работа с применением здоровьесберегающих технологий, способствует более эффективному преодолению речевых нарушений и предупреждает возникновение возможных вторичных задержек в развитии познавательных и психических процессов.

### **Взаимодействие детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников**

Байрамалова Г. В.,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ «ЦРР – детский сад №2  
«Радуга Детства»,  
ГО Богданович

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития ребенка. Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает важное место и по мнению большинства современных исследований (В.К. Бальсевич; Н.И. Бочарова; Э.С. Вильчковский), именно семья является не просто важным, но и необходимым, действенным компонентом физического воспитания детей.

В науке и практике физического воспитания (Ю.Ф. Змановский, З.И. Берсенева, В.Г. Алямовская; В.К. Бальсевич, М.А. Рунова, В.Н. Шебеко и др.) выделены условия, обязательное соблюдение которых обеспечивает создание благоприятной ситуации для позитивного физического развития и воспитания ребенка:

- ✓ Рациональный режим дня и полноценное питание;
- ✓ Оптимальная двигательная активность;
- ✓ Благоприятный психоэмоциональный климат;

✓ Закаливание ребенка

По мнению Е.Ю. Розина, Э.М. Дихмухаметовой, М.Д. Маханевой,

физическое воспитание детей является частью общего домашнего воспитания. Эффективность занятий физическими упражнениями зависит от родителей, от уровня их знаний, собственной двигательной подготовленности, подбора методов и приемов в занятиях с детьми. Родитель становится основным, реальным участником процесса воспитания и развития ребенка.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культуры в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составления перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие формы работы:

1. Анкетирование, тесты.

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно – оздоровительной работы в детском саду, получить информации. О ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

2. Родительские собрания, конференции, творческие гостиные, «круглые столы»

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

3. Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

4. Групповые, индивидуальные и тематические консультации.

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные работы:

5. наглядно – информационные работы.

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

- Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;
- Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте;
- Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
- Рекомендации, практические советы.
- Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.
- Фотосессии детей, выполняющих различные физические упражнения.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к физической культуре в ДОУ,

6. Совместные физкультурные праздники и развлечения.

Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

7. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культуры. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Традиционными стали Дни открытых дверей, когда родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии.

Мы не останавливаемся на достигнутом, ищем новые формы и методы совместной работы педагогов и родителей.

### **Литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. М., 1993.
2. Антонов Т., Волков Е., Мишина Н. Проблемы и поиск современных форм сотрудничества педагогов детского сада с семьей ребенка // Дошкольное воспитание. 1998. № 6.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями // Дошкольное воспитание. 2017 № 1.

4. Доронова Т.Н., Соловьева Е.В., Жичкина А.Е. и др. Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития // - М.: Линка-Пресс. – 2001.

### **Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих образовательных технологий**

Марченко Ю.Е.  
воспитатель МАДОУ №21  
ГО Богданович

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. По мнению учёных необходима сконцентрированность на дошкольном периоде жизни, т.к. именно этот период определяет формирование основ здорового образа жизни.

Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, когда ребёнок приобретает многие привычки, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма. Однако чаще всего эти привычки складываются в результате многократного механического повторения без осознания ребёнком влияния выполнения их на функционировании организма. Ребёнок не осознаёт значимости указаний взрослого, а поэтому, если и выполняет указания, то только под контролем взрослых. Взрослый, как в дошкольном учреждении, так и в семье, не может постоянно держать в поле зрения выполнение ребёнком всех правил здорового образа жизни.

**Цель:** создание педагогических условий (средства, формы, методы) формирования у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни, обеспечивающих сознательный контроль

ребенка над своим поведением на основе приобретённых знаний.

***Задачи:***

- проанализировать актуальный уровень сформированности у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни;
- подобрать, апробировать и внедрить в практику работы ДОО здоровьесберегающие технологии;
- обеспечить взаимодействие субъектов образовательных отношений (ребенок-педагог-родитель) в решении проблемы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников;
- обеспечить предметно-пространственную развивающую среду группы и ДОО, способствующую формированию у детей основ здорового образа жизни и сознательного контроля ребенка над своим поведением на основе приобретённых знаний.

Эффективность воспитания и обучения детей зависит от здоровья.

Главные принципы, которыми мы руководствовались при отборе методов и приёмов:

- Целостность и систематичность приобретаемых детьми знаний валеологического характера.
- Доступность - учёт возрастных особенностей детей.
- Дифференциация - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному

расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждениях.

Одним из наиболее эффективных методов формирования основ здорового образа жизни является – проектная деятельность, позволяющая создать естественную ситуацию общения и практического взаимодействия детей и взрослых.

Важное место в воспитании культуры **здорового образа жизни** у детей является создание **предметно – пространственной развивающей среды**. **Предметно – пространственная развивающая среда** является главным условием, **определенных** концепцией **ФГОС** дошкольного **образования**.

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни воспитанников, учитываются следующие факторы:

- индивидуальные социально-психологические особенности детей;
- особенности их эмоционально-личностного развития;
- индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- особенности физического развития и здоровья детей.

В группе оформлено:

1. УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ:

### **Информационный.**

Ему отводится большая роль в работе. На настенном уголке здоровья размещены:

- схемы, рисунки, плакаты, которые не только напрямую, но и опосредованно влияют на формирование мировоззрения ребенка;
- правила здорового образа жизни;
- схемы ухода за зубами, кожей;
- информация о карантинных мероприятиях и др.;
- учимся оказывать первую медицинскую помощь;
- экран заболеваний и т. д.

### **Центр индивидуальной деятельности.**

На полках стеллажей можно размещены различные предметы, помогающие приобщить ребёнка к здоровому образу жизни:

- грецкие орехи, кора, бусы, чётки, шарики, массажеры – для развития мелкой моторики;

- разнообразные коллекции запахи – для ароматического воздействия на центральную нервную систему, на кровообращение и дыхательные органы;

- схемы для точечного массажа – для профилактики простудных заболеваний;

- губки, бумагу – для снятия напряжения, агрессии, стресса;

- книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы – рассматривая их, дети начинают интересоваться своим здоровьем;

- дидактические игры: “Структура человеческого тела”, “Спорт – это здоровье”, “Чистим зубы правильно”, “Бережём уши” и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки;

- гимнастику для глаз, которая позволит воспитанникам улучшить способность ясно видеть предметы, находящиеся на различных расстояниях от глаза, укрепить мышцы глаз, улучшить циркуляции крови и внутриглазной жидкости.

- картотека пальчиковых игр;

- картотека артикуляционной гимнастики;

- подборка кроссвордов для детей «Как эти органы называются у человека?», «Что сначала, что потом», «Предметы гигиены», подборка плакатов «Культурно-гигиенические правила», «Правила

безопасности для детей» и др.;

В групповой комнате создан физкультурный центр, в котором наряду с традиционным оборудованием, существует оборудование, изготовленное умелыми руками родителей: массажные дорожки, маты, шнуры, ленты с кольцами, стойка для метания мячей, текстильные мячи и др.

Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.

Поэтому в уголке здоровья имеются звукозаписи:

– коллекция весёлых, задорных, детских песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию;

– звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано обладают расслабляющим действием;

– звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти) носят успокаивающий эффект;

– народная и классическая музыка помогает обрести временную безопасность. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции;

– различные марши – их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизующее воздействие;

– духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя.

Важным условием в формировании **здорового образа жизни** детей является работа с родителями. Во втором квартале этого года проводилось родительское **собрание**, на котором родители знакомы с планом мероприятий, направленных на формирование **здорового образа жизни**, освещалась роль родителей в этом процессе. Родители получили практические рекомендации по соблюдению режима дня дома. Систематически даются консультации родителям: «**Здоровый образ жизни**», «Правильное питание детей», «**Закаливание – основа здоровья**».

В связи со всем сказанным, постарались создать в нашем доу

предметную среду, включающую в себя все, что доступно непосредственному восприятию воспитанников и использованию ими в практической деятельности, т. к. считаем, что только здоровые дети жизнерадостны, оптимистичны, открыты в общении.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В связи с этим можно выделить следующие виды:

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

В нашем детском саду два раза в год проводятся курсы кислородных коктейлей. Ежеквартально дети пропивают витаминные чай и соки.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

В физическом воспитании мы условно выделили технологии сохранения и стимулирования здоровья, в рамках которых проводим:

\* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.),

\* подвижные игры и элементы спортивных игр (Тимофеева И.А. Степанова Э.Я.),

\* закаливающие процедуры,

\* дыхательная гимнастика (Стрельникова А.Н),

\* пальчиковая гимнастика (Агапова И.А, Узорова У.В.),

\* гимнастика бодрящая (после сна) (Харченко Т.Г.),

\* утреннюю гимнастику (Пензулаева Л.И.),

\* физкультурные занятия (Пензулаева Л.И),

\* точечный массаж и массаж широких зон (Ибрагимова В.С.) ,

\* спортивные развлечения, праздники (Харченко Т.Е.),

\* день здоровья.

В работе используем материалы А.М. Стрельниковой, М.Д. Маханёвой «Воспитание здорового ребёнка».

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. 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, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

ДОУ – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения. В своей работе мы опираемся на программу «Здоровый ребёнок» под редакцией Берсенева З.И. основным направлениям оздоровительной деятельности мы относим:

\* организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

\* организацию здорового сбалансированного питания;

\* обеспечение физической и психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;

\* организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

В работе используем методики М.Н.Сигимова «Формирование представлений о себе у старших дошкольников».

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

В работе использую сказкотерапию «Сказка про крокодила, который не следил за своим здоровьем», «Мышка Аришка в цветных штанишках», «Что такое вирус гриппа», коммуникативные игры.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

В работе с педагогами проводятся консультации: «Ароматы в помощь», «Знакомство с древними рецептами здоровья», «Помогите укрепить здоровье», «Что такое ЗОЖ». Практикум «Пальчиковая гимнастика и развитие речи дошкольников».

Всем известно, как пагубно влияет на формирование всех

систем организма недостаток движений в режиме дня, поэтому в процессе обучения чередуем интеллектуальную деятельность с активным движением. Важной частью образовательной деятельности с детьми являются физминутки, их продолжительность 2-5 минут. Гимнастика для глаз проводится в зависимости от зрительной нагрузки 3-5 минут. Пальчиковые игры вводятся с младшего возраста, показаны всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Пальчиковые игры и самомассаж сопровождаются забавными стихами, потешками, поэтому восторженно воспринимается детьми, а усвоение происходит эффективно. Гимнастика после сна проводится ежедневно после дневного сна на кроватках по 5-10 минут.

Подвижные игры проводятся ежедневно в соответствии с возрастом.

Физкультурные занятия 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст в групповой комнате- 10 минут, младший возраст-15-минут, средний возраст - 20 минут, старший возраст-25-30 мин. Кроме того, в целях оздоровления организма детей проводятся различные виды закаливания. Воздушные ванны и ходьба по массажным дорожкам. С младшей группы добавляется дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения на постели(5-10 минут), полоскание горла, как гигиеническая и закаливающая процедура.

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья через игровую деятельность. Например: В сюжетно ролевой игре «Как правильно ухаживать за малышом?» Дети играют роль родителей, куклы-мальши. Формируем простейшие представления об уходе за детьми. Дидактические игры: «Как органы человека помогают друг другу?», «Глаза могут не только смотреть» формируют представление об органах человека. Важное место в нашей работе занимают игры с элементами ТРИЗ «Сколькими способами можно есть хлеб?», «Какими способами можно очистить кожу?», «Сколькими способами можно спать?» .В организованную образовательную деятельность включали такие темы как: «Вот я какой», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Ухаживай за телом» «Что такое личная

гигиена?», а формы организации были разнообразные: беседы с использованием картинок, фотографий; разгадывание кроссвордов «Предметы гигиены», игры- эксперименты «Угадай по вкусу», игры-соревнования «Эстафета чистюль», чтение художественной литературы по теме.

Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. За героев произведения дети радуются, за них переживают, за них боятся, ими восторгаются. Используем в своей работе с детьми такие произведения как: А. Барто «Я расту», «Девочка - чумазая»; Э. Машковской «Как нам быть»; А. Милна «Воспаление хитрости»; С. Михалкова «Прививка»; К. Чуковского «Мойдодыр»; Л. Воронковой «Маша растеряша» и т. д.

Восторженный интерес у детей вызывают игры - драматизации по произведениям. Беседы после прочитанной книги углубляют её воспитательное воздействие. Путём бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.

При проведении воспитательно-образовательной работы используем положительную оценку, похвалу, поощрение. Стараемся заметить старание ребёнка, его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность. Дидактические игры и упражнения обеспечивают возможность приобретения способов и умений здоровьесберегающих действий. Широко использовали повседневную жизнь для формирования необходимых умений и навыков. Во время игры к детям приходит их любимый Мишутка, который боится прививок. Дети и воспитатель помогают Мишутке понять нужность прививки, преодолеть страх. В дальнейшем, когда возникнет необходимость идти на прививку можно напомнить о Мишутке-трусишке.

Организованные виды деятельности с детьми направлены

*В младшем дошкольном возрасте:*

-на развитие представлений о своём внешнем облике, знакомство со схематичным изображением тела;

- освоение правил поведения в детском саду, доброжелательное отношение к другим людям;

- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;

-на развитие представлений о принадлежности к женскому или мужскому полу;

В среднем дошкольном возрасте:

-на развитие представлений о своём теле (строение человеческого тела, органы чувств, дыхательная и пищеварительная системы);

-развитие представлений о себе и своей семье;

*В старшем дошкольном возрасте:*

-на приобщение к нормам здорового образа жизни;

-на обогащение представлений об организме, о способах закаливания;

во всех возрастных группах:

-о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

Важно, чтобы занятия не стали принудительными, а были полезными и увлекательными. С этой целью на занятиях появились любимые герои; Айболит, Мойдодыр.

Предлагаем структуру непосредственно образовательной деятельности.

1. Организационный момент.
2. Гимнастика.
3. Дидактическая игра или игра-беседа на повторение изученного ранее.
4. Познавательный блок.
5. Сообщение нового материала через игру - беседу или самостоятельные выводы детей на основе наблюдения, опыта и т.д.
6. Дидактическая игра или подвижная игра на закрепление.

## 7. Релаксация под музыку.

Особую роль в образовательном процессе занимают итоговые мероприятия, когда дети могут проявить свои знания, находчивость, смекалку. Например; «Глаза, уши, нос, язык - наши умные помощники» - комплексное занятие. Система совместных проектов, используемых, нами, дала возможность обогатить представления детей об окружающем, способствовала развитию поисковой деятельности, совершенствованию уровня накопленных практических навыков. Информирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись исподволь, легко и незаметно, ненавязчиво, без налёта обязательности, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка. Знания должны даваться малыми дозами.

Для того чтобы поведение ребёнка было произвольным и направлено на охрану и укрепление собственного здоровья, необходимы представления и понятия о значимости различных органов и систем в жизнедеятельности человека, их функционировании и влиянии различных факторов на их работу.

Эта информация доносилась детям через специально организованную деятельность 1раз в неделю по 30 минут со старшего возраста. Образовательная работа в этой области велась в регламентированной деятельности, в свободной деятельности во второй половине дня. Обязательно использовали наглядный материал: карты, схемы. Систематичность одно из главных условий такой работы. Первоначально дети учились действовать в соответствии с правилами в специально созданных взрослыми условиях. Затем действия закрепляются в игровой деятельности. Здоровьесберегающее поведение входит в привычку, если хорошо организован уклад жизни. На этом этапе мы постарались заручиться поддержкой родителей и педагогов ДОУ. Проводили индивидуальные беседы, родительский всеобуч, тренинги, конкурсы выпускали информационные листки.

Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно

организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека. Мы можем научить, помочь сделать правильный выбор в существующем многообразии имеющихся продуктов. В наших силах сформировать представления о полезных продуктах, о витаминах через занятия - практикумы, игры, беседы («Катилась витаминка по имени Иринка», «Что надо есть, чтобы стать сильнее»), игры-соревнования «Разложи продукты по корзинкам», когда дети должны сделать выбор из предложенных продуктов полезных.

Детям дошкольного возраста присуще наглядно-действенное и нагляднообразное мышление, что позволяет провести ознакомление с человеком на наблюдениях, самонаблюдениях и экспериментах. Основная цель системы занятий создание у детей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья. Много положительных эмоций, а, следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы.

Проводились игры КВН «Мы здоровью скажем да». Физкультурный досуг продолжительностью 30-40 минут проводили 1-2 раза в месяц во второй половине дня. В его содержание включали уже знакомые детям игры, эстафеты, разнообразные движения. Все эти формы взаимодействия с детьми позволяли выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, а так же дать сознательную установку на здоровый образ жизни.

Таким образом, каждая из рассмотренных методов и приёмов имели оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

## **Степ – логоритмика, как здоровьесберегающая технология в работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи**

Анкушина Н.В., инструктор  
по физической культуре,  
Зибенгар Е. В., воспитатель  
МАДОУ детский сад №15  
ГО Богданович

Сегодня, в условиях модернизации национальной системы образования, изменений, происходящих в сфере дошкольного образования, значительно возрастает роль педагога, повышаются требования к его личностным и профессиональным качествам, к его активной социальной и профессиональной позиции, ибо в наш век безумных скоростей, педагогам приходится быть в постоянном поиске чего-то нового, необычного для работы с детьми, чтобы быть для воспитанников интересным партнером, со-товарищем, быть с ним на равных, причём с позиции ребёнка.

Педагоги сегодняшнего дня непрерывно диссеминируют свой опыт, передавая свой опыт и перенимая у коллег самое лучшее и современное - это и есть соответствие времени, запросу на образование, и установке президента.

Учитывая специфику нашего образовательного учреждения, детский сад комбинированного вида и наличие в нем речевых групп детей с ТНР, мы не могли обойти в своей работе такие современные образовательные технологии, в дальнейшем СОТ, как логоритмика и степ-аэробика, которые в полной мере отвечают направлению работы нашего ДОУ- успешная реализация одной из приоритетных направлений деятельности – «сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие физических и личностных качеств, коррекция нарушений в развитии.»

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи – это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья, коррекцию нарушений психического и физического

развития воспитанников, так как, наряду с отклонениями в речевом развитии, отмечаются двигательные расстройства, недостаточное физическое развитие, соматическая ослабленность, нарушение координации движений, несформированность речевого дыхания.

Технологии, и логоритмика, и степ-аэробика являются звеньями коррекционной педагогики, связывающие воедино слово – музыку – движения, что в свою очередь является формой активной терапии для преодоления речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых нарушений психических функций.

Уже первые наши шаги по внедрению показали, что обе технологии тесно взаимосвязаны и переплетаются между собой целями и задачами.

Рассмотрим взаимосвязь обеих технологий, через определение содержания СОТ и взаимное пересечение, основных, поставленных перед ними целей и решаемых ими задач.

	<b>логоритмика</b>	<b>степ-аэробика</b>
<b>определение СОТ</b>	<i>Логоритмика</i> - это активная терапия, построенная на системе физических упражнений ,в основе которой лежит связь между словом(речью),музыкой и движением.	<i>Степ-аэробика</i> – это ритмичные подъёмы и спуски со специальной платформы (степ – платформы) под танцевальную музыку иногда с ритмичным проговариванием речевого материала.
<b>Цель СОТ</b>	Преодоление речевых нарушений путем развития, воспитания и коррекции, у детей с речевой патологией, двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой	Развитие ориентировки в пространстве и чувства ритма. -Развитие эмоциональной сферы посредством

	<p>через развитие общей, мелкой и артикуляционной моторики и формирования речевого дыхания.</p> <p>Выработка способности ориентироваться в пространстве и чётких координационных действий во взаимосвязи с речью.</p>	<p>художественно-музыкальных средств.</p> <p>-Способствование развитию речевого дыхания и артикуляции.</p> <p>-Развитие координации движений, ориентировки в пространстве.</p>
задачи СОТ	<p>-Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> <p>-Развивать чувство ритма, положительные эмоции через художественное слово, музыкальное сопровождение.</p> <p>-Способствовать развитию речевого дыхания, артикуляционной моторики, речевых умений и навыков.</p> <p>-Развивать координацию движений.</p>	<p>-Расширять функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>-Развивать ориентировку в пространстве, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.</p> <p>-Развивать чувство ритма, положительные эмоции через художественное слово, музыкальное сопровождение.</p> <p>-Развивать речевое дыхание, артикуляционную моторику, речевые умения и навыки.</p> <p>-Развивать координацию движений.</p>

Как мы видим из краткого сравнительного анализа, обе технологии схожи по целенаправленному воздействию и стимулируют двигательную и речевую активность дошкольников, влияют на коррекцию речевого развития, развивают активный словарь.

Но наблюдения за детьми в ходе применения здоровьесберегающих технологий показали, что детям очень сложно в коррекционной деятельности по автоматизации звуков многократно повторять слоги, слова, неподвижно сидя на стуле, а анализ средств логоритмики показал, что многие логоритмические упражнения, например дыхательную гимнастику, можно выполнять стоя на степе, или за степом, и уже после первого пробного занятия стало понятно, что выполняя движения на степ – платформе, дети с лёгкостью повторяют слоги и слова необходимое количество раз, снимают двигательное напряжение, и при этом учатся координировать речь и движение.

К следующему шагу мы подошли с мыслью, что через организацию комплексной деятельности, воспитателя и инструктора по физической культуре, вполне возможно слияние двух технологий, так как они обе содействуют укреплению здоровья, успешному физическому развитию и коррекции речевого развития детей дошкольного возраста.

Так в нашем горизонтальном наставничестве возникла **степ-логоритмика**, как процесс выполнения общеразвивающих упражнений на степенях, основных движений, где детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия и рабочей программой.

Уникальное сочетание физических упражнений, степеней, музыки, проговаривания стихов в ритм движений, или пение в такт любимой мелодии, развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

В степ-логоритмике дети выполняют упражнения, проговаривая стихотворные строчки, которые приучают ребенка

выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь.

Для детей дошкольного возраста с речевыми расстройствами этот прием особенно важен, так как во-первых, у них, по-прежнему, доминирует ведущий вид деятельности - игра, и во-вторых, индивидуальный внутренний ритм детей с нарушениями речи часто ускорен, или, наоборот, замедлен.

И уже сейчас можно сделать вывод, что в условиях дефицита двигательной активности детей, с появлением современного оборудования, с одной стороны, и современных образовательных, здоровьесберегающих технологий, с другой, степ – логоритмика становится эффективным и привлекательным средством речевого развития и развития двигательной сферы детей с тяжелыми нарушениями речи, как технология, позволяющая использовать разнообразные формы организации двигательной активности детей с ТНР в системе взаимодействия специалистов, что способствует у детей развитию координаций движений, двигательных операций, умений выполнять движения по словесной инструкции, инициативности в движениях, словесному сопровождению движений, речевому развитию, речевому дыханию.

## **Литература**

1. Анищенкова, Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО "АСТ", 2005
2. Кейс педагога-наставника и начинающего педагога (в рамках регионального проекта развивающей практики наставничества «Старт в будущее») / сост. М.В. Малярова, О.С. Щербакова. Камышлов: МАДОУ «Детский сад № 92» КГО, 2019.
3. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1.
4. Лопухина И.С. Речь, ритм, движение.- М., 2001.

5. Методические рекомендации по организации работы / сост. О. Л. Павлова. Камышлов : ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2019.

### **Семейный клуб «Здоровей-ка»**

Свинкина Е.В.  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 28»  
г. Ирбит

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

В.А. Сухомлинский

Вопросам физической культуры и спорта в настоящее время уделяется значительное внимание, так как одна из важнейших проблем современного общества – существенное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Причин этому очень много. Одна из них – это недостаточное внимание родителей к физическому развитию детей, активному семейному досугу.

Совместная деятельность детского сада с семьей - один из принципов дошкольного образования, так как заложены в ФГОС. Родители, вместе с воспитанниками и педагогами дошкольного учреждения, должны быть активными, и равноправными участниками образовательного процесса. Поэтому участие семьи в воспитательно - образовательном процессе позволяет увеличить качество образования в целом, и успешно решать поставленные задачи физического развития, и приобщение к здоровому образу жизни.

Работая в детском саду, первое, с чем столкнулась – это слабое физическое развитие детей. В общем, многие дети

испытывают: «двигательный дефицит», задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, и поэтому встал вопрос: «Что с это делать?» «Как исправить?». Анкетирование родителей, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр и т.д. Они зачастую оберегают своих детей: «Не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, сядь, посиди».

Здоровье дошкольников зависит не только от их физических особенностей, но и условий жизни в семье. Пытаться приучить ребенка к здоровому образу жизни, не подключая к этому членов его семьи, невозможно, ведь главные люди, на слова и поведение которых он ориентируется, – это родители. Чтобы ребенок рос здоровым, в первую очередь следует формировать сознательное отношение к собственному здоровью у родителей. По моему мнению, основная задача педагогов – побудить родителей быть более ответственными за здоровье детей. Для этого необходимо использовать эффективные формы взаимодействия с семьями воспитанников. Практика показывает, что одной из таких форм является семейный клуб.

Для обеспечения преемственности в работе ДОУ и семьи по физическому развитию и оздоровлению детей был создан клуб «Здоровей-ка».

Цель клуба – создание системы взаимодействия ДОУ и семьи по физическому развитию и вовлечь родителей в единое оздоровительное пространство, направленное на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, их физическое развитие.

Задачи:

- повышать компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;
- изучать динамику физического развития воспитанников;
- воспитывать совместно с родителями потребность у дошкольников в здоровом образе жизни;
- развивать инициативность, активную позицию у дошкольников и их родителей;

- создавать условия для общения родителей друг с другом и детьми;

- способствовать взаимопониманию между участниками образовательных отношений.

Организация встреч в рамках семейного клуба «Здоровейка» (далее – клуб), который действует на базе МАДОУ «Детский сад № 28» г. Ирбит с 2018 г., позволяет решать эти и другие проблемы. Клуб создала инструктор по физической культуре с детьми старшей группы и родителями. Работа клуба осуществляется в соответствии с положением.

К участию были приглашены все желающие: родители, другие члены семей воспитанников, принципами работы клуба стали добровольность и личная заинтересованность каждого участника.

Сегодня в рамках работы клуба реализуются разные формы взаимодействия с родителями.

Большая часть мероприятий с участием родителей и дошкольников проходит на базе детского сада: в музыкальном зале или на спортивной площадке ДОУ, а также проводятся за пределами детского сада.

В связи с этим увеличивается ответственность родителей за их организацию. Совместные досуги сближают родителей и детей, им чаще хочется проводить время вместе.

Таким образом, встречи проходят один раз в месяц в будние дни в вечернее время в спортивном зале детского сада, и в выходные дни на базе городских спортивных объектов в зависимости от тематики. Например, в летний период встречи проходят в форме квеста, геокешинга, походов в парк, лесопарк. В зимнее время все вместе катаемся на коньках, лыжах, бубликах и др.

Совместно с детьми перед каждым мероприятием руководитель клуба оформляет объявление с указанием плана, места и даты его проведения.

Цель этих объявлений – привлечь внимание тех родителей, которые не интересуются деятельностью клуба, сформировать у

них желание провести выходные дни со своим ребенком и с пользой для здоровья.

После каждой встречи участники делятся впечатлениями, обсуждают и планируют следующее мероприятие. Все идеи и пожелания, высказанные дошкольниками, исполнялись по мере возможности.

В течение всего года совместно с детьми оформили и разместили в группе фотоколлажи с каждой встречи, смонтировали видеоролик с целью пропаганды здорового образа жизни и привлечения остальных родителей в клубную деятельность. За чашкой чая участники вспоминают самые яркие моменты, обсуждают и планируют мероприятия на будущее.

### **Список литературы**

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры, М. 2006.

2. Метенова Н.М. Родителям о детях. Методические рекомендации, Ярославль. 2014.

3. Попова М.Н. Навстречу друг другу. Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ, С-Пб. 2004.

## **Расширение возможностей для физической активности детей посредством дополнительного образования**

Миридонова О. В.,  
инструктор по физической культуре,  
Мельцина И. В.,  
музыкальный руководитель,  
МАДОУ № 39 «Гнездышко»  
ГО Богданович

В мире высоких компьютерных технологий, слишком частого пользования гаджетами, появляется проблема снижения физической активности людей, том числе, и детей. В последнее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья нации, связанное с малоподвижным образом жизни.

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

В связи с этим обстоятельством к физическому воспитанию в целом, и к физической активности детей, в частности, в дошкольных образовательных учреждениях предъявляются более высокие требования. В соответствии с ФГОС ДО «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становления 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 другое). Один из целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования диктует следующее: «у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими». Для достижения данной цели особенно актуальным становится расширение возможностей для физической активности детей, чему в немалой степени способствуют программы по дополнительному образованию.

В МАДОУ №39 «Гнёздышко» ГО Богданович реализуются следующие программы по дополнительному образованию для детей старшего дошкольного возраста: «Юные спортсмены» и «Весёлая ритмика для дошколят».

Программа «Юные спортсмены» направлена на моторно одарённых детей. Дети с высоким уровнем двигательной подготовки не получают возможности реализовать имеющийся потенциал в полном объёме в рамках образовательной программы, поэтому для обеспечения индивидуальной траектории развития таких детей была разработана программа по дополнительному образованию.

Выявление детей с высоким уровнем двигательной подготовки в дошкольном возрасте проводится на основе наблюдений, изучения возрастных особенностей и определённых тестов.

В процессе занятий в кружке осуществляется более глубокая индивидуальная работа с каждым ребёнком, включающая в себя следующие виды деятельности:

- общеразвивающие упражнения;
- строевые упражнения;
- основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, метание, ползание, лазанье);

- упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, турник, батут, гимнастические кольца, диск здоровья, боксёрская груша);
- игровые упражнения и игры с элементами спорта: волейбол, баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон, городки.

Материал занятий в кружке ориентирован на развитие у детей старшего дошкольного возраста высоких спортивных достижений.

В результате занятий в кружке у детей проявляется стойкий интерес к занятиям спортом, дети предпочитают двигательную активность в свободной деятельности, развивается сплочённость коллектива, а также совершенствуются двигательные функции организма (координация, ловкость, меткость, выносливость). По результатам диагностики «Общероссийская система мониторинга физического развития детей» (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 20001 года №961) дети, посещающие кружок, имеют повышенный результат по одному и более показателям.

Программа кружка «Весёлая ритмика для дошколят» направлена на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Ритмика – один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движениях. Ритмические движения с музыкальным сопровождением весьма полезны для роста и развития детей. Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выразить себя в движениях.

Содержание программы взаимосвязано с программой по музыкальному воспитанию детей в дошкольном учреждении, а также включает в себя элементы оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике Ж. Фирилёвой и Е. Сайкиной. Кроме того, танцевальную часть программы составляют элементы программы О. Усовой «Театр танца». Учебный материал включает в себя элементы

игрогимнастики, игроритмики, а также танцы различных жанров: народные, классические, современные. Учебный материал построен в соответствии с возрастными особенностями детей и с учётом их первоначальной музыкально-ритмической подготовки.

В процессе занятий в кружке дети учатся более глубоко чувствовать музыку, самостоятельно двигаться под музыку, выражая своё отношение к ней посредством создания творческих композиций из знакомых танцевальных движений. Игровая ненавязчивая форма занятий помогает поддерживать интерес детей к музыкально-ритмической деятельности, сохранить физическое и эмоциональное здоровье дошкольников.

Занятия в кружках вызывают у детей радостное приподнятое настроение, повышают уровень развития двигательных навыков, стимулируют их двигательную активность. Дети, посещающие кружки, успешно принимают участие в спортивных соревнованиях, а также в творческих конкурсах и фестивалях ГО Богданович. Таким образом, работа по дополнительному образованию в ДОО помогает решать не только проблему малоподвижного образа жизни воспитанников, способствует сохранению их здоровья и гармоничному развитию, но и побуждает детей к активной жизненной позиции, позитивному проявлению себя в обществе.

Детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Сформированная в детстве привычка к здоровому и активному образу жизни, даёт ребёнку хороший старт на здоровое и активное долголетие.

## **Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОУ, как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников**

Соколова О.Н.  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ № 13  
ГО Богданович

*"Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы"*  
В. Сухомлинский

Здоровье это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно.

Сохранение здоровья детей в любую эпоху и в любом обществе является одной из первоочередных задач, так как именно подрастающее поколение определяет будущее любого народа, развитие социально-культурного и экономического потенциала государства. Проблема сохранения здоровья детей в наше время приобретает особую актуальность. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс, продолжительный по времени, начинающийся с детского возраста.

Актуальность проблемы исходит из социального заказа общества на выпускника дошкольного образовательного учреждения, самостоятельно выполняющего правила здорового образа жизни, физически развитого и владеющего основными культурно-гигиеническими навыками.

Так как актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждения направлением моей деятельности стали физкультурно-

оздоровительные технологии в ДООУ, как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников

### ***План самообразования***

1. Анализ литературы и интернет ресурсов по данной теме.
2. Диагностика детей.
3. Подготовка плана работы по данной теме.
4. Участие в конкурсах. Публикация методических разработок.
5. Подготовка и проведение открытых занятий с применением ИКТ (мастер - класс).
6. Консультации для педагогов.

### ***Средства реализации***

1. Совместная деятельность педагога с детьми по темам.
2. Темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.
3. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни.
4. Работа с родителями. Системное и планомерное взаимодействие триады родитель-ребенок-педагог для развития культуры Здоровья.
5. Диагностика усвоения программных задач здорового образа жизни.

### ***Ожидаемые результаты***

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.

### ***Цель моей работы:***

Сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

### ***Были поставлены следующие задачи:***

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

***Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни созданы следующие условия:***

1. Физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием.

2. Физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой.

3. Уголок по правилам безопасного поведения на дорогах в групповой комнате (с макетом перекрестка)

4. Спортивная площадка (на участке детского сада)

5. Медицинский кабинет.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании*** - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий осуществляется специалистом по физической культуре и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:***

- Создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия (3 раза в неделю); музыкально – ритмические занятия; прогулки с включением подвижных игр; оздоровительный бег (ежедневно); пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов); зрительная, дыхательная, взбадривающая гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы; эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение); спортивные досуги, развлечения, праздники .

- Дни здоровья (с привлечением родителей).
- Летняя оздоровительная площадка.

Реализация такой работы осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место уделяю работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Не важно, посещает или нет ребенок детское дошкольное учреждение – важно, чтобы взрослые были внимательны и

понимали важность здорового образа жизни для формирования здорового организма и полноценной личности вашего ребенка.

В целом, по моим наблюдениям дети стали бережнее относиться к своему здоровью, лучше следить за культурно-гигиеническими навыками, стали делать друг другу замечания в неправильном поведении или отношении к чему-либо. Более тщательно стали соблюдать режим дня, некоторые стали дома делать утреннюю гимнастику. Также ребята улучшили показатели в гибкости, быстроте бега, и других параметрах на физкультурных занятиях. Прогулки стали более интересными: ребята стали задавать много вопросов о том, как устроены деревья, цветы, чем питаются насекомые, о погоде, стали проводить больше опытов, чтобы узнать о каком-либо явлении. Развивающие занятия с детьми по ЗОЖ, социальному миру расширили представления детей по данной теме.

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. ***Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.***

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья - вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители - педагоги).

Не отказывайтесь от старых, проверенных, традиционных форм, таких как собрания, консультации, старайтесь использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями.

Активно привлекайте родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используйте музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроя, подвижные игры, игры-эстафеты.

Интересно и весело проводите спортивные соревнования детей и родителей такие, как «Папа, мама, я - спортивная семья», «А ну-ка, мамы», «Как папа буду сильным, как папа буду ловким». Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то вы сможете добиться полноценных результатов, сохранив молодое поколение здоровым.

### **Создание условий для использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Тынкачева М.Н.  
воспитатель МАДОУ /д/с № 37  
ГО Богданович

Одно из приоритетных направлений деятельности ДОУ – сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем формирования у них сознательного отношения к собственному здоровью. В настоящее время педагоги интенсивно внедряют в работу инновационные здоровьесберегающие технологии. Поэтому основная задача дошкольного учреждения выбрать такие методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Жизнь и здоровье подрастающего поколения являются социальной ценностью. Здоровьесберегающая среда дошкольного образовательного учреждения является важнейшим условием для физического потенциала, формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

### **Цель применения здоровьесберегающих технологий:**

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

### **Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Созданию благоприятных условий для саморазвития и самовыражения детей, сохранения и укрепления здоровья способствует образовательная среда нашего детского сада, которая состоит из следующих компонентов: взаимодействие участников педагогического процесса, предметно-пространственная развивающая среда и освоение содержания основной образовательной программы. Все они выступают в единстве и взаимосвязаны.

С этой целью в группе создана предметно-развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности, но и лежит в основе их двигательной активности.

В своей работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:

- Пальчиковая гимнастика используется в непосредственно образовательной деятельности с целью снятия мышечного

напряжения. В педагогической деятельности широко применяются игры и упражнения направленные на развитие мелкой моторики рук. С этой целью в группе создан центр игр с нетрадиционным материалом. В совместной деятельности с детьми выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками для развития мелких мышц кисти.

- Зрительная гимнастика повышает способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях, вызывает активную циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению. Используется, для снятия напряжения органов зрения применяется в различных видах деятельности.

- Релаксация — применяется во всех видах деятельности, позволяет успокоить ребенка, снять мышечное напряжение, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

- Песочная терапия, благодаря которой у детей развивается кругозор, речь, совершенствуется координация движений, моторика пальцев и улучшается самочувствие детей.

- Динамические паузы, развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизирует весь организм.

- Точечный массаж — биологически активных зон используется в течении дня, для профилактики простудных заболеваний.

- Гимнастика после дневного сна — направлен на сохранение и стимулирование здоровья ребенка.

- Гимнастика на стоп-ковриках — активизирует подошву ног, стимулирует нервную систему, усиливает кровоснабжение во время деятельности всех видов.

- Су-Джок-терапия, использование способствует повышению физической и умственной работоспособности детей.

В совместной деятельности с детьми используем «эмоциональные разминки». Под специально подобранную музыку выполняю с детьми упражнения такие как, потянуться как кошка; повалиться как неваляшка; позевать, открывая рот до ушей;

поползать как змея без помощи рук и т. д. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Все эти здоровьесберегающие технологии способствуют формированию психологической комфортной ситуации развития для детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие, снимают напряжение во время непосредственно образовательной деятельности.

### **Технологии обучения здоровому образу жизни:**

1. НОД в спортивном зале с использованием спортивного оборудования;
2. утренняя гимнастика;
3. занятия по формированию представлений о здоровом образе жизни;
4. проблемно-игровые ситуации, коммуникативные, подвижные, спортивные игры и др.;
5. физкультурные досуги и праздники.

Результатами образовательной деятельности предусматривается: «знакомство со строением своего тела, гигиеническими навыками по его уходу; принадлежность к определенному полу; продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценностью здоровья для человека.

Умения выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и навыки по сохранению здоровья, не нанося вред, как собственному здоровью, так и здоровью других людей. Соблюдение правил безопасности.

Здоровьесберегающие технологии способствует формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитанию бережного отношения к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Использование всех вышеприведенных оздоровительных приемов осуществляется с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, а также состояния здоровья.

В своей работе используем современный подход к системе оздоровления и развития детей, путем внедрения в педагогическую деятельность игровую квест-технологию. Игра для ребенка является наиболее привлекательной, естественной формой и средством познания мира, своих возможностей. Для профессионально компетентного педагога содержательная, отвечающая интересам детей, правильно организованная игра — эффективное педагогическое средство, позволяющее комплексно решать разнообразные образовательные воспитательные и развивающие задачи. Квест — это игры, в которых детям-игрокам необходимо выполнять задания, искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать головоломки они обеспечивают участникам релаксацию, снимают нервную нагрузку, способствуют переключению внимания и помогают решать конфликты. Квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребенка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией. Что является основным требованием ФГОС ДО. Главное преимущество квеста в том, что такая форма организации образовательной деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. С помощью такой игры можно достичь образовательных целей: реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения и навыки детей.

Широко применяем социо-игровую технологию с целью развития у детей коммуникативных навыков, что активизирует развитие детей в игровом общении со сверстниками. Применение социо-игровой технологии способствует реализации потребности детей в движении, сохранению психологического здоровья, а

также формированию коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста. Применение в педагогической деятельности «социо-игровых» технологий способствует усвоению детьми активных форм жизнедеятельности, в познании и утверждении их собственной личности: формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия; обеспечение душевного благополучия; коррекция импульсивного поведения, все то, что мы хотели бы видеть в детях на период их перехода в школу.

В результате использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе у воспитанников нашей группы имеется положительный результат уровня заболеваемости. О чём свидетельствует анализ динамики количества дней пребывания воспитанников в детском саду. Благодаря компетентному подходу педагога такие игры являются всесторонней подготовкой ребенка к жизни, его своевременной социализации и развития.

Для создания положительно-эмоционального состояния, профилактики негативных переживаний в группе создан центр уединения. В нем находится мягкая мебель, столик с альбомом фотографий членов семьи. Создавая ППРС, учитываем возраст детей, интересы, а также основные принципы организации в соответствии с ФГОС ДО.

Таким образом, здоровьесберегающая технология направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого воспитанника, способствует снижению заболеваемости и формированию у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, приводит к укреплению здоровья и облегчает адаптацию ребенка к школьным нагрузкам.

## **Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации**

Калянова Е.Е.

Воспитатель МАДОУ

«Детский сад № 39 «Гнёздышко»»

ГО Богданович

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Федеральный государственный образовательный стандарт рассматривает дошкольное детство как важный, самоценный этап в общем развитии человека. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. Впервые здоровье определено, как составляющее и важный результат образования.

Здоровый ребенок - одно из главных условий правильного формирования его характера, развития творческой инициативы, сильной воли, природных задатков. У здорового ребенка быстрее формируются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявляемые к нему требования.

Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений.

Введение в педагогику понятия «здоровье ребенка» становится общепризнанной ценностью и направляет развитие

педагогических исследований на поиск оптимальных условий воспитания у ребенка ценностного отношения к здоровью и становлению благоприятных условий для его сохранения.

Актуальность проблемы здоровья детей обусловлена тенденциями развития российского образования, связанными с созданием здоровьесберегающих технологий. Сохранение и укрепление здоровья является одной из приоритетных задач системы дошкольного образования и требует внедрения определенных инноваций и принципиально новых подходов к решению этих задач.

Работа с детьми по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении направлена на формирование определенных знаний и навыков, осознанной потребности в занятии физкультурой и спортом, понимании того, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и потребность в бережном отношении к своему организму. Для того чтобы эта работа была успешной, необходимо создавать определенные условия.

Доказано, что одним из показателей нормального физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений, то есть мелкой моторики. Сенсомоторное развитие в дошкольном возрасте составляет фундамент умственного развития, а умственные способности начинают формироваться рано и не сами собой, а в тесной связи с расширением деятельности, в том числе и общей двигательной и ручной

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Поэтому так важно заботиться о формировании речи детей, о ее чистоте и правильности.

На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением детей с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы, так и нетрадиционные технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в программе дополнительного образования:

Традиционные:

- Беседа, использование литературных произведений, обучающих мультипликационных фильмов
- Побудительные вопросы
- Дидактические игры
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика дыхательная
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Самомассаж, игровой массаж
- Информирование детей по теме «Здоровье».

Нетрадиционные:

Самомассаж, игровой массаж

- Массажеры «Су-Джок»
- Кольца массажные «Су-Джок»
- Массажер – эспандер кистевой, детский
- Коврик массажный модульный «Орто»

**Одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий общепризнанной и доказавшей свою значимость является «Су-Джок».** Упражнения с использованием техники Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению. Кроме того, они помогают разнообразить занятия и повысить интерес, способствуют созданию благоприятного психофизиологического комфорта для детей во время занятия. Су-Джок технология является одним из эффективных нетрадиционных методов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и благотворно воздействует, на весь организм в целом.

Актуальность использования Су-Джок технологии в развивающем процессе у дошкольников с речевыми нарушениями состоит в том, что:

- во первых, ребенок-дошкольник очень пластичен и легко обучаем, но для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование массажера Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;

- во вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

- Универсальность – Су-Джок технологию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**Также используется массажная дорожка, как технология здоровьесбережения, в работе с детьми дошкольного возраста.**

Массажные коврики и дорожки применяются с целью:

1. Закаливание организма.
2. Профилактика и коррекция плоскостопия.
3. Развития чувства равновесия и координации движений.
4. Сохранение и укрепление **здоровья детей**, формирование привычки к **здоровому образу жизни**.

**Массажные коврики – дорожки** имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Во время ходьбы по этим **дорожкам**, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали **дорожки**, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по **массажным дорожкам** – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному **работают различные мышцы**, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Упражнения с нестандартным оборудованием способствуют совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля, формируют правильную осанку, укрепляют мышцы свода стопы.

### **Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье:**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры.

#### Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

#### Формы работы в работе с родителями:

- Анкетирование
- Выпуск информационных листов

- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

## **Мастер – класс для педагогов «Доминантное занятие по развитию танцевально-игрового творчества с элементами музыкально-ритмических движений»**

Цветова Л.А.  
музыкальный руководитель МДОУ № 38  
«Детский сад Будущего»,  
ГО Богданович

### **Задачи:**

1. *Образовательная* - формирование умения воспроизводить речевой материал в заданном темпе; формировать умение придумывать движения к пляскам (танцам), проявляя самостоятельность в творчестве; побуждать к инсценированию содержания песен и игр, формирование умения ориентировки в пространстве и собственном теле;
2. *Развивающая* - развитие навыка восприятия, различения и воспроизведения различных ритмов; развитие координации общих движений и тонких движений пальцев рук, умение передавать через движения характер музыки, развивать умения выполнять различные игровые ситуации.
3. *Воспитательная* – вызывать положительные чувства к пробуждающейся природе. Воспитывать способность подчинять свои действия инструкции. Воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, умения работать сообща в коллективе.
4. *Коррекционная* – развивать навыки звукопроизношения и речь, развитие физиологического и речевого дыхания, слитности речи.

**Формы организации НОД:** Игра – путешествие

### **Методы и приемы:**

- наглядный метод (показ, игрушки: заяц, медведь, еж, белка; шапочки: грибы – опята, ежик)

- словесный метод (напоминание, объяснение, указание, задание, беседа и вопросы педагога);
- создание игровых ситуаций,
- динамическая пауза,
- подвижная игра со словами « Кто скорее?», музыкально - коммуникативная игра «Здравствуй друг»
- упражнения исполнительского и речевого характера,

**Словарная работа:** активизация словаря «золотое донышко».

**Педагогические эффекты:** в ходе НОД дети активизируют координацию речи и движений, развивают творческие способности, ритмичность, музыкальность, пластичность и эмоциональность.

**ТСО:** диск с фонограммой «Звуки леса», аудиозапись «Танец – игра» для детей 3-6 лет О.Корниенко, диск «Ритмическая палитра» А.Бурениной, компьютер.

### **Используемая литература:**

- Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет – М.:ТЦ Сфера, 2009. – 208с. (Логопед в ДОУ)
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа поритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. 220с.
- Корниенко О.Ю. Методическое пособие «Танец – игра» для детей 3-6 лет, диск «Танец – игра» для детей 3-6 лет.

### **Практическое занятие.**

- Уважаемые коллеги, я порочу вас побыть в роли детей старшего дошкольного возраста.

**Вводно – мотивационный этап** – формирование интереса к содержанию НОД и создание атмосферы психологической безопасности – 3 мин.

**М. р.:** - Ребята, какое сейчас время года? Вы когда-нибудь гуляли по осеннему лесу?

Вот и осень к нам пришла,  
Нас в дорогу позвала.

### **Двигательное упражнение «Прогулка в лес»**

В лес отправимся гулять, *Дети маршируют.*

Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем *Ходят «змейкой» между*  
*«кочками».*

Друг за дружкой гуськом.

На носочки встали *Бегут на носочках.*

И к лесу побежали.

Ноги выше поднимаем, *Ходят высоким шагом,*  
*перешагивая через «кочки»*

На кочки мы не наступаем.

И снова по дорожке *Маршируют.*

Мы весело шагаем.

**М.р.:** Как хорошо и красиво в осеннем лесу! Так и хочется со всеми поздороваться!

### **Двигательная игра «Здравствуй!»**

Здравствуй, солнце золотое! *Руки скрещены над головой.*

Здравствуй, небо голубое! *Разводим руками в сторону*

*вверх.*

Здравствуй, вольный ветерок! *Качаем руками над головой*

Здравствуй, маленький дубок! *Присели, руки опустили*

*низ – в стороны.*

Мы живем в одном краю – *Взялись за руки.*

Всех я вас приветствую! *Захлопали в ладоши*

**Этап актуализации** – создание ситуации необходимости в получении новых знаний, восприятие и усвоение нового (расширение представлений) – 5 мин.

**М.р.:** Ребята, в лесу можно найти друзей? Мы проведем игру «Здравствуй друг»

## Упражнение на координацию речи и движения «Здравствуй друг»

- Зашагали наши ножки *Дети врассыпную маршируют по залу.*

Прямо по дорожке,

Повстречали друга

Маленькие ножки.

*Встают в пары.*

*Припев:*

Здравствуй, здравствуй,

*пружинку».*

*Взявшись за руки, выполняют*

Здравствуй, милый друг!

*Пожимают друг другу руки.*

Здравствуй, здравствуй,

*Делают «пружинку».*

Посмотри вокруг!

*Разводят руки в стороны.*

Здравствуй, здравствуй,

*Делают «пружинку»*

Мне ты улыбнись!

*Улыбаются, качая головой вправо-*

*влево.*

Здравствуй, здравствуй,

*Делают «пружинку»*

Головкой поклонись!

*Кланяются друг другу.*

Побежали ножки

*Бегут на носочках врассыпную.*

Прямо по дорожке,

Повстречали друга

*пару.*

*К концу запева находят себе другую*

Маленькие ножки.

*Припев.*

*Повторяют движения.*

Поскакали ножки

*Поскоками двигаются по залу*

*врассыпную.*

Прямо по дорожке,

Повстречали друга

*новым товарищем.*

*Встают в пару в конце куплета с*

Маленькие ножки.

*Припев.*

*Повторить движения.*

**Итог игры:** Ребята, посмотрите, сколько новых друзей мы нашли.

**Практический этап** – развитие навыков инсценирования, танцевально – игрового творчества – 15 мин.

**М.Р.:** Пары у нас уже есть, и я предлагаю вам еще одну **игру** «Зеркало» (на развитие творческих способностей). Правила игры:

один ребенок в паре показывает движение, второй повторяет, потому что он – «зеркало», затем поменяемся ролями.

Задача каждого ребенка – придумать самостоятельно свои движения в соответствии с характером музыки.

Первая часть музыки будет медленная, и движения должны быть плавными, неторопливыми, на 2 часть – подвижная, плясовая – придумать нужно плясовые движения, в соответствии с характером музыки. (включаю музыку)

**Итог игры:** движения придумали интересные, выполняли ритмично, в соответствии с характером музыки.

**М.р.:** Утром просыпается природа и обитатели леса (включить аудиозапись). Посмотрите, кого вы видите на полянке? Предлагаю вместе с лесными друзьями сделать лесную утреннюю зарядку.

**Песенка – зарядка** (*Выполняем движения, соответственно тексту песенки*)

**Итог танца:** Молодцы, ребята, после зарядки вы стали бодрыми, энергичными.

Предлагаю вам поиграть **в игру «Кто скорее?»**. Для игры нам нужно выбрать ежика по считалке. (*Выбрать ребенка на считалочку*).

**Вступление.** Дети, взявшись за руки, идут по кругу. Внутри круга противоположно бежит «еж».

**Куплет.** Дети останавливаются и, поставив руки на пояс, поют куплет и делают «пружинку». «Ежик» выходит из круга и бежит позади ребят, останавливаясь на последнее слово. – Это что за колобочек покатился под кусточек? То клубком свернулся еж. Лучше ты его не трожь! «Еж» и ребенок, перед которым он остановился, выходит из круга, и встают спиной друг к другу. Дети берутся за руки. Двое детей, рядом с которыми стоят соревнующиеся, поднимают руки, образуя «ворота». Ребята говорят: « Раз, два, три! Беги !». «Ежик» и ребенок на проигрыш бегут в разные стороны, обегая детей. Побеждает участник, первым забежавший в «ворота».

**Итог игры:** посмотрите, мы весело поиграли, тучка набежала, дождичек пошел.

Игра на координацию речи с движением «Дождик»

Капля раз, капля два.

*(прыжки на носочках, руки на поясе)*

Очень медленно сперва.

*(4 прыжка)*

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом.

*(8 прыжков)*

Мы зонты свои раскрыли,

*(руки развести в стороны)*

От дождя себя укрыли.

*(руки полукругом над головой)*

**Заключительный этап** – рефлексия, подведение итогов НОД, обобщение опыта, полученного ребенком.

**М.Р.:** Дождик прошел, и на полянке появляются грибы опята. Ребята, покажите мне, как грибочки начинают расти. А как мы покажем, что опята, дружные ребята?*(показ движения.)* Сейчас мы превратимся в опят. Присели все, опята еще совсем маленькие.

**Танцевально – ритмическая композиция «Опята дружные ребята».**

**М. р.:** Ребята, наша прогулка по осеннему лесу закончилась, пора возвращаться в детский сад. А пойдем мы не обычно, не только ножками будем шагать, но и ручками.

**Хороводный шаг со сменой рук.**

**ИТОГ** - Ребята, вам понравилась осенняя прогулка? Чем вам понравилась наша прогулка? *(Ответы детей).*

