Современные практики здоровьеформирующей деятельности в дошкольных образовательных организациях

Реализация здоровьеформирующего потенциала плавания в условиях внедрения ФГОС ДО

Азарова И. А., инструктор по плаванию МАДОУ «Детский сад №33» г. Череповец

Сохранение и укрепление здоровья детей было и остаётся основным направлением деятельности дошкольного образовательного учреждения (далее ДОУ), которое не теряет, а лишь увеличивает свою актуальность в связи с современными реалиями развития общества. Национальная доктрина образованияуказывает: «Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования». «Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» также относит задачу сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей к основным задачам образовательного учреждения. Традиционно плавание в ДОУ реализует многообразные здоровьеформирующие функции, то есть обеспечивает закаливание, физическое развитие и оздоровление детей. Однако современные тенденции в развитии дошкольного образования изменяют традиционный взгляд на плавание в ДОУ, углубляя и расширяя его возможности, прежде всего его здоровьеформирующий потенциал.

Это связано с внедрением нового образовательного стандарта (далее ФГОС ДО), который и определяет современные тенденции в развитии дошкольного образования. [8] В связи с вышесказанным целесообразно изменить традиционный взгляд на плавание и рассмотреть его здоровьеформирующий потенциал в свете современных тенденций, что и будет определять содержание данной статьи.

Цель её – определить здоровьеформирующий потенциал плавания и описать пути его реализации в условиях введения ФГОС ДО.

Следуя поставленной цели, необходимо обозначить положения стандарта, влияющие на изменение подхода к организации образовательного процесса (в том числе и процесса обучения плаванию) в ДОУ.

Во – первых, следует отметить, что традиционно плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, а также способствует укреплению здоровья, привитию жизненно-важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств, имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение. Это утверждение остаётся справедливым и в свете современных тенденций образования, так как в нем заключается основная непреходящая ценность - здоровье подрастающего поколения.Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию в течение года. В образовательном процессе (на занятиях) непосредственно реализуется здоровьеформирующий потенциал плавания, а

результатом становятся показатели уровня сформированности плавательных навыков и уровня заболеваемости воспитанников ДОУ.

Во - вторых, плавание является видом спорта с богатейшей историей, а с внедрением Всероссийского комплекса «ГТО» возникла необходимость подготовки воспитанников к сдаче норматива по плаванию. В связи с этим в образовательный процесс были внесены изменения, целью которых стала подготовка к сдаче норматива 1 ступени комплекса ВФСК «ГТО» по плаванию. В процессе подготовки и последующей сдачи норматива по плаванию происходит вовлечение детей и родителей в систематические занятия физической культурой и спортом, что также отражает современные тенденции дошкольного образования и одновременно составляет здоровьеформирующий потенциал плавания в ДОУ.

В-третьих, принцип интеграции, инновационный для дошкольного образования, обеспечивающий состояние связанности взаимопроникновения и взаимодействия отдельных образовательных областей содержания дошкольного образования, проявляет себя и в процессе обучения плаванию, объединяя образовательные области, предполагает получение единого целостного образовательного продукта, обеспечивающего всестороннее развитие личности дошкольника и гармоничное его вхождение в социум.

Эту тенденцию отражает вариативная часть рабочей программы инструктора по плаванию, где содержание определяется выбором педагога, его творческими предпочтениями и возможностями ДОУ.

Например, вариативная часть программы инструктора по плаванию (составителя данной статьи) разработана на основе синтеза дошкольной педагогики и педагогики досуга, использования арсенала педагогики досуга в ДОУ. В рамках её реализации проводятся интегрированные занятия, направленные на всестороннее развитие личности ребёнка, а также праздники и развлечения, в основе которых принцип интеграции образовательных областей. Так, здоровьеформирующий потенциал плавания реализуется в комплексе с другими образовательными задачами, обеспечивая всестороннее развитие личности ребёнка.

В – четвёртых, в процессе обучения плаванию должны применяться современные педагогические технологии, в ряду которых здоровьесберегающие технологии занимают важное место. Их целью является становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. [6] Данный вид технологий широко применяется:

- в образовательном процессе (включение в комплексы ОРУ);
- при проведении недели здоровья (2 – 3 раза в год).

В образовательном процессе, посредством применения здоровьесберегающих технологий формируется валеологическая компетентность дошкольника, позволяющая самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В- пятых, возросло значение развивающей предметно – пространственной среды, которая обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции, а также формируется педагогом с учётом требований требованиям ФГОС ДО. [5]

Компоненты РППС	Содержание	Направления деятельности
1.Материально - технический	Совокупность материальных средств, обеспечивающих образовательный процесс	-сохранение и пополнение материально – технической базы; - обеспечение пособиями и игрушками по возрастам;
2.Учебно - методический	Совокупность методических средств, обеспечивающих образовательный процесс	-наборы картинок заданной тематики;- схемы комплексов ОРУ; - схемы упражнений в бассейне; - рефлексия навыков;
3.Организационный	Профессиональное взаимодействие участников образовательного процесса	- создание информ. базы деятельности (для педагогов); -организация единства РППС бассейна и группы;
4.Психолого – медико - педагогический	Сопровождение образовательного процесса	-создание единого информационного пространства по здоровьесбережению;

Постоянная, планомерная работа над созданием РППС по физическому развитию (плавание) позволяет повысить её здоровьеформирующий потенциал и тем самым обеспечить физическое развитие детейдошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков развития.

Таким образом, объединив всё вышесказанное, отобразим реализацию здороьеформирующего потенциала плавания в ДОУ в виде таблицы:

Здоровьеформирующий потенциал плавания в ДОУ				
⇩	⇩	⇩	⇩	⇩
Организация образовательного процесса (занятия по плаванию)	Подготовка и сдача нормативов ВФСК «ГТО» по плаванию	Соблюдение принципа интеграции в образовательном процессе	Применение современных педагогических технологий в образовательном процессе	Организация РППС, отвечающей современным требованиям

⇩

-Плавание обеспечивает оздоровление и укрепление организма, физическое развитие детей;

- Плавание позволяет вовлечь детей и родителей в систематические занятия физической культурой и спортом;

- Плавание, являясь частью человеческой культуры, обеспечивает всестороннее развитие личности ребёнка;

-Плавание формирует валеологическую культуру подрастающего поколения, то есть знание о способах сохранения и укрепления здоровья.

И в заключении, отметим, что значительный здоровьеформирующий потенциал плавания в ДОУ, возможности которого возросли с внедрением нового образовательного стандарта, определяет необходимость наиболее полной его реализации, пути которой и описаны в данной статье.

Список литературы

1.Бережнова О.В.,Тимофеева Л.Л.Проектирование образовательной деятельности в детском саду: современные подходы.- М.: Цветной мир, 2013.

2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008

3. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.

4.Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / В. Горячев // Народное образование, 1999. - №9.

5.Предметно – пространственная развивающая среда в детском саду. Принципы построения, советы, рекомендации/ Сост. Н.В. Нищева.- СПб, Детство – Пресс, 2010.

6.Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях// Методист. – 2007. -№7.

7.Скоролупова О., Федина Н. О комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса в дошкольном образовании.//Дошкольное воспитание» - 2010. --№5.

8.Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.

Интернет-ресурсы

1.http://www.obruch.ru/ - журнал «Обруч»;

2.http://dovosp.ru/ - журнал «Дошкольное воспитание»;

3.http://www.maam.ru.

4.Социальная сеть работников образования http://nsportal.ru/detskiy-sad

Современные подходы к созданию условий для оптимизации двигательной активности детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении

Беляева Н.Б., инструктор по физической культуре, Рощина Е.А., воспитатель, Сивцова Е.С., Ткаченко Т.В., заместители заведующего по ВМР МБДОУ «Детский сад № 116» г. Череповца

Воспитание здорового ребенка – приоритетная задача дошкольного учреждения в современных условиях. Забота о здоровье ребёнка стала глобальной проблемой, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и гармонично развитые.

Проблема ухудшения здоровья детей стала национальной. Каждый взрослый человек задается вопросами: как укрепить и сохранить здоровье ребенка и как привить ему культуру здорового образа жизни? Поэтому, в нашем дошкольном учреждении созданы все условия для физкультурно-оздоровительной работы, которая направлена на формирование и поддержание интереса родителей и педагогов к оздоровлению детей.

Результаты научных исследований (таких ученых, как В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, Л.Г. Татарникова) доказывают, что сложившаяся тенденция ухудшения состояния здоровья дошкольников продолжается и в настоящее время. Данная ситуация обусловлена ухудшением экономической и социально-экономической обстановки, наследственностью, перегруженностью детей, обострением проблем рационального питания. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало серьезной проблемой не только для медиков, но и для педагогов. Одна из главных причин - образ жизни семей, где воспитываются дети. Некоторые родители не понимают ценности здоровья, не хотят или не умеют организовать свободное время своих детей.

Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми и включить в этот процесс родителей воспитанников и педагогов дошкольного учреждения.

Именно у старших дошкольников идёт интенсивное развитие органов, закладываются основные черты личности, формируется характер, а также отношение к себе и окружающим. Их двигательная активность зависит от эмоционального состояния, но в то же время становится более целенаправленной и мотивированной. Именно в это время очень важно привить детям потребность в здоровом образе жизни, в том числе занятиями физической культурой, спортом и различными командными играми.

Задача педагога заключается в том, чтобы дети свободно и доступно могли реализовать свою потребность в двигательной активности, не нарушая режим дня, установленный в ДОУ.

Одним из средств оптимизации двигательной активности являются спортивные игры. Во время занятий физкультурой мы знакомим дошкольников с элементами серьезных спортивных игр (таких, как баскетбол, футбол, волейбол). Но педагоги не могут организовать полноценную игру ввиду отсутствия условий, а также необходимых умений и навыков у детей. И это снижает интерес дошкольников к командным видам спорта. Поэтому в нашем дошкольном учреждении мы создали условия для занятий спортивными играми, такими как флорбол и пионербол. В модель двигательной активности включаются спортивные упражнения - дети катаются на лыжах и коньках, а также проходят полосу препятствий и участвуют в квест-играх.

Флорбол (хоккей в зале) — командный вид спорта, который набирает темп и популярность во всем мире. Неоспоримым достоинствомданной игры является то, что это безопасный вид спорта, где для занятий могут использоваться любые ровные площадки, а игрокам не требуется специальная спортивная обувь. Во флорбол можно играть круглый год как в спортивном зале, так и на открытой площадке. Этот вид спорта развивает глазомер, ориентацию в пространстве, точность и ловкость движений. Занятия флорболом помогают детям понять, что такое профессиональный хоккей. У некоторых детей есть нарушения опорно-двигательного аппарата. Им противопоказаны занятия на коньках, но очень полезны упражнения для общего укрепления организма: бег с препятствиями или бег с мячом. Именно из этих упражнений состоят тренировки по флорболу. В детском саду имеется набор специальных мячей, сертифицированных облегченных клюшек, 2 комплекта вратарской защитной формы, двое ворот. Игры проходят в физкультурном зале под руководством инструктора по физической культуре 2 раза в неделю в форме секционных занятий. Команда детей 6-7 лет принимает участие в городском турнире по флорболу «Кубок Кузнечика», организованном НП СВОП «Цветы жизни» и МАДОУ «Детский сад № 109».

Пионербол – это командная игра, упрощённый вариант волейбола, который соответствует возможностям и возрастным особенностям детей. Игроки ловят мяч руками - в этом заключается главное отличие пионербола от волейбола. Соответственно, все подачи, пасы и атаки осуществляется не ударом, а броском. В пионербол можно играть как в спортивном зале, так и на улице. Размер площадки не имеет значения, главное, чтобы сетка была закреплена на высоте, подходящей для роста ребенка. Для пионербола подходит любой легкий мяч. Командные игры учат детей ставить перед собой цели: передать пас, забить гол, выиграть. Дети начинают чувствовать командный дух и азарт спортивной игры. Когда дети бросают или катают мяч, у нихулучшаются глазомер, координация, ориентация в пространстве, развиваются ловкость, чувство ритма, согласованность движений,увеличивается подвижность в суставах пальцев и запястьях. Эту простую игру может организовать любой взрослый. Воспитатель или

инструктор по физической культуре проводит занятие пионерболом 2 раза в неделю по подгруппам во второй половине дня.

Наше дошкольное учреждение стало участником проекта «Первые шаги на льду». Мы провели занятия в рамках программы развития детского ледового спорта «Добрый лёд», организованной благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко. Во время катания на коньках, тренируются все группы мышц, сердце и легкие, развивается гибкость и подвижность, улучшается осанка. В физкультурном зале положили искусственный лед – специальное покрытие для катания на коньках в помещении. Занятия проходили в течение 2 месяцев по подгруппамво время физкультурных занятий. Каждый участник был обеспечен коньками, защитной экипировкой и шлемом. Кататься на коньках детей учили тренеры из спортивной школы. Итогом проекта стал «Фестиваль сказок», где дети показали не только умение стоять на коньках, но и способность эмоционально выражать характер героев сказки.

Зимой дети с нетерпением ждут занятий ходьбы на лыжах. Этот вид спорта является одним из самых безопасных и доступных в детском саду. День ото дня дети учатся ходить на лыжах, развивая координацию движений. Динамичная работа ног при ходьбе на лыжахукрепляет и правильно формирует стопу ребенка, препятствуя развитию плоскостопия. В детском саду есть все необходимое для обучения: комплекты современных пластиковых лыж и место для лыжни на территории спортивной площадки. Дети старшей и подготовительной группы в составе нашей команды стали призерами и победителями городских соревнованиях «Снежные старты», вместе с родителями активно принимают участие во всероссийской акции «Лыжня России». Наши воспитанники на высоком уровне владеют навыками и правилами спортивных игр и спортивных упражнений, что позволяет детям и их родителям проводить вместе досуг, получая от взаимного общения массу удовольствия.

Преодоление препятствия – это сложное действие, требующее координации рук и ног. Даже взрослый, имеющий хорошую физическую подготовку и ориентацию в пространстве, должен приложить для этого некоторые усилия. Педагоги нашего детского сада разрабатывают очень интересные полосы препятствий. Дети на протяжении всего маршрута двигаются по-разному: ходят, бегают, прыгают, лазают и ползают. Во время преодоления препятствий у дошкольников равномерно развиваются все физические качества. Этого можно добиться только благодаря грамотно составленной программе физических упражнений из разных разделов физической культуры (переползания, гладкий бег, ускорения, приставные шаги, перепрыгивания и многие другие).

На наших занятиях дети развивают не только физические, но и морально-волевые качества. Чтобы преодолеть любое препятствие, например, залезть на гимнастическую стенку

или перепрыгнуть с помощью каната широкий ров, нужно иметь достаточно смелости и решительности.

Дошкольники преодолевают полосу препятствий не только в физкультурном зале, но и на спортивной площадке детского сада, на школьном стадионе, на территории Макаринской рощи города Череповца. Во время утренней гимнастической разминки на улице или в зале дети тоже преодолевают полосу препятствий. Чтобы поддержать интерес детей, мы используем картотеки с набором различный полос препятствий. Дети преодолевают их по карте, с помощью карточек, опираясь на звуковые и цветовые сигналы. Особенно интересно дошкольникам преодолевать препятствия вместе с родителями на совместных мероприятиях, а также с учащимися полицейского класса «Рысь» на территории МОУ «СОШ № 28».

Чтобы эффективно организовать физкультурно-оздоровительную работу с детьми, педагоги нашего дошкольного учреждения используют квест-технологию. Квесты - это игры, в которых ребенку нужно искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать головоломки и т. д. Такую игру можно провести в любом месте на территории детского сада: в помещении, на улице или даже в нескольких помещениях (при этом дети переходят из группы в музыкальный зал, спортивный зал и в другие помещения детского сада). При этом у них повышается двигательная активность. В квест-играх активно участвуют не только дети, но и родители. Совместно с родителями мы организовали такие квест-игры, как «Проделки Вируса в детском саду», «Тайна Макаринской рощи», «Футбольные приключения». Такие мероприятия способствуют возникновению доверительных отношений между семьями воспитанников и педагогами, а также улучшают взаимопонимание между детьми и родителями.

Эффективность системы физкультурно-оздоровительной работы, созданной в ДОУ, подтверждается результатами мониторинга состояния здоровья детей и мотивации к здоровому образу жизни.На протяжении трех лет отмечается положительная динамика в снижении детской заболеваемости, числа часто болеющих детей.

Ещё одним показателем стал высокий уровень физической и социально-психологической готовности к школе, высокая адаптивная способность выпускников. Также значительно возросла мотивация (интерес) детей к здоровому образу жизни, расширился кругозор и углубились знания детей в области физической культуры и спорта и их непосредственное участие в спортивных мероприятиях. Это подтверждает сравнительный анализ результатов посещения детьми спортивных секций (за три года тенденция роста составляет 14%), а также их участие в различных спортивных соревнованиях городского уровня. Многие выпускники продолжают заниматься различными видами спорта и после выпуска из детского сада и достигают высоких результатов. Среди педагогов следует отметить рост профессиональной

компетентности, мотивации, способности к развитию. У родителей также проявились положительные изменения в ценностных ориентациях, что стимулировало мотивацию к здоровому образу жизни, рост их социальной активности, стремление к взаимодействию с детьми и ДОУ.

Таким образом, благодаря условиям, созданным в дошкольном учреждении, для организации физкультурно-оздоровительной работы, обеспечивается оптимальный двигательный режим детей. Это позволяет каждому ребенку проявить свою творческую активность, самостоятельность в двигательной деятельности, привить интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также обеспечить выполнение целевых ориентиров, направленных на реализацию преемственности дошкольного и начального общего образования.

Степ-аэробика: доступно, интересно, эффективно

Богданец А.А., инструктор по физической культуре, Шишебарова Н.В., старший воспитатель, Субботина Е.Д., педагог дополнительного образования МБДОУ «Тотемский детский сад №9 «Сказка», г. Тотьма

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной на протяжении достаточно длительного времени. Стремительное развитие технического прогресса значительно облегчает нашу жизнь, но оказывает при этом практически противоположное действие на наше здоровье и здоровье наших детей. На сегодняшний день достаточно высоко поднята планка требований к уровню развития детей на всех ступенях образования, достичь которую, легко может здоровый ребенок.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия – одна из главных задач ФГОС ДО. Для реализации данной задачи дошкольные образовательные учреждения прикладывают немалые усилия, ищут наиболее приемлемые варианты. Выражается это в использовании вариативных способов, форм, методов работы с детьми для достижения положительного результата с учетом психолого - педагогических, материально-технических, кадровых возможностей и возможностей развивающей предметно-пространственной среды учреждения.

Проанализировав условия, имеющиеся в ДОУ, а также, транслируемый коллегами положительный опыт использования оздоровительной аэробики – как новой формы работы, в учреждении было принято решение о разработке дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования с целью оказания дополнительных образовательных услуг в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Данная программа по физическому развитию детей дошкольного возраста по степ-аэробике имеет физкультурно-оздоровительную направленность, т.к. способствует развитию двигательной активности детей, сохранению бодрости, энергичности, возможности легко переносить нагрузки. Реализация программы предполагала создание следующих условий: выделение штатной единицы – педагога дополнительного образования, включая необходимую его профессиональную подготовку, создание материальной базы для занятий.

Работа по внедрению программы началась в учреждение в 2015 году. В штатном расписании появился педагог дополнительного образования (квалификация по диплому - инструктор по физической культуре), с необходимой курсовой подготовкой. Закуплена методическая литература, пособия для разработки занятий. Приобретены деревянные степ-платформы, обручи, скакалки, фит-болы, массажные коврики, мячи различного диаметра, эспандеры, гантели, флажки, ленты и др. Совместно с инструктором по физической культуре оформлены картотеки игр, вместе с музыкальным руководителем сделана подборка музыкального материала для сопровождения занятий. Созданы презентации, видеофильмы для детей с технологией выполнения различных упражнений.

Оздоровительная степ-аэробика – это новая форма двигательной активности детей, которая существенно разнообразит традиционно используемые в работе с дошкольниками средства, формы и методы физического развития. В основе занятий оздоровительной степ-аэробикой, лежат двигательные действия с использованием степа (платформы, высотой не более 8 см., шириной не более 25 см, длиной 40 см), поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Занятия характеризуются систематическим использованием продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению мышц тела. Степ-аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной степ-аэробике проводятся с детьми старшего дошкольного возраста на протяжении двух лет (с 5 до 7), они ориентированы на развитие у детей стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают познавательную информацию, способствующую формированию у них сознательного отношения к тому, чем они занимаются, к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения конкретных задач.

Цель занятий: укрепление физического здоровья детей, формирование целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере через упражнения на степах.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

- развивать координацию движений;

- развивать быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость, чувство ритма через силовые и танцевальные упражнения;

-воспитывать уверенность, целеустремленность и самостоятельность;

- воспитывать интерес к двигательной активности, стремление к здоровому образу жизни.

Занятия разработаны с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, т.к. занимаются и дети с ОВЗ. Педагогом практикуется частое повторение знакомых упражнений и комплексов, достаточное количество наглядности, в занятиях отражается интеграция содержания разных образовательных областей (танцевальное творчество, перевоплощение, имитация животных, познавательное, физическое развитие и др.). При разработке занятий учитываются полоролевые особенности (у девочек дозированная силовая нагрузка, больше танцевальных элементов, у мальчиков – акцент сделан на силовых упражнениях, при этом учитываются и индивидуальные предпочтения детей).

Упражнения на степах сопровождаются ритмичной, эмоциональной музыкой, некоторые из них подобраны в танцевальном стиле, на каждом занятии используются подвижные игры, включены элементы стретчинга (растяжки), что делает занятия привлекательными для детей. Занятия обычно проводятся с группой детей (до 14 человек) во второй половине дня 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 25 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале, укомплектованном всем необходимым оборудованием и пособиями с соблюдением гигиенических требований, предъявляемых к помещениям, предназначенным для занятий физической культурой.

Структура каждого занятия определяется его содержанием. Каждое занятие включает в себя 3 части: вводную часть, основную и заключительную часть.

Для реализации программы предусмотрены три учебных модуля: классическая степ-аэробика, танцевальная степ-аэробика и силовая степ-аэробика, в соответствии с этим структура занятий классической степ-аэробикой (первый год обучения) предусматривает:

- вводную часть, включающую познавательную информацию, приемы мотивации, разминку;

- основную часть с непосредственным выполнением упражнений на степе;

- заключительную часть, включающую подвижную игру, дыхательные упражнения, итог занятия.

Структура занятий танцевальной и силовой степ-аэробикой (второй год обучения) предусматривает:

- вводную часть, включающую познавательную информацию, приемы мотивации, разминку;

- основную часть с непосредственным выполнением танцевальных упражнений, связок на степе и выполнением силовых упражнений на степе, с использованием элементарного физкультурного оборудования;

- заключительную часть, содержащую элементы стретчинга, дыхательные упражнения, итог занятия.

Неотъемлемыми участниками образовательного процесса в рамках реализации данной программы являются родители (законные представители) детей, посещающих занятия по степ-аэробике. С родителями проводится большая просветительская работа: индивидуальные консультации, беседы, родительские собрания, размещается информация с фотографиями по данной теме на сайте учреждения, проводятся дни открытых дверей, анкетирование по удовлетворенности родителями реализацией данной программы. Родители имеют возможность консультироваться со специалистом по возникающим вопросам и выявленным проблемам, с интересом знакомятся с результатами входящей и итоговой диагностики, иногда посещают занятия, высказывают свои пожелания и рекомендации, оказывают помощь.

Одной из форм подведения итогов реализации данной программы является проведение итогового мероприятия после реализации каждого модуля (занятия, выступления в концерте и т.д.). Своеобразным показателем эффективности проводимых занятий служат отзывы родителей о повышении интереса детей к активным движениям, включая танцевальные импровизации, о повышении уверенности, выносливости, формировании правильной осанки, равновесия и др.

В результате регулярных занятий степ-аэробикой у детей отмечается повышение уверенности в себе, увеличение общей выносливости; все дети владеют техникой основных базовых шагов, знают движения, связки в танцевальном стиле, качественно выполняют упражнения с эспандерами и гантелями. Дети владеют элементарными знаниями о здоровом образе жизни, хорошо держат равновесие, у большинства сформировалась правильная осанка. Дошкольники хорошо ориентируются в пространстве, отмечается динамика в развитии координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Эффективность занятий степ-аэробикой косвенно подтверждается:

- снижением заболеваемости детей (показатель пропуска детей по болезни составляет 13,2 дня, что значительно ниже районного показателя 15 дней);
- положительной динамикой уровня физической подготовленности детей на конец учебного года в подготовительной группе с 62% до 88%, в старшей группе с 68% до 88%;
- убедительной победой команды подготовительной группы в районных спортивных соревнованиях между ДОУ;
- достойным выступлением команды подготовительной группы учреждения на районном фестивале ГТО в своей возрастной группе.

Таким образом, использование в образовательной деятельности дошкольных образовательных учреждений такой формы работы как степ-аэробика – это действительно доступно (минимальные финансовые затраты), интересно (посещают все дети старших и подготовительной групп) и эффективно (положительные результаты работы).

Музыкально-физкультурная театрализованная постановка как форма всестороннего развития и оздоровления детей

Буракова Н.А., инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №15 «Родничок»
г. В.Устюга

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных организаций. Её успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты, активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Теоретической базой опыта является программа Н.А.Фоминой «Сказочный театр физической культуры». Изучив практический материал по организации и проведению физкультурных занятий в форме сюжетно-ролевых, музыкально-ритмических игр с дошкольниками, созрела идея проведения театрализованной постановки.

Что же такое музыкально-физкультурная театрализованная постановка? Это представление по сюжету литературного произведения или сказки, театральное действие которой дети передают исполнением комплексов танцевально-ритмических гимнастик и

композиций. Музыкально-физкультурная театрализованная постановка - это особая форма работы с детьми, которая не только благотворно влияет на развитие всех систем организма, но и формирует желание заниматься физкультурой.

Основная цель нашей работы – содействие всестороннему развитию и оздоровлению детей через использование музыкально-ритмических движений.

Задачи:

- внедрить в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ музыкально-физкультурные театрализованные постановки;
- разработать перспективный план образовательной деятельности с использованием ритмической гимнастики;
- привлечь к совместной работе всех участников образовательного процесса (дети, родители, педагоги, специалисты);
- укреплять здоровье детей посредством развития физических качеств (ловкость, координацию движений, гибкость, пластичность, выносливость, силу) и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной);
- обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений под музыку;
- воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Музыкально-ритмические движения вызывают интерес, заставляют переживать музыкальные образы и выражать свои чувства в движениях, что ненавязчивым образом ведет к развитию физических качеств и повышению двигательной активности. Все это, в свою очередь, обеспечивает нормальное развитие физических и психических функций и крепкое здоровье, что так необходимо современному ребенку.

Процесс подготовки музыкально-физкультурной театрализованной постановки построен на реализации общих дидактических принципов:

- Систематичности и последовательности – подача материала от простого к сложному и повторение его на последующих занятиях.
- Единство воспитательных, оздоровительных и образовательных задач.
- Принцип дифференциации – рациональный подбор упражнений с учётом возрастных возможностей детей и уровня физической подготовленности.
- Доступности и индивидуализации – учёт индивидуальных особенностей каждого ребенка, физических и физиологических возможностей, гарантия положительного результата всеми детьми.

- Творческая направленность – совместное творчество педагога с детьми, создание новых упражнений, комбинации движений, названий композиций.

Подготовка театрализованной постановки проходит в несколько этапов.

Этапы работы:

1. Выбор художественного произведения.

По сюжету выбранного произведения педагогами разрабатывается сценарий театрализованной постановки. В содержание представления включаем: комплексы ритмических гимнастик, танцевальные композиции, упражнения с использованием физкультурного и нетрадиционного физкультурного оборудования, подвижные игры, соревновательные номера, акробатические композиции. Так с помощью разнообразных номеров, различных движений дети создают образы героев литературного произведения, передают сюжет действия.

2. Выбор музыкального сопровождения и составление комплексов сюжетно-ритмических композиций.

Подбирая музыкальное сопровождение, музыкальный руководитель обращает внимание на смысловое содержание песни, которое должно быть близкое по сюжету постановки. Если же это инструментальная музыка характер ее должен передать задуманный образ.

При составлении целостной композиции стараемся, чтобы музыкально-ритмические движения отражали образ, были доступными двигательным возможностям детей (соответствовали возрасту и подготовленности), понятными по содержанию, а последовательность их исполнения удобной и целесообразной и, конечно, чтобы нравилась детям.

3. Разучивание сюжетно-ритмических композиций.

На современном этапе внедрения ФГОС особое внимание уделяется индивидуализации и дифференциации обучения. Большая часть композиций разучивается инструктором по физической культуре со всеми детьми на утренней гимнастике и физкультурных занятиях. Реализуя индивидуально-дифференцированный подход, для определенных композиций подбираем детей с учетом их индивидуальных особенностей, способностей, физической подготовленности, и, конечно, желаний детей. В каждую из поставленных нами театрализованных постановок входятотдельные танцевальные номера для девочек и для мальчиков. Например, для участия в акробатическом номере «Бегемотики» (в постановке «Айболит спешит на помощь») были выбраны девочки с хорошей гибкостью и пластичностью, которые дополнительно занимаются в образцовом детском коллективе «Иллюзия» городского Дома культуры. Широко используем втеатрализованных постановках современные направления фитнес - технологий. Композиции на степ-платформах и фитболах вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Нужно отметить, что в представлениях принимали участие все без исключения воспитанники старшего дошкольного возраста.В нашем дошкольном учреждении функционирует группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР, которую посещают дети с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая индивидуальные особенности и способности, для них составляются отдельные небольшие этюды, продумывается дозированное участие в общих ритмических гимнастиках. Самое главное, что у детей остается яркое впечатление от того, что они были участниками общего дела, появляется стремление научиться выполнять более сложные движения.

Совместно с участниками театрализованного действия обсуждаем передачу образа героев движением, мимикой. Дети предлагают свои варианты, вносят идеи использования атрибутов в сюжетно-ритмических гимнастиках. Такая совместная деятельность помогает создать образы сказочных героев яркими, а танцевально-ритмические композиции интересными и запоминающимися.

4. Оформление декораций, изготовление костюмов.

Параллельно организуем деятельность по разработке декораций, изготовлению костюмов. Используя проектный метод, педагоги с детьми готовят афиши и пригласительные билеты на представление для своих родителей. Следует отметить, что наши родители являются не просто зрителями. Они еще и наши помощники. Неоднократно становились участниками музыкально-ритмических композиций, готовили отдельные номера для представления, активно помогают в изготовлениииатрибутов, элементов костюмов.

И вот театрализованное представление готово. Юным артистам, именно так можно назвать детей, участвующих в представлении, доставляет большое удовольствие выступать перед зрителями: детьми младшего возраста, родителями, сотрудниками детского сада. От выступлений, как и сами артисты, так и зрители получают радость. А как сказал Жак Далькроз: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветания всего организма, чем чувство радости….»

Анализируя результаты работы, отмечаем, что такие представления влияют на формирование интереса детей к занятиям физическими упражнениями. У детей-артистов появилось желание совершенствовать свои умения и расширить двигательные возможности. Дети-зрители, посмотрев выступления, захотели принять участие в следующем театрализованном представлении.

Сегодня можно констатировать тот факт, что музыкально-физкультурная театрализованная постановка, благодаря слаженной работе всех участников образовательного процесса, стала традиционным, ярким мероприятием в нашем ДОУ. Нами были подготовлены и показаны театрализованные постановки: «Айболит спешит на помощь» по мотивам сказки

К.Чуковского «Айболит», «Цветик-семицветик» по одноименному рассказу В. Катаева, «Снежная королева».

Отмечается положительная динамика уровня развития детей: снизилась заболеваемость, улучшились показатели физической подготовленности, выросла способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений, наблюдается повышение интереса к занятиям ритмической гимнастикой и физической культурой.

Составлен перспективный план образовательной деятельности с использованием ритмической гимнастики, согласно которому проводятся занятия, праздники и развлечения с детьми разных возрастных групп, привлекая сотрудников и родителей ДОУ.

Представленный опыт обобщен на уровне города: состоялись открытые просмотры мероприятий на совещании заведующих ДОУ, на городских методических объединениях инструкторов по физической культуре (2016г) и музыкальных руководителей (2017г), выступление с просмотром видеофильма на открытой трибуне педагога «Совместная деятельность взрослых и детей как средство развития индивидуального и творческого потенциала ребенка в соответствии с требованиями ФГОС ДО» (2016г), опыт работы по теме опубликован в виртуальном методическом кабинете дошкольного образования (2016г), 3 место в областном конкурсе методических разработок «Здоровье и безопасность в образовании» в номинации «Формирование здорового образа жизни в организации физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивных мероприятий с детьми дошкольных образовательной организации» (2017г).

Проанализировав полученные результаты, практические разработки, отзывы педагогов и родителей, можно сделать вывод: музыкально-физкультурные театрализованные постановки являются эффективной формой работы в целях всестороннего развития и оздоровления детей.

Формирование представлений старших дошкольников об организме человека и здоровом образе жизни

Двойнишникова Татьяна Михайловна, воспитатель
МБДОУ Тотемского муниципального района «Пятовский детский сад №7 «Берёзка»

Тема здоровья актуальна во все времена. Здоровье - это достояние всего общества, которое нельзя оценить. При встрече или прощании мы желаем друг другу здоровья, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. В этом отношении очень важна пора дошкольного детства, когда закладывается « фундамент» общего развития. Именно в этот период нужно постараться обеспечить полноценное физическое, психическое и нравственное развитие, из которых и состоит собственно здоровье.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

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.

Одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

Дети большую часть дня находятся в дошкольном учреждении, поэтому, сегодня одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Одним из способов мотивации сознательного отношения к своему здоровью для старших дошкольников является знакомство детей со строением организма человека. Если ребенок знает особенности функционирования своего организма, ему будет легче предотвратить или избежать ситуаций, наносящих вред собственному здоровью или здоровью окружающих. Исходя из этого, в 2017-2018 учебном году я решила осуществить проект в подготовительной группе «Если хочешь быть здоров!». Цель: формирование представлений старших дошкольников об организме человека и здоровом образе жизни на основе познавательно-экспериментальной деятельности. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- ✓ выявить уровень представлений детей о человеческом организме, его строении и функционировании, представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ разработать цикл мероприятий познавательно-экспериментального характера, способствующих формированию первичных представлений о человеческом организме, о

назначении отдельных органов (сердце, легкие, желудок, мозг, глаза, уши, нос, кости и мышцы) как важном условии формирования здорового образа жизни;

- ✓ содействовать формированию представлений об организме человека и здоровом образе жизни посредством ООД познавательного характера;
- ✓ повышение педагогической культуры родителей путем просвещения о здоровом образе жизни.

На начальном этапе я провела исследование уровня знаний и умений детей, которое показало, что многие дети имеют поверхностные знания об организме человека и охране своего здоровья: дети не могут устанавливать причинно-следственные связи между своими действиями по уходу за организмом и своим здоровьем.

По итогам мониторинга я составила перспективный план мероприятий, который позволил систематически и целенаправленно работать в данном направлении и достичь высоких результатов. Работа по формированию у детей представлений об организме человека и осознанному отношению к своему здоровью велась в течение всего учебного года. Каждый месяц был посвящен своей теме. Сентябрь - ***«Как мы движемся».*** Цель: знакомство детей с функцией скелета и мышечной системы в организме, формирование правильной осанки. Октябрь - ***«Главный компьютер нашего организма».*** Цель: знакомство детей с функциями мозга и нервной системы в организме, развитие творческого воображения, подвести к мысли о том, что мозг нужно беречь и развивать. Ноябрь - ***«Самый главный орган».*** Цель: знакомство дошкольников с назначение и работой сердца, обучение правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым. Декабрь - ***«Как мы дышим».*** Цель: знакомство детей с дыхательной системой человека, с правилами гигиены, воспитание бережного отношения к своему здоровью. Январь - ***«Что мы делаем, когда едим».*** Цель: знакомство детей с назначением и работой системы пищеварения, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания. Февраль – ***«Чтобы зубы были крепкие».*** Цель: закрепление знаний детей о правилах ухода за зубами и полостью рта, развитие умения выделять продукты, полезные для зубов. Март - ***«Слушай во все уши».*** Цель: закрепление знаний детей об органах слуха, развивать слуховое восприятие, воспитывать желание беречь слух. Апрель - ***«Смотри во все глаза».*** Цель: закрепление знаний детей о глазах, их строении, значении, воспитание желания беречь зрение, воспитание чувства сострадания к незрячим людям, желание им помочь. Май – итоговое мероприятие ***«Игра «Что? Где? Когда?».*** Цель: обобщение и систематизация имеющихся у детей представлений о сохранении здоровья в форме интеллектуальной игры.

Кроме непосредственной образовательной деятельности использовались и другие формы работы, которые способствовали усвоению дошкольниками полученных знаний. Во время проведения режимных моментов мы еще раз уточняли с детьми необходимость соблюдения

правил для собственного здоровья (мытье рук после посещения туалета, важность дневного сна и ежедневных прогулок, соблюдение правильной позы за столом и правила приема пищи, соблюдение спокойной обстановки в группе и другие). При выполнении утренней гимнастики и гимнастики после сна использовали дыхательные упражнения, самомассаж рук и ног, массаж с помощью шариков «Су-Джок», упражнения, формирующие правильную осанку. Проводили сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Семья», «Магазин», «Улица».

В двигательном режиме применяли физминутки, двигательные разминки, физкультурные праздники и развлечения, подвижные игры. Поскольку уровень знаний нашей группы различен, я осуществляла индивидуально-дифференцированный подход в различных играх, беседах, педагогических ситуациях. При этом учитывала индивидуальные склонности, особенности, интересы детей, уровень физического развития, особенности здоровья. Во время проведения подвижных игр также осуществлялся индивидуальный подход: одних детей побуждала к более активным действиям, других ограничивала, снимая лишнее возбуждение.

Мной была организована опытно-экспериментальная деятельность: «Найди у себя пульс», «Сядь с выпрямленными ногами», «Биение сердца в спокойном и возбужденном состоянии», «Можем ли мы находиться без воздуха?», «Можно ли увидеть воздух?», «Надо ли пережевывать пищу?».

Не маловажную роль для развития детской деятельности имеет развивающая предметно-пространственная среда. В течение учебного года я изготовила настольно-печатные игры «Валеология или здоровый малыш», дидактические игры «Полезная и вредная еда», «Кто что слышит?», «Угадай по звучанию». В группу была приобретена энциклопедия для детей «Тело человека». Пополнялись сюжетно-ролевые игры новыми атрибутами. Большой интерес вызывают у детей пособия и материалы уголка физического развития и оздоровления (скакалки, массажные мячики, кольцебросы, нетрадиционное спортивное оборудование). Детям нравится ходить после сна по массажным дорожкам, сделанным их родителями.

Мобильная, полифункциональная и насыщенная развивающая предметно-пространственная среда становится основой для разностороннего развития каждого ребенка и формирования у него осознанного отношения к своему здоровью.

Я старалась активизировать практическую деятельность детей, делала их жизнь в детском саду интересной и насыщенной, для того чтобы у детей закреплялись привычки сознательного отношения к своему здоровью. Но невозможно добиться хорошего результата без помощи родителей.

В последнее время многие родители нередко проявляют заинтересованность в вопросах здоровья и здорового образа жизни семьи и ребенка. Мамы и папы приобретают для домашнего пользования физкультурное оборудование, водят детей в спортивные секции, кружки

хореографии. Однако, не все молодые семьи способны обеспечивать необходимые условия для воспитания здоровых детей способных заботиться и бережно относиться к своему здоровью. Важная роль в решении этой проблемы отведена дошкольному образовательному учреждению, сотрудничеству педагогов с семьями воспитанников.

Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта являетсяобеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Для реализации данной задачи взаимодействие с семьей должно строиться на принципах партнерства, взаимопонимания, доверия, активного слушания, согласованности действий, самовоспитания, ненавязчивости, обмене жизненным опытом, безусловным принятием ребенка.

Работа с семьей в рамках проекта велась в самых разнообразных формах:

- Наглядная информация: консультации («Профилактика нарушений осанки и плоскостопия», «Организация двигательной активности детей дома в зависимости от времени суток», «Как сохранить зубы здоровыми»); индивидуальные памятки («Культура еды», «Режим дня дошкольника», «Значение физкультуры в жизни ребенка»).

- Участие родителей в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования, в создании «дорожек здоровья», изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр.

- Родители проявляли инициативу в проведении физкультурных праздников и развлечений. Так силами родителей в нашей группе прошли «Веселые старты», «Физкультурный досуг к 23 февраля».

- В своей группе мы реализовали проект «Семейный клуб выходного дня», в рамках которого дети, родители и воспитатели посетили с экскурсией «Тотемский физкультурно-оздоровительный комплекс».

- Одной из любимых форм работы с родителями являются совместные походы на природу, было организованно несколько походов. Туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательную деятельность дошкольника, которая повышает мотивацию на здоровый образ жизни. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, повышают иммунитет ребенка. В лесу дети получают солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Результатом проведенной работы я считаю то, что дети показали значительную динамику в знаниях. Они не только могут перечислить основные органы организма, показать местоположение органов, но и объяснить их значение для жизни человека, как именно они

функционируют, как можно их беречь, знают о пользе закаливания организма, правила ухода за телом. А также повысилось стремление родителей вести здоровый образ жизни в семье.

Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые.

Формирование основ здоровьесбережения у дошкольников посредством реализации проектной деятельности в содружестве с родителями.

Зеленкова Н.А.. Рягузова Н.Л., воспитатели МБДОУ
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Центр развития ребёнка детский сад № 3».

Детство – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека.

Дошкольный возраст — самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в жизни.

Одно из приоритетных направлений деятельности нашего ДОУ на протяжении многих лет, было — сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем формирования у них сознательного отношения к собственному здоровью. Используемые методы и приёмы дают свои положительные результаты, и охватывают все стороны здоровья (физическое, психическое, социальное), появились свои традиции (недели здоровья, совместные походы и т. д.) Все это представляет собой здоровьесберегающую среду детского сада.

Работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в нашем ДОУ строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка; на принципах гуманизации педагогического процесса, направленных на обеспечение эмоционального благополучия всех участников образовательного процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

Принимая во внимание актуальность данного вопроса, накопленный опыт ДОУ, а также огромную заинтересованность родителей (законных представителей), по вопросам, касающимся здоровьесбережения, в средней группе реализован проект «Мы вместе», направленный на сохранение и укрепление здоровья детей, приобщения семей к здоровому

образу жизни, посредством вовлечения родителей к активному участию в образовательной деятельности.

В начале учебного года родителям (законным представителям) была предложена анкета, целью которой было - изучения мнения родителей, их знаний, опыта, позиции, готовности к сотрудничеству в направлении здоровьесбережения.

По результатам анкетирования стало очевидным, что вопрос укрепления и сохранения здоровья волнует многих. Вместе с тем, родители признались, что им нередко не хватает знаний даже в таких вопросах, как привитие культурно – гигиенических навыков и их роль в вопросах сохранения здоровья, по ряду вопросов взгляды родителей оказались совершенно диаметрально противоположными. (Это вопросы прогулки, утренней гимнастики, питания детей, безопасного поведения). Большинство также отметили, что хотели бы получить практические знания по данной проблеме. (Как правильно обучать тем или иным упражнениям, разучить подвижные игры и т. д.).

Исходя из обозначившихся проблем, были определены задачи:

- Способствовать повышению родительской компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, посредством использования эффективных форм взаимодействия.
- Создать условия для активного включения родителей в образовательную деятельность, с целью знакомства с системой работы ДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования потребности в ЗОЖ у всех участников данной деятельности.
- Обеспечивать физическое, психическое и социальное благополучие всех участников образовательного процесса.
- Максимально пополнить имеющиеся ресурсы РППС и обеспечить активное их использование.

С целью повышения родительской компетентности проводились родительские собрания в форме круглых столов, вечеров вопросов и ответов. («Как вырастить ребёнка здоровым?», «Детское непослушание».) Это позволило прийти к общему мнению, выработать оптимальную линию поведения, удовлетворяющую всех родителей, поделиться опытом. Использовалась наглядная информация, которая менялась раз в две недели, «Как одеть малыша на прогулку по сезонам», «Основы правильного питания», «Игры которые лечат», «Памятка родителям про правила дорожного движения», «Советы родителям по питанию дошкольников», «Безопасное движение». Все папки яркие, удобные для прочтения.

Но как показывает практика, родителям интереснее, когда в процессе получения знаний участвуют дети. Традиционными стали дни открытых дверей (один раз в два месяца). Родители

на практике могут познакомиться, например: с упражнениями, подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях закрепить приобретенные ребенком двигательные навыки. Знакомятся с культурой приёма пищи, утренней гимнастикой, применяют на себя режим, по которому живёт ребёнок в ДОУ, принимают активное участие в жизни группы. Они видят, с каким интересом действуют дети, убеждаются, что педагогами ведётся серьёзная работа, и переносят это на свою практику.

Включение родителей в образовательную деятельность способствует накоплению практического опыта, и позволяет поддержать их интерес к данной проектной деятельности на протяжении длительного времени. В начале своей работы по вовлечению, опирались на предпочтения родителей. (Кому то легче подготовить наглядность, кому то выйти в роли героев). Предлагали готовые конспекты. Позднее определилась инициативная группа, участники которой предлагали свои идеи, вместе обсуждали, как лучше организовать мероприятие, распределяли роль и степень участия каждого. Как показала практика, родители активно включаются в эту деятельность, если их научить, помочь с выбором наглядного материала, вовремя прийти на помощь и конечно поблагодарить за оказанное сотрудничество. Для того, чтобы пассивные родители не оставались в стороне, чередуем образовательную деятельность с праздниками, досугами, вечерами отдыха, в которых участвуют все родители.

При проведении мероприятий выработали для себя определённую структуру проведения. В начале мероприятия включаем элементы гимнастики, затем дети демонстрируют свои знания (в области правильного питания, вопросов безопасного поведения, правила ПДД и другие) подбираются подвижные игры, пальчиковые гимнастики, в конце обязательно совместная деятельность и чаепитие.

Так в рамках проекта проведены следующие мероприятия с активным участием родителей: «Вечер подвижных игр», развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья», спортивное развлечение «Сказ про круглого кота», вечер доброго общения «Отвечайте звери мне, все готовы ли к зиме?», образовательная деятельность - познание «Опасная история про полевого мышонка», ОД коммуникация «Волк и семеро козлят», ОД познание «Мы едем, едем, едем», ОД Познание «Что у папы в рюкзаке», ОД познание «Советы бабушки Здравушки», ОД познание «Вкусные истории про мышек - малышек» и другие.

Доверительные отношения, складывающиеся при таком взаимодействии, при активном включении родителей, способствуют созданию положительного микроклимата в группе, эмоциональному благополучию всех участников образовательного процесса.

Также созданию положительного микроклимата в группе способствуют, полюбившиеся родителями посещения группы в вечернее время. Совместное чтение книг, игры, создают атмосферу социального и психологического благополучия.

Немаловажную роль, в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, имеет РППС. Огромную помощь в её оснащении, изменении оказали родители. Особое внимание было уделено прогулочному участку; вовремя убранный снег, созданные родителями горки, валы, ходы – помогают в развитии основных двигательных навыков и умений, способствуют повышению двигательной активности, тем самым укрепляют здоровье детей. Папы помогают поддерживать безопасность построек, вовремя ремонтируют, закрепляют.

Реализация проекта «Мы вместе» позволила охватить и летний период, который прошёл под девизом «Безопасное, счастливое лето - 2017». В рамках районного проекта «Счастливое и интересное лето - 2017», с целью качественной реализации летней – оздоровительной компании с привлечением педагогических отрядов, на группе работал педотряд «Юный педагог». Привлечение детей школьного возраста привнесло новые краски, новые эмоции, и эффективно послужило усвоению основ безопасности у дошкольников.

Таким образом, данная проектная деятельность помогла объединить всех участников одним общим делом – укреплением и сохранением здоровья воспитанников, позволила выработать единую линию, прийти к общему мнению, учесть интересы всех участников. Активное включение родителей в образовательную деятельность послужило активному обмену опытом в данном направлении работы, и обеспечило положительный эмоциональный микроклимат.

Главным успехом реализации данного проекта считаем, желание родителей продолжить активное участие в жизни группы и ДОУ, их положительные отклики, а главное ту эмоциональную обстановку, которая сложилась в нашем коллективе. Проект «Мы вместе», стал отправной точкой для новой деятельности в данном направлении. В настоящее время осуществляется долгосрочный проект «Экология, здоровье, мы».

Нестандартное многофункциональное физкультурное оборудование как средство, способствующее развитию физических качеств дошкольников

Калинина О.В., воспитатель БДОУ
Кичменгско Городецкого муниципального района
«Детский сад комбинированного вида «Аленушка»

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким
и здоровым, пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он
находится в постоянном движении".

(Жан Жак Руссо)

Физическое развитие детей и здоровьесберегающие технологии занимают одну из важных ступеней в требованиях федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития. В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей, а, следовательно, приоритет должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с детским здоровьем. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей. Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Мы осознаем, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально –педагогических условий. Этому способствует и использование нестандартного многофункционального физкультурного оборудования.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном уголке, если есть желание и немного фантазии. Спортивно – игровое нестандартное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности.

Цель:

Обогащение предметно - развивающей среды группы нестандартным многофункциональным физкультурным оборудованием, способствующим повышению интереса к физическим упражнениям, позволяющим более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки.

Чтобы расширить развивающую предметно-пространственную среду путем создания спортивной зоны в соответствии с требованиями ФГОС ДО и показать, как помогает

нестандартное физкультурное оборудование полноценному физическому и психическому развитию детей дошкольного возраста, были намечены следующие основные **задачи:**

Образовательные:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, равновесие);
- развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.);
- формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.

Оздоровительные:

- содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки и стопы;
- способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей.

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой в организованной форме через двигательные и функциональные возможности;
- воспитывать у детей бережное отношение к нестандартному оборудованию;
- содействовать развитию положительных эмоций, умению общаться со сверстниками, воспитывать чувства взаимопонимания и сопереживания.

В реализации этих задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, обеспечивает активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

При создании нестандартного оборудования по физическому развитию необходимо учитывать определенные требования. Нестандартное многофункциональное оборудование должно быть: безопасным, аксимально эффективным, добным к применению, компактным, простым в изготовлении, эстетичным.

Применение нестандартных многофункциональных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффект новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения**.** Оно объединяет физкультуру с игрой**,** что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Невозможно решить главную задачу без совместной деятельности с родителями. Ведь основа ЗОЖ закладывается в первую очередь в семье. Родителям нашей группы было предложено принять участие в изготовлении нестандартного оборудования, они охотно согласились. Были даны рекомендации: из какого материала и как изготовить пособия, а самое главное раскрыта основная цель влияние данного оборудования на развитие физических качеств дошкольника и формирование здорового образа жизни. Было изготовлено следующее оборудование:

1). Оборудование, направленное на развитие координации движений и равновесия.

«Массажные дорожки» - используются для профилактики плоскостопия, массажа стоп и укрепления свода стоп.

«Геометрические дорожки». Здесь не только развивается координация движений и равновесие, но и закрепляется цвет, геометрические фигуры, направление от себя. Также используется при обучении прыжкам на одной, двух ногах, прыжках с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед.

2). Оборудование на развитие ловкости, быстроты реакции.

«Скакалки из киндер-сюрпризов» используются в индивидуальной, подгрупповой работе и самостоятельной деятельности детей.

«Веселые лошадки» основном используем в играх-эстафетах, в самостоятельной деятельности, в режиссерских играх.

«Игра — моталочка» используется для эффективной тренировки мелкой моторики пальцев рук, как в соревнованиях, так и в индивидуальной работе и в свободной игровой деятельности детей.

«Лыжи» Цель использования: развитие координации движений, быстроты реакции, ловкости, умения работать в команде; упражнение в имитации движений на лыжах.

3). Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры.

Оборудование, направленное на развитие дыхательную мускулатуру.

«Ветерок в бутылочке», «Посади бабочку на цветок» Это пособие помогает вырабатывать у детей правильное ритмичное дыхание, побуждает контролировать силу и направление выдыхаемого воздуха.

«Накорми зверя» Дети не только тренируются в меткости, но и развивают глазомер.

4). Пособия, направленные на укрепление зрения.

«Путешествие в сказку»

Ребенок или взрослый рассказывает сказку, следя глазками по стрелочкам в соответствии с сюжетом. Интеграция с речевым и познавательным развитием

«Пчелки в улей»

Дети учатся метать в цель правой и левой рукой с разного расстояния.

«Дедушка Водяной»

Здесь тоже метание в цель, но с математическим уклоном. Сосчитать сколько раз попал в цель, и показать цифру.

Это оборудование несет в себе многовариативность форм и размещение в пространстве. Легко трансформируется, занимает немного места при хранении, вызывает желание выполнять различные движения и действия. Значительно разнообразит движения в играх использование физкультурных пособий.

Выполнение упражнений с нестандартным оборудованием повысило интерес у детей к занятиям, улучшило качество их выполнения, разнообразило физкультурно-оздоровительную работу. Нестандартное многофункциональное физкультурное оборудование обеспечивает разнообразие детской деятельности не только в физическом развитии, но и во всех образовательных областях, а чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для развития ребенка.

От здоровья, жизнерадостности детей зависит их умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка, а задача укрепления здоровья – одна из приоритетных в работе дошкольной образовательной организации.

Организация и осуществление образовательного процесса в ДОУ в контексте здоровьесберегающих технологий с непосредственным участием родителей

Карасева Ж.К., воспитатель
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 19 «Солнышко» г. Вологды

Самое драгоценное, что есть у человека - это его здоровье. С этим трудно не согласиться. В соответствии с законом РФ «Об образовании» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Именно здоровье является условием успешного роста и развития человека, его духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем - во многом успешной жизни.

Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Основной задачей воспитателей, работающих с дошкольниками, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение основной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов, родителей.

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Одна из главных задач нашего образовательного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Дошкольное учреждение становится важным звеном в сохранении здоровья детей. И отправной точкой здоровьесберегающей деятельности современного ДОУ является реализация здоровьесберегающих технологий, которые можно рассматривать как совокупность приемов, форм и методов организации воспитания и обучения дошкольников без ущерба для их здоровья.

Но, как известно, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная технология не может дать ожидаемых результатов, если не реализуется вместе с семьёй, поэтому одна из главных и важных задач деятельности ДОУ – работа с родителями воспитанников.

Мы столкнулись с такой проблемой, как частые пропуски детей по болезни, поэтому нашей главной целью стала пропаганда здорового образа жизни, формирование знания родителей и детей в вопросах здоровьесбережения.

Ввиду поставленной цели взаимодействие с семьями дошкольников осуществляем по следующим направлениям:

Первое направление - «Информационно-мотивирующее (просветительское)»

Цель: Валеологическое просвещение родителей дошкольников в вопросах здоровьесбережения.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию и ведётся по принципу открытости и доступности.

- Папки – передвижки: «Здоровье каждого человека - это его богатство», «Прививка - это серьёзно!», «Закаливание не только летом», «Я и дома, и в саду с физкультурою дружу!», «Дыхательная гимнастика».
- Консультации: «Закаливание дошкольников», «Игры с детьми на свежем воздухе», «Растим детей здоровыми».
- Памятки: «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной? » с играми детей в зимний период, «Ребенок и телевизор - держите дистанцию!»,
- Практический лекторий «Значение и организация утренней гимнастики в семье»
- Выставка книг «Кладовая здоровья».

Отдельно хочется остановиться на анкетировании, как методе быстрого и массового сбора информации. Предлагая родителям ответить на подобранные по теме, простые вопросы, мы можем сделать вывод о знаниях родителей по теме и применении их в семейном воспитании: «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни», «Двигательная активность ребенка в семье», «Здоровый образ жизни».

Второе направление - «Практико-ориентированное»

Цель: Взаимодействие детского сада и семей дошкольников посредством активных форм сотрудничества по здоровьесбережению детей.

В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей детей. Физкультурный зал и спортивные групповые уголки оборудованы в соответствии с требованием ФГОС ДО.

В развивающей предметно-пространственной среде группы отведено значительное место для спортивного уголка, уголка безопасности и здоровья. Центр здоровья и спорта в группе богат традиционным и нетрадиционным оборудованием, позволяющим дошкольнику применять его в течение дня. Руками родителей изготовлены: «Дорожки-шагайки», «Султанчики», «Косички», «Флажки» и в этом пополнении нам помог конкурс «Нетрадиционное спортивное оборудование своими руками». Конкурсы способствуют сближению детей, родителей и воспитателей. Родители очень творчески подходят к выполнению работ. Также провели такие конкурсы, как «Спорт всегда в моде», «Скажем спорту – ДА!». По итогам конкурса дети получают подарки родители дипломы и благодарности.Для введения родителей в образовательный процесс, постоянно привлекаем их к совместным развлечениям, праздникам, досугам. Так вместе мы провели:«Мама, папа, я – спортивная семья», « Мама, спорт и Я», «Спорт - это сила и здоровье», «Береги здоровье смолоду!». Родители с большим желанием и даже с благодарностью участвуют в спортивных мероприятиях. **Совместно с родителями и детьми занимаемся проектной деятельностью.** Нами разработаны и реализованы проекты, направленные на здоровьесбережение детей: индивидуальный проект «Я хожу в бассейн», в ходе реализации проекта «Здоровьесберегающее пространство детского сада и дома»была разработана и обсуждена с родителями на родительском собрании консультация о безопасности детей в летний период, проведён мастер-класс «Домашняя аптечка».С большим размахом прошла акция на уровне ДОУ «Маршрут выходного дня», родители активно откликнулись, разработали свой маршрут и представили его в виде стенгазет и папок – передвижек. Большой популярностью среди родителей пользуются «Дни открытых дверей», где родители могут подчерпнуть некоторые приёмы воспитания и

развития детей, посмотреть на своего ребёнка в коллективе сверстников и принять непосредственное участие в образовательном процессе.

Сближению детей, родителей и воспитателей способствуют городские мероприятия, которые позволяют в непринуждённой обстановке провести время с пользой для здоровья: «Кросс Нации», «Лыжня России», «День Снега», Спортивные праздники, посвящённые Дню города.

Практико-ориентированное направление способствует сближению родителей группы и формирует предпосылки к сближению коллектива, во главе которого стоит ребенок, а мы (воспитатели и родители) рядом, как его опора.

Третье направление - «Продуктивно-результативное»

Цель: Реализация поставленных задач детским садом и семьёй по сохранению и укреплению здоровья дошкольников посредством принципов систематичности и доступности.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и родителями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью. Эти задачи отражены в ФГОС ДО.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей проводится ежедневно в различных формах взаимодействия.

Деятельность по формированию основ здорового образа жизни ведётся через игры, беседы, рассматривание иллюстраций, чтения, наблюдений и др. Основная цель этой деятельности – стимулирование знаний детей о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. В рабочей программе предусмотрены мероприятия по формированию основ безопасного поведения детей и развлечения спортивного характера на год, тематические недели: «Здоровья и спорта», «Улыбка и смех – здоровья успех!».

В течение дня с детьми проводятся различного вида гимнастики:пальчиковые, для глаз, дыхательные, артикуляционные, утренняя, гимнастика пробуждения, подвижные игры и упражнения разной степени активности под музыку и без музыкального сопровождения.

Большое внимание уделяем самомассажу, так как считаем, что он улучшает координацию движений детей, снижает эмоциональное напряжения, способствует сопротивлению организма простудным заболеваниям, приёмы самомассажа применяем во время гимнастики-пробуждения, минуток здоровья. Игровой массаж сопровождается стихами, музыкой, применяем комплексы: «Дятел», «Дождик», «Паровоз» и др.

Известно, что движения рук человека тесным образом связаны с развитием его речи, упражнения для пальцев стимулируют работу мозга. В последнее время у нас возрос интерес к

массажу пальцев рук, но необычному, а с применением предметов. Ещё в средней группе мы начали использовать для массажа пальцев рук карандаши. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок. Первые упражнения с карандашом были лёгкие и простые «Утюжок», «Добывание огня», «Пианино», освоив эти упражнения стали знакомиться с более сложными «Волчок», «Горка», «Подъёмный кран», «Вертолёт».

С этого года помимо массажа карандашами вплотную применяем «Су – Джок» - терапию. Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д. Упражнения с шариками проводим перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом и в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях. Эта система настолько проста и доступна, что проведя с родителями мастер-класс она нашла широкое применение в семьях дошкольников.

На укрепление и преумножение здоровья детей большое влияние оказывает соблюдение норм и требований СанПиНов. К которым относится: закаливающие мероприятия, фитонцидотерапия (лук, чеснок), утренний фильтр детей, профилактика простудных заболеваний, организация и контроль за сбалансированным правильным питанием детей.

Позитивное психологическое самочувствие в процессе общения со сверстниками и взрослыми, является важным условием для полноценного личностного развития дошкольника. В нашем детском саду используются такие мероприятия, как игротерапия, арт – терапия. Ролевые игры, мимическиеи пантомимические этюдыпомогают детям понимать и правильно выражать свои и чужие эмоции и чувства, служат в качестве эмоциональной разрядки. Арт-терапия — это буквально лечение искусством, представляет собой широкое понятие и включает в себя: музыкальную, танцевальную, художественную,песочнуютерапию и сказкотерапию. Живой интерес у детей вызывают игры на сплочение коллектива «Утица моховая», «Ворон – воронеюшко» и игры на снятие общей агрессии «Минута шалости», «Злые и добрые кошки». Отдали в руки детей коллекцию цветных камушков. Перебирая гладкие камни, собирая из них узоры и просто используя в режиссерских играх, снизилась импульсивность и тревожность детей.Широко используем в работе ИЗО терапию:«Кляксография», «Заколдованные картинки», «Каплеграфия» привлекает и завораживает детей своей неизвестностью. Изготовление поделок

из бросового материала - напоминает фокус, вызывает радостное удивление, развивает усидчивость.Нельзя недооценить воздействия музыки на человеческий организм, музыка способна успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Уже в младшей группе использовали музыкальные композиции во время укладывания детей на дневной сон. Ни одно занятие художественным творчеством не проходит без музыкального сопровождения, музыка стимулирует творческую активность дошкольников, помогает сосредоточиться заглянуть в мир фантазии.

Таким образом**,** использование разнообразных форм работы по здоровьесбережению дошкольников и повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей даёт положительные результаты. Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями для нас является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками. Приобщая детей и родителей к здоровому образу жизни, создаются семейные традиции физического воспитания. Всей своей работой сотрудники ДОУ доказывают родителям, что их вовлечение в педагогическую деятельность, заинтересованное участие в образовательном процессе важно не потому, что этого хочет воспитатель, а потому, что это необходимо для развития их собственного ребенка.

Мастер-класс «Здоровый ребенок - успешный дошкольник

Кокарева Т.А., Порошина О.Л.. воспитатели
МБДОУ Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Центр развития ребенка – детский сад № 1»

В рамках муниципального проекта «Счастливое и интересное лето – 2017» старшая группа МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 1» реализовала подпроект «Азбука здоровья», который включал в себя цикл мероприятий, направленных на формирование правильного отношения ребенка к себе, своему здоровью. Участниками проекта «Азбука здоровья» стали дети старшего возраста, воспитатели, родители (законные представители), библиотекарь завокзального филиала библиотеки и музыкальный руководитель детского сада. Отличительной особенностью реализации проекта стало привлечение Педагогического отряда «Ступени» (обучающиеся 8 классов МОУ «Средняя школа № 2 г. Грязовца»).

Главная цель реализации подпроекта- формирование у детей старшего дошкольного возраста активной жизненной позиции, направленной на сохранение и укрепление собственного здоровья.

В течение реализации проекта были представлены продукты деятельности:

- ✓ Книжка – малышка «Дневничок – здоровячок», которую изготовила воспитанница группы совместно с мамой. В нем ярко представлены режимные моменты, любимые и полезные продукты питания, виды спорта и др. с фотографиями и рисунками.
- ✓ Рукописная книга – букварь «Азбука здоровья», в создании которой участвовали дети группы, девочки педагогического отряда и воспитатели. В книге на каждую букву подобран информационный материал на тему «Здоровый образ жизни». Большинство рисунков нарисованы детьми, отсканированы и включены в книгу.
- ✓ Лэпбук «Азбука здоровья» собран и оформлен воспитателями и девочками педагогического отряда «Ступени». Разделы Лэпбука: «Зимние и летние виды спорта», «Загадки о спорте», «Собери цепочку «Как правильно мыть ягоды и фрукты», «Разложи полезные и вредные продукты», «Части тела человека», «Режим дня», «Как вести себя за столом» и др.
- ✓ Совместная поход – прогулка в лес детей с родителями и педагогическим отрядом еще больше сплотила коллектив и послужила оздоровлению организма дошкольников и взрослых.

Для того чтобы понять, как мы используем лэпбук, предлагаем вам окунуться в процесс игры.

Представим, что наше занятие будет называться «Азбука здоровья», и речь в нем пойдет о….. (здоровье). Как вы думаете, о чем мы с вами будем вести разговор?

- Да, мы с вами вспомним о том, что нам помогает сохранить данное от природы и родителей здоровье и том, что мешает этому.

- Занятие будет проходить в виде соревнования двух команд, на которые мы вас заранее разделили. (Как разделили?)

- Не хватает у команд названий. Мы предлагаем выбрать в качестве названий - названия витаминов, которые необходимы человеческому организму для поддержания здоровья. (*Итак, команды дают названия: витамин С, витамин D и др.)*

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

- А что такое режим дня?

Режим дня – это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

- Сейчас мы вспомним моменты в режиме дня, которые помогают нам в укреплении и сохранении здоровья.

1.Утренняя зарядка

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Утренняя зарядка – это не силовая тренировка. Ее основные задачи: окончательно разбудить организм, разогнать кровь и размять суставы. Зарядку нужно делать в прохладном, проветриваемом помещении. Для того чтобы одновременно происходило закаливание – делайте утреннюю зарядку в комнате с открытым окном или форточкой. Периодически меняйте музыку и комплекс упражнений, чтобы упражнения не надоедали.

Задание: составить комплекс утренней гимнастики и показать всей командой.

2.Одень малыша.

Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.

Задание: одеть малыша в правильном порядке, аккуратно и быстро.

3. Полезная еда.

- Принимать пищу вовремя, причем полезную, богатую витаминами, микроэлементами, клетчаткой - это еще один способ поддерживать свой организм в порядке.
- А какие продукты питания могут нанести вред нашему здоровью, назовите их.

Задание: первой команде - из представленных изображений продуктов отобрать полезные для здоровья, а второй – вредные продукты питания.

5.Спортивная пантомима.

- После занятий в детском саду, где приходится долго сидеть и выполнять много умственной работы, для смены вида деятельности, необходимо выделить время для занятий спортом.

Занятие спортом – еще один способ укрепить свое здоровье.

- Какими видами спорта занимаетесь вы?
- А какие еще виды спорта знаете? Назовите их!

Задание: каждая команда получает карточку с названием вида спорта. Вам надо с помощью движений, жестов изобразить этот вид спорта. Если соперники угадали – представляющей команде засчитывается очко.

6.Отгадай загадку

Задание: от каждой команды по очереди выходят игроки, отрывают лепесток ромашки и читают загадку своей команде. За правильный ответ – маленькая ромашка. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество ромашек.

Разгрызёшь стальные трубы,
Если часто чистишь … ЗУБЫ

***

Я беру гантели смело -

Тренирую мышцы … ТЕЛА

***

Подружилась с физкультурой -

И горжусь теперь … ФИГУРОЙ

***

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все … ГАНТЕЛИ

***

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая … МИКСТУРА

***

Не везёт сегодня Светке -

Врач дал горькие … ТАБЛЕТКИ

***

Повезло сегодня Юле

Врач дал сладкие … ПИЛЮЛИ

***

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех … БОЛЕЗНЕЙ!

***

С детства людям всем твердят:

Никотин — смертельный … ЯД

***

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично — рыжий …ЙОД

***

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон … ЗЕЛЁНКИ

***

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с …. МЫЛОМ

***

Мне поставила вчера

Два укола … МЕДСЕСТРА

***

Бормашины слышен свист -

Зубы лечит всем … ДАНТИСТ

Подведение итогов и награждение команд призами. (Полезными ягодами или фруктами)

Данный лэпбук можно использовать, как в индивидуальной форме, так и группой детей.

Мы желаем вам, друзья,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата,
Не возможно без труда.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно, закаляйтесь -
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите,
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Применение методов образовательной кинезиологии в работе с дошкольниками

Кузнецова Ю.А., педагог-психолог, Баранова Н.Б., Тарасова Т.А., воспитатели МБДОУ «Детский сад №114» г. Череповца

«В любом человеке могут расцвести сотни неожиданных талантов и способностей, если ему просто предоставить для этого возможность»
Д.Лессинг

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет главными задачами для дошкольных учреждений всестороннее развитие ребенка, а также сохранение и укрепления здоровья дошкольника. Поэтому особую актуальность приобретает поиск новых средств, методов и технологий для повышения эффективности работы по данным направлениям и создание оптимальных условий для гармоничного развития ребенка.

Проблема: к сожалению, в последнее время отмечается увеличение количества детей с затруднениями в обучении, различными нарушениями в организме, трудностями в адаптации. Для преодоления имеющихся у них нарушений необходимо проведение комплексной коррекционной работы, основанной на взаимодействии педагогов и специалистов ДОУ.

Актуальность: перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей, а также сохранение и укрепление их здоровья. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основой оздоровления всего общества. В национальной доктрине образования в Российской Федерации говорится: «Приоритетная роль образования – это здоровье нации». Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: «Здоровье – состояние телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие и гармонизацию нервной системы ребенка, в целом, и деятельности мозговых структур, в частности, рекомендуется опираться на кинезиологический подход. **Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. *Кинезиология относится к здоровьесберегающим технологиям.*

В своей деятельности мы используем методы ***Образовательной кинезиологии.*** **Образовательная кинезиология** – это организация системы специальных движений, физических и дыхательных упражнений, психологических приемов и техник позитивного мышления, которые позволяют решать задачи психического, интеллектуального, личностного, физического и творческого развития человека. Основным методом Образовательной кинезиологии является комплекс упражнений «Гимнастика мозга» (Пол и Гейл Деннисон). Система упражнений «Гимнастики мозга» направлена на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы [1].

Данный метод активно используется во многих регионах России среди детей школьного возраста, и отмечается тенденция внедрения его в работу с детьми дошкольного возраста.

В связи с этим определилась **цель** нашей работы: создание здоровьесберегающих и сдоровьеформирующих условий в работе с дошкольниками через использование в образовательном процессе упражнений «Гимнастики мозга».

Задачи:

1. Определить уровень психомоторного развития и развития межполушарного взаимодействия у детей.
2. Составить и использовать «Картотеки балансов», в которых учтены индивидуальные и возрастные особенности дошкольника, специфика применения упражнений в режимных моментах, в разных видах детской деятельности, в непосредственно образовательной деятельности.
3. Мотивировать родителей к дальнейшему освоению упражнений «Гимнастика мозга».

Этапы реализации использования «Гимнастики мозга»

Этапы Сроки проведения	Мероприятия	Ответственные
Подготовительный *(октябрь-ноябрь)*	-Изучение методической литературы по данной теме -Освоение комплекса упражнений «Гимнастика мозга» -Проведение диагностики по определению особенности развития межполушарного взаимодействия «Адаптированная методика диагностики показателей межполушарного взаимодействия» Н. И. Озерецкого, анализ результатов -Подбор комплекса упражнений для детей нашей возрастной группы -Составление «Картотеки балансов» (комплекса упражнений, используемых в разные режимные моменты и на развитие равновесия, скорости, согласованности работы мышц)	-Воспитатель -Воспитатель -Воспитатель, педагог – психолог -Педагог-психолог -Педагог-психолог, воспитатель
Основной *(ноябрь – март)*	-Освоение упражнений детьми: • по показу • самостоятельно -Использование упражнений в разные режимные моменты: • перед любым видом деятельности (ритмирование) • в различных видах физической активности (утренняя гимнастика, физическая культура и т.д.) • на развитие равновесия,	-Воспитатель, педагог – психолог -Воспитатель, педагог – психолог

	скорости, координации • перед НОД, требующей логического мышления (ФЭМП, познание) • перед НОД, требующей творческого мышления (ИЗО, конструирование, развитие речи и т.д.) -Знакомство родителей с темой «Образовательная кинезиология» (выход педагога – психолога на родительское собрание) -Оформление папки – передвижки «Гимнастика мозга в детском саду»	-Воспитатель, педагог – психолог -Воспитатель
Заключительный *(апрель)*	-Обратная связь с родителями по использованию «Гимнастики мозга» (проведение анкетирования) -Повторное проведение диагностики, анализ результатов -Постановка задач на перспективу: • дальнейшее освоение упражнений «Гимнастика мозга» • увеличение доли самостоятельности детей при выполнении упражнений	-Воспитатель, педагог – психолог -Воспитатель, педагог – психолог -Воспитатель, педагог – психолог

Результативность

На основе диагностических данных можно сделать следующий вывод, что у большинства детей на конец учебного года показатель межполушарного взаимодействия соответствует норме возрастного периода. Динамика составила 53%. Положительные изменения наблюдаются в упражнениях на равновесие, на скорость и на согласованность работы мышц.

По результатам анкетирования родителей по использованию «Гимнастики мозга» с детьми дома. Родители отмечают, что в зависимости от результатов диагностики, для детей были подобраны различные комплексы упражнений:

- на развитие равновесия и скорости
- на развитие скорости, равновесия, координации, согласованности работы мышц
- на развитие равновесия и согласованности работы мышц.

Большинство родителей с детьми дома выполняли упражнения ежедневно в течение 10 минут более одного месяца. Было отмечено, что к апрелю произошли значительные положительные изменения в: сохранении равновесия, согласованности работы мышц, как правой руки, так и левой руки, быстроте реакции в заданных ситуациях.

Таким образом, использование в образовательном процессе упражнений «Гимнастика мозга» способствует развитию межполушарных связей, синхронизации работы полушарий, что приводит к развитию когнитивных способностей ребенка.

Родители проявили большую заинтересованность к данной работе. Большинство из них планируют продолжать выполнять упражнения «Гимнастика мозга» в домашних условиях самостоятельно.

Список литературы

1). Безруких М, Дубровинская Н, Фабер Д. Психофизиология ребенка. – Воронеж, 2005

2). Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П. И. и Деннисон Г. И. Москва. 1997г.

3). Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет. / под ред. Безруких М. – М.

4). Леш М., Фёрдер Г. Кинезиология: от стресса к гармонии. – М., 2010.

5). Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. – Воронеж, 2009.

6). Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 20с. - Серия: Практическая психология

7). Смирнова С.С., Цыпленкова О.А. Снятие учебного и рабочего стресса .- М., 2011

8). Тимофеева О.А**.** Обучение через движение – кинезиология обучения». - //Практическая кинезиология, 2013, № 1

Профилактика плоскостопия, работа с часто болеющими детьми, как здоровьеформирующая деятельность в организациях дошкольного образования детей

Лаврентьева А.А., инструктор по физической культуре МБДОУ «Тотемский детский сад № 5 «Кораблик»

«Я не боюсь еще и еще раз повторять: 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.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования является охрана жизни, укрепление и сохранение здоровья, а так же развитие физических способностей подрастающего поколения.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются различные здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление физического здоровья детей.

Профилактика плоскостопия является одним из приемов физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, а также работа с часто болеющими детьми. Основное средство профилактики плоскостопия – гимнастика для стоп обеспечивает увеличение общей и силовой выносливости мышц, в первую очередь нижних конечностей, повышает физическую работоспособность, формирует навык правильной осанки. Физические упражнения, входящие в комплекс гимнастики оказывают хорошее вспомогательное воздействие, улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стоп.

На ряду, с традиционными формами (ходьба по дорожкам с различными раздражителями, босохождение, различными видами ходьбы: на носках на пятках и т.п.) используется и нетрадиционное оборудование – платочки, газета, палочки, камешки, детали конструкторов и многое другое. Это вызывает большую заинтересованность детей, вызывает интерес и любознательность.

В результате работы, при помощи проводимых профилактических мероприятий, практикумов с родителями и детьми уменьшается дальнейшее развитие плоскостопия.

Индивидуальная работа с детьми по профилактике плоскостопия составляется на учебный год по месяцам:

План индивидуальной работы по профилактике плоскостопия инструктора по физической культуре на 2017 – 2018 г.

Комплексы упражнений	Сроки
1. Комплекс «Веселый зоосад»	сентябрь
2. Комплекс «Котята»	октябрь
3. Комплекс «С малым мячом».	ноябрь
4. Комплекс «С большим мячом».	декабрь
5. Комплекс «Утята».	январь
6. Комплекс с мячом.	февраль
7. Упражнения с косичкой	март
8. Комплекс «Лесная поляна»	апрель
9. Комплекс с обручем	май

Диагностика (а именно отпечатки стоп, которые получаем с помощью воды и гуаши, позволяет нам говорить о результатах работы по данному направлению).

Результаты наблюдений за детьми по плоскостопию

Через консультации, буклеты, мастер-классы, вечеров вопросов и ответов, практикумов родители имеют возможность узнать о данном направлении работы больше, а также через индивидуальные задания, которые мы предлагаем им выполнить дома с ребенком в спокойной обстановке на благо его здоровья. Работа в системе родители, педагоги, дети, их взаимодействие направлено на укрепление здоровья детей.

Индивидуальные задания для выполнения упражнений дома с детьми родителями по месяцам

Сентябрь	1.Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола. 2. «По - медвежьи» - ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь. 3.Резвые зайчата – стоя ноги вместе, руки на пояс, подскоки на носках. 4. «Журавли» - стоя, ноги вместе, руки внизу, поднимаясь на носки, взмах руками в стороны – вверх, опускаемся на пятки, взмах руками вниз.
Октябрь	1.Катание подошвами вперед – назад гимнастическую палку, не сильно на нее нажимая. 2.Нарисуй кружок – выполнять круговые движения всей ступней в одну и другую сторону. 3.Котенок – котенок крадется, ходьба на цыпочках, котенок бежит, бег на цыпочках. 4. Веселые ножки – выставить одну вперед на пятку, на носок, убрать под стул, другую ногу.
Ноябрь	1. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, руки сзади в упоре на полу. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 2. И.п. – то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 3. И.п. – то же. Круговыми движениями стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо-влево. 4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п. 5. И.п. – сидя на полу, руки сзади в упоре. Захватить мяч стопами и выполнить бросок вперед. 6. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Количество	Год	Результаты
7	2015– 2016	3 - исправление стопы одной ноги
8	2016 – 2017	3 - исправление стопы одной ноги
6	2017-2018	4 – исправление стопы одной ноги

К сожалению, понятие часто болеющие дети стало хорошо известным не только врачам – педиатрам, но и родителям, а также сотрудникам детского сада, школ. В детском саду или, в первом классе ребенок сначала проходит так называемый период адаптации, который может продолжаться один – два месяца, но иногда до полугода, а у части детей затягивается

настолько, что родителям кажется, будто череда простуд, ангин и пневмоний не закончится никогда. Именно таких детей относят к часто болеющим детям. В нашей стране существует критерий для включения детей в группу ЧБ в зависимости от возраста и частоты перенесенных ОРЗ в течение года. До 1 года – 4 и более, 1-3 года – 6 и более, 4-5 лет – 5 и более, старше 5 лет – 4 и более.

Всем известны и наиболее эффективны способы закаливания. Солнце, воздух, вода – наши лучшие друзья! Но родители порой забывают, что закаливание должно быть постоянным, регулярным, постепенным, систематичным. При заболевании курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала. Мы предлагаем родителям часто болеющих детей организовать дома контрастные ножные ванны. Оформляются памятки или рекомендации, которые выдаются каждому родителю, чей ребенок нуждается в данном направлении работы.

Контрастные ножные ванны (методика проведения)

Применяются при частых простудных заболеваниях у детей.

Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигла середины голеней. В одном тазу температура воды 37-38 (теплая), в другом - прохладная 25-26, для часто болеющих детей – 33-34.

Ребенок поочередно погружает ноги в теплую и прохладную воду. Начинают с теплой воды, а заканчивают холодной. Время воздействия теплой воды – 1-2 минуты. Холодной – 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений, в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. температура теплой остается неизменной. Температуру прохладной воды понижать на 1 градус в неделю. Конечная температура – 18-20. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Проводить 1 раз в неделю.

Разработка для родителей рекомендаций «Если ваш ребенок часто болеет(от 4 и более раз в течение года)»

Меры профилактики:

1. Соблюдать правильный режим дня (ежедневные прогулки на свежем воздухе, увеличение продолжительности дня, ограничение просмотра телевизора);
2. Рациональное питание (нежирное вареное мясо, творог, яйца, молочные продукты, овощи, фрукты);
3. Закаливание – солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Должно быть постоянным, регулярным, постепенным, систематичным;
4. Повышение иммунитета.

Разработана система физкультурного развития и оздоровления детей в детском саду по следующим направлениям:

Физкультурно-оздоровительные мероприятия;

Оздоровительная, профилактическая и коррекционная работа;

Оздоровительная и профилактическая работа медицинского работника;

Совместная физкультурно – оздоровительная работа педагогов;

Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи.

Нет задачи сложнее, а может важнее, как воспитать здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Важно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Современный опыт формирования навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

Лужно А.В., воспитатель
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 65» г. Вологды

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека становиться все боле острой, требующая серьезного педагогического осмысления и решения. ЗОЖ – это поведение человека, направленное на рациональное удовлетворение врожденных биологический потребностей (пищевой, двигательной, познавательной, половой, потребности во сне), которые способствующие эмоциональному благополучию, профилактике болезней и нечастных случаев. Готов ли ребенок к самостоятельным шагам? Сможет ли защитить себя, избежать опасностей? Об этом надо думать и заботиться уже сейчас, пока ребенок рядом с нами, взрослыми. Задача нас педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать. Правильно говорили в старину: берегись бед, пока их нет.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Воспитать у дошкольников осознанное отношение к здоровью – задача не из легких. Как, каким образом способствовать формированию культуры здорового образа жизни ребенка и когда начинать эту деятельность?

Эти задачи отражены в государственном стандарте дошкольного образования.

В нем говорится, что здоровьесберегающая компетентность позволит заботится о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности; владеть двигательными навыками, социального отношения к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - главная ценность дарованная человеку природой, развитие двигательной активности и формированию физических качеств.

Нужна ежедневная работа, проводимая в различных формах обучения и воспитания. Сохранению здоровья надо учить ребенка так же, как обучать счету, письму, чтению. Именно до семи лет ребенок проходит огромный путь развития. Этот возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек.

Цель работы по формированию навыков здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста

- Придание оздоровительной направленности всей организации жизнедеятельности ребенка в детском саду.
- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков ,поддерживающих и сохраняющих здоровье.
- Формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.
- Донести правила личной безопасности до детей дошкольного возраста;
- Выработать потребность в соблюдении правил безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

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.
- знание о здоровье и умении оберегать, поддерживать и сохранять его.
- валеологическую компетентность, позволяющую дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- умение оказать элементарную медицинскую , психологическую самопомощь и помощь.

Применительно к взрослым –

- содействие становлению культуры здоровья.
- валеологическое просвещение родителей.

Содержание образовательной работы по формированию осознанного отношения к своему здоровью реализуется по всем направлениям программы и равномерно распределено в структуре режимных моментов, осуществляется ежедневно через: непосредственно организованную деятельность; организацию игр; общение; художественно-речевую деятельность; изобразительную деятельность; познавательно-практическую деятельность; максимальное использование наглядности

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является ежедневные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Развивающие формы оздоровительной работы

В младшей группе: закаливание, дыхательные и звуковые упражнения, упражнения для формирования и коррекции осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, психогимнастика.

В старшей группе

К этому добавляются ещё:(силовые упражнения, элементы спортивных игр для мальчиков (отжимы, ходьба на руках в паре, перекатывание вперёд-назад, ползание на животе, спине, ягодицах с помощью рук), баскетбол, футбол, хоккей.

Художественно-спортивные упражнения для девочек (художественная гимнастика, танцевальные упражнения, акробатические упражнения)

В подготовительной группе: катание на роликовых коньках, волейбол, бадминтон,. настольный теннис, городки

Для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта недостаточно лишь увеличить удельный вес движений в жизни ребёнка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии, присущей современным детям, это не помешает. К успеху не приведёт и расширение диапазона оздоровительных процедур. Всё зависит от того, как двигаться и как оздоравливать. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо насыщать предметно-развивающую среду, в которой должны быть атрибуты, символика , терминология , ритуалы и обычаи валеологического характера. Это ведет к формированию потребности вести

здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Тщательно продуманная развивающая среда ДОУ сама побуждает детей к исследованию, активности, проявлению инициативы и творчества. Построение предметно-развивающей среды взрослыми позволяет организовать как совместную, так и самостоятельную деятельность детей так, чтобы воспитать в ребенке навыки безопасного поведения. В этом случае среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - она работает на развитие самостоятельности и самодеятельности ребенка.

В доступной для детей форме необходимо дать элементарные знания и практически закрепить их.

Оздоровительные занятия, беседы

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- формирование потребности в двигательной активности;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- приобретения навыка правильного дыхания;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- развитие интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, восприятия, ориентации в пространстве);
- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формирование гармоничной личности (умение дружить, чувство уважения, доброты, самокритичности) и др.

Беседы могут включать вопросы гигиены, питания. закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье.

Беседы–рассуждения учат детей элементарным рассуждениям о здоровье: что значит быть здоровым, что человек должен делать, чтобы быть здоровым.

Итак, в течение года дети получают элементарные знания о строении своего организма и навыки ухода за своим телом.

Все мы - педагоги, родители, – пытаемся ответить на вопрос: «Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям?» Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Чтобы этого избежать нужно,

во-первых, дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения.

Во-вторых, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте.

В-третьих, развивать у дошкольников самостоятельность и ответственность.

Знания должны преподноситься в доступной и увлекательной для детей форме: эксперименты. проблемные ситуации.

- со снегом – на улице белый, чистый, а дома – вода грязная;
- со спичками – как потушить огонь при помощи воды, песка, без доступа воздуха;
- глаза – вода стекает по бровям, движения с закрытыми глазами;
- при работе с утюгом – различные виды тканей.

Проведение опытов и экспериментов – это самый короткий и результативный способ закрепления информации. «»Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – гласит народная мудрость.

Познавательный цикл всех мероприятий

Задачи:

- Ознакомление детей с важнейшими анатомо-физиологическими понятиями (строение тела человека, первоначальные представления о строении и функциях органов).
- Развитие умения обосновывать и соблюдать правила гигиены.
- Развитие умения сознательно вырабатывать полезные привычки правильного поведения.
- Обучение детей правильному поведению в экстренной ситуации, умению избегать опасных положений.
- Развитие творческого мышления, вариативных представлений о поведении человека в различных ситуациях.
- Развитие интеллектуальных способностей по переносу знаний на конкретные ситуации жизни человека.
- Постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий.
- Развитие любознательности, познавательных интересов, творческих способностей, умения сравнивать и обобщать.
- Усвоение системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.
- Содействие становлению форм естественного поведения – соблюдение правил личной гигиены в повседневной жизни детей.

Результаты внедрения технологий по обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни и основ безопасности жизнедеятельности

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
- Взаимодействие специалистов ДОУ с организациями физкультурно-оздоровительной работы.
- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
- Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
- Улучшение и сохранение показателей здоровья воспитанников.

Применение фитбол-гимнастики как одного из способов модернизации спортивно-оздоровительной работы с детьми в условиях дополнительного образования в детском саду»

Н.В. Митина, инструктор по физической культуре БДОУ Кичменско-Городецкого муниципального района «Детский сад общеразвивающего вида «Улыбка»

В статье представлен опыт работы с использованием нетрадиционной методики «Фитбол-гимнастики» на занятиях по дополнительному образованию детей в детском саду.

Занятия фитбол-гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличивают интерес к занятиям физической культуры.

Наблюдающаяся в последнее время модернизация образовательных систем во всем мире затронула и нашу страну. В Российской Федерации модернизации системы образования проводится с целью повышения доступности и качества образования. В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты. Стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования.

Содержание общеобразовательной Программы охватывает:

- коммуникативно-личностное развитие;
- познавательно-речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие

В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те или иные правила сохранения здоровья. В ходе непосредственно образовательной деятельности, наблюдений, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровье.

Образовательная область «Физическое развитие» направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно наши умения методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. В основе данной методике лежат определённые свойства мяча, используемые педагогами для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Наш опыт работы по программе «Фитбол-гимнастика» нам позволяет сделать следующие выводы:

1). Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

2). Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Цели и задачи кружка «Фитбол-гимнастика»

Цель: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Формы и режим работы:

Занятия кружка провожу 1 раз в неделю – 4 занятия в месяц. План составлен помесячно, чтобы иметь возможность отрабатывать основные упражнения, движения, композиции. Для создания наибольшего интереса к занятиям кружка подбирается игровой материал, песенные композиции, подвижные игры. В работе используется материалы из программы «Фитбол-гимнастика в детском саду» У.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой, «Фитбол-аэробика для детей» - учебно-методическое пособие; А.А.Овчинниковой, Т.С.Потапчук «Двигательный игротреннинг для дошкольников». На их основе составляются композиции, подвижные игры и упражнения.

Занятие по фитбол-гимнастике составляю из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно подготовительной группе – 30 мин.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка в условиях дополнительного воспитания в детском саду.

Семейный туризм как средство формирования здоровья ребенка

Норицына Е. В., воспитатель МБДОУ
«Стриговский детский сад» Великоустюгского района

Изменения, происходящие в современном обществе и, в том числе, в современной системе образования, делают актуальной проблему сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому в настоящий период на государственном уровне особо остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей. Существующая система дошкольного образования отличается появлением и внедрением новых педагогических технологий, распространением инновационной деятельности. При этом существенно меняются ориентиры и требования к дошкольному образованию, как к его общему звену. Переоценка содержания и принципов воспитания дошкольников сегодня нашли отражение в федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования, цель которых - повысить статус дошкольного образования, обеспечить равенство возможностей детей в получении образования. Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения

компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Поэтому особенно остро в настоящее время перед образовательной организацией стоит задача активизации инициатив родителей, развития их творческих способностей, стимуляции мотивации каждой семьи. Эффективная работа по формированию здорового образа жизни детей является одним из наиболее существенных факторов конкурентоспособности современных дошкольных организаций.

Дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здорового ребенка, а в дальнейшем здорового члена общества. В дошкольном детстве здоровье ребенка формируется в двух основных средах: семье и дошкольной организации. Обе среды являются микросоциумами, на фоне которых формируется здоровье дошкольника в самом широком смысле этого понятия. Это звучит и в концепции дошкольного воспитания: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Родители являются основными социальными заказчиками дошкольной образовательной организации, поэтому взаимодействие педагогов с ними просто невозможно без учёта интересов и запросов семьи

В Примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на организацию совместной деятельности инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста в семье и ДОО.

Включение в здоровьесберегающую модель ДО таких компонентов как организация совместных с родителями туристических походов за пределы дошкольной организации является одной из активных форм взаимодействия сотрудников дошкольной образовательной организации с родителями (законными представителями) воспитанников. Деятельность в форме развлечений проводится воспитателями и родителями в соответствии с планом работы.

Проведя анализ состояния физического и психического здоровья детей, который включал оценку состояния здоровья и определение группы здоровья, было выявлено, что в основном детский сад посещают дети II и III групп здоровья. Так, в 2017 г. доля детей второй группы здоровья составила 95 %, третьей группы здоровья – 5 %.

С целью изучения сформированности потребности родителей и педагогов в здоровом образе жизни, было проведено исследование. В ходе анализа данных, полученных посредством анкетирования родителей, было установлено, что большая часть родителей 80% считают необходимым поддерживать здоровый образ жизни, но на практике лишь около 50 % семей стремятся к этому, то есть заботятся о сохранении и укреплении собственного здоровья и здоровья своего ребенка, применяют активные методы оздоровления (закаливание, активный отдых).

Исходя из вышесказанного были определены цели и поставлены задачи:

Цель: повышение компетентности взрослых в области сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- ✓ включать родителей в образовательный процесс;
- ✓ использовать в работе активные формы взаимодействия;
- ✓ учитывать запросы родителей;
- ✓ обучать родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком;
- ✓ оказывать конкретную практическую помощь семье в создании условий по сохранению и укреплению здоровья ребенка;

Организация совместной работы дошкольной организации и семьи предусматривает разнообразие форм и содержания этой деятельности. Необходимо использовать активные формы работы с родителями, которые позволяют учитывать их потребности, способствуют формированию активной родительской позиции. В силу особой актуальности проблемы возникла необходимость поиска инновационных подходов к укреплению здоровья дошкольников и реализации эффективных форм взаимодействия ДО и семьи по физическому развитию.

В 2014 году мною была разработана и внедряется «Программа оздоровительной деятельности в детском саду», где одним из направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Одной из задач данной программы, является создание условий в дошкольной образовательной организации для развития сотрудничества с семьями по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Культивирование здорового образа жизни – основы здоровья, как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада. Для реализации данной задачи, предполагается использование в работе современных здоровьесберегающих технологий.

Ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми ее членами, а так же и другими семьями, как совместный активный отдых. Одной из эффективных форм активного отдыха является семейный туризм. Туризм (фр. tourisme от - tour – прогулка, поездка) – путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами.

Семейный туризм позволяет решать оздоровительные, познавательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные:

- совершенствуется двигательная активность дошкольника;

- развиваются физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила, ориентировка в пространстве;
- пребывание на свежем воздухе способствует оздоровлению детского организма.

Познавательные:

- расширяются знания детей о правилах поведения в природе;
- формируются обобщенные представления о природе родного края;
- развивается самостоятельность, мыслительная деятельность.

Воспитательные:

- развивается наблюдательность, любознательности, морально-волевые качества;
- формируются чувства взаимопомощи, дружелюбия, умение находиться в коллективе;
- формируются навыки самообслуживания и умения планировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль;
- воспитывается любовь к родному краю.

Туристские походы-прогулки оказывают оздоровительный эффект. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Во время ходьбы у детей совершенствуются двигательные навыки, развиваются физические качества. Исследования подтверждают (Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду) положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений. Значимые изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Семейные туристические походы-прогулки в разновозрастной группе мы проводим со всеми детьми при условии учета возрастных особенностей, состояния здоровья, индивидуальных показателей. Так родителям детей младшего возраста дается право выбрать средство передвижения детей (малыши едут на «своем транспорте» - колясках). При планировании похода-прогулки тщательно продумываем и распределяем между родителями поручения. Мама – педиатр, значит, они вместе с дочкой отвечают за аптечку, и т.д. Накануне похода проходим маршрут и осматриваем место привала, чтобы не было никаких объектов, которые могут нанести вред здоровью ребенка.

Поход запоминается детям встречей со сказочными персонажами (Лесовиком, Бабой Ягой, Лисичкой, Серым Волком и Красной Шапочкой). Роли сказочных персонажей исполняют родители воспитанников. Дети гордятся своими родителями: - мой папа Лесовичок, моя мама Красная Шапочка…

С детьми проводится предварительная работа о технике безопасности, о правилах поведения в лесу. Накануне создаем у детей радостное ожидание предстоящего путешествия.

Во время похода-прогулки у детей появляется возможность подкрепиться на свежем воздухе вместе с друзьями и родителями. Для этой цели родители запасаются продуктами. Это могут быть овощи, фрукты, бутерброды, печенье, конфеты и конечно всеми любимые домашние сухарики. Обязательно с собой берем термосы с витаминным чаем. Для соблюдения правил гигиены в рюкзаках у родителей есть влажные салфетки и бутылочки с водой для мытья рук.

По итогам семейного похода-прогулки обязательно оформляем фоторепортаж «О том, как мы в поход ходили!»

Полученные результаты позволили сделать вывод, что работа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста эффективна при активном включении родителей в образовательный процесс. Родители стали не просто сторонними наблюдателями, а помощниками педагогов.

Как показала практика, наиболее эффективными формами работы являются семей ные туристические походы.

Все участники образовательного процесса получили определенные знания по вопросу укрепления и сохранения здоровья не только детей, но и своего собственного. Взрослые обязаны быть примером и образцом для подрастающего поколения. Так же важна мотивация к здоровому образу жизни. Совместные мероприятия на природе в большой степени этому способствуют.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что взаимное сотрудничество дошкольной образовательной организации и семьи способствует укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Литература

1). Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном учреждении: инновационный аспект: лекции 5-8. М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2010

2). Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. – М.: 2004.

3). От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.4). Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. –М.: Просвещение 2005.

4). Словарь иностранных слов. – М., 1989.

Нуруллина Т.М.., старший воспитатель
МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 34 «Светлячок» г. Вологды

В контексте ФГОС ДО наиболее оптимальным является интегративныйподход к построению физкультурно-оздоровительной и образовательной работы в детском саду с использованием всех средовых возможностей ДОУ и обеспечивающий организацию совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей. Использование интегративного подхода в отборе содержания (из разных образовательных областей), комплекса средств физкультурно-оздоровительной и образовательной работы создает возможность формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих на основе освоения понятий, связей и закономерностей, а также укрепления здоровья детей посредством сочетания разных видов деятельности (игровой, трудовой, познавательной, двигательной и пр.). Вместе с тем остро стоит проблема проявления инициативы и самостоятельности ребенка дошкольника в двигательной деятельности и осознанного отношения к своему здоровью. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование интереса и потребности в физическом развитии – главная задача современного комплекса дошкольного образования. Встает вопрос, как создавать такие ситуации, в которых самостоятельность и самоопределение развивались более успешно, в максимально адекватных для этого возраста условиях.

Один из вариантов этого подхода – Клубный час «Страна здоровячков » (в группе, здании ДОУ и/или на территории ДОУ)

Технология предполагает включение совместной деятельности детей и взрослых в «Стране здоровячков». Экскурсии по стране организуются воспитателями, специалистами и родителями в соответствии с маршрутом, разработанным для всех возрастных групп. Каждая точка маршрута обеспечивается конспектами (карточки по модульной технологии) и необходимым оборудованием.

«Страна здоровячков» располагается в здании и на территории детского сада. В здании детского сада она включает в себя следующие объекты: уголок природы, кабинет социально-психологической службы, бассейн, спортивные залы, музыкальные залы, театральную гостиную, физиокабинет, фитобар, игровую комнату.

Каждое помещение оснащено необходимым оборудованием для организации совместной деятельности с детьми. Описание «Страны здоровячков» дается в «Паспорте «Страны здоровячков»: для каждой точки выбран игровой персонаж, обозначены задачи работы с детьми, необходимое оборудование и пособия. Хозяйка «Страны здоровячков» – тетушка Сова.

Целью данной работы является – создание педагогических условий для формирования и развития у детей навыков здорового образа жизни посредством использования технологии эффективной социализации дошкольников «Клубный час».

Для реализации цели поставлены следующие задачи работы с детьми в «стране здоровячков»:

1). Способствовать развитию у детей ценностного отношения к своему здоровью, привычки к здоровому образу жизни;

2). Формировать у детей элементарные знания о строении и функционировании различных систем и органов человеческого организма и влиянии на них различных природных факторов;

3). Содействовать становлению простейших навыков детей по укреплению своего здоровья.

Участники проекта: воспитанники ДОУ (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа), педагоги ДОУ, семьи воспитанников.

Технология эффективной социализации заключается в том, что дети могут в течение одного часа свободно перемещаться по ДОУ, *«заходить в гости»* в кабинеты педагогов, в любые группы, музыкальный и физкультурный залы, где им будут предложены увлекательные мероприятия физкультурно-оздоровительного направления согласно разработанному маршрутному листу. Через час по звуковому сигналу ребята возвращаются в свои группы.

Перед проведением «Клубного часа» родители, на собрании, заранее предупреждаются о том, что в ДОУ будет проводиться данное мероприятие (день недели, час проведения). Их информируют о том, как это повлияет на детей, каким образом будет обеспечиваться их безопасность. Родителям предоставляется возможность, самим проводить «мастер-классы» в течении Клубного часа , а так же вместе с детьми посетить мероприятия в рамках Клубного часа.

Во вступительной части мероприятия воспитатель раздает планы-схемы с обозначением мест, куда участники могут пойти. Места обозначены условными значками. По сигналу колокольчика дети выходят из групп, свободно передвигаются по помещениям, заходят в любые, интересные для них места, где организована образовательная деятельность по физическому развитию. Через час по повторному сигналу колокольчика они возвращаются обратно.

Каждый ребенок посещает те места, которые захочет, с учетом отведенного времени. В разных помещениях ДОУ организованы различные виды деятельности, но все они связаны общей темой. Дошкольники сами выбирают себе занятие по интересам. Выбор их ограничен только временем.

После завершения «Клубного часа», все дети-участники, каждый в своей группе, с воспитателем, садятся в круг на ковре. Включается медитативная музыка, начинается обсуждение – рефлексивный круг. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не перебивали друг друга и терпеливо ожидали своей очереди говорить. Обсуждаются вопросы осуществления детских планов, связанных с начальными и максимально разнообразными представлениями о здоровом образе жизни.

Этапы реализации проекта:

1-й этап. Организационный - создание интереса к проекту у участников к его реализации.

Комплексная диагностика состояния здоровья детей:

- доврачебное обследование по скрининг-программе;
- осмотр детей врачами-специалистами;
- анализ показателей заболеваемости детей в ДОУ;
- диагностирование общей физической подготовленности детей (инструктор по физической культуре)

Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровительных услугах для воспитанников ДОУ.

2-й этап. Основной – создание условий для выполнения намеченных мероприятий.

- Подготовка методического сопровождения. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

3-й этап. Заключительный – оценка результатов проекта.

- Разработка системы мониторинга индивидуального развития детей в рамках образовательной области «Физическое развитие».
- Управление и обеспечение проекта, план мероприятий.

Маршруты детей по «Стране Здоровячков» в здании ДОУ (некоторые моменты)

Месяц	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Сентябрь	Спортзал: «Мышцы». Бассейн: «Наше тело»	Кабинет психолога: «Эмоции» Фитобар: «Питание»	Музыкальный зал: «Доктор Музыка». Комната природы: «Чудо-нос». Фитобар: «Питание»	Спортзал: «Мышцы». Бассейн: «Наше тело: мышцы» Спортзал: «Тренеры-тяжеловесы»

Октябрь	Кабинет психолога: «Способы релаксации» Фитобар: «Питание»	Муз. зал: «Доктор Музыка». Комната природы: «Зеленый друг кролика Яши».	Спортзал: «Мышцы». Бассейн: «Наше тело: мышцы» Комната природы «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Кабинет психолога: «Эмоции» Фитобар: «Питание» Муз. зал: «Сказкотерапия»
Ноябрь	Спортзал: «День мяча» Игровая комната: «Валеология или здоровый малыш»	Спортзал: «День мяча» Игровая комната: «Валеология или здоровый малыш»	Спортзал: «Путешествие в Африку» Бассейн: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» Игровая комната: «Игры, которые лечат»	Спортзал: «Путешествие в Африку» Бассейн: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» Игровая комната: «Игры, которые лечат»
Декабрь	Спортзал: «Путешествие в Африку» Игровая комната: «Я расту»	Спортзал: «Путешествие в Африку» Игровая комната: «Вредные - полезные»	Игровая комната: Социальная акция «Прививка» Сюжетно-ролевая игра «Центр здоровья» Бассейн: «Танцы на воде»	Игровая комната: «Мы с Тамарой санитары» Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу» Бассейн: «Игры с водой»

Таким образом, технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

В целом, регулярное проведение «Клубного часа» 1 раз в неделю, уже в течении 5-ти месяцев позволило зафиксировать следующие изменения у детей: они узнали большинство детей сада, стали относиться к ним более дружелюбно, стали более подробно и открыто сообщать о своих потребностях не только своим воспитателям, но и другим сотрудникам детского сада. У многих детей снизился уровень агрессивности, особенно во время проведения Клубного часа. Воспитатели практически перестали делить детей на своих и чужих, стали проявлять больше самостоятельности в творчестве и в другие режимные моменты. Особенно радует реакция некоторых родителей - «неужели такое возможно в обычном детском саду».

По результатам диагностики индивидуального развития детей формирование интереса и потребности в физическом развитии у 85 % воспитанников ДОУ проявляется в самостоятельной деятельности, то есть находится в зоне актуального развития.

Умный ребенок с пеленок

(кинезиология раннего развития с комплексом пестовальной гимнастики)

Оводова О.В., Варенникова Е.Ю., воспитатели
МБДОУ «Детский сад № 124», г.Череповец (общеобразовательный филиал)

ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ!
Это основной постулат Пола
Деннисона (основатель образовательной кинезиологии),
начавшего работать с детьми средствами кинезиологии.

Посетив городской семинар «Гимнастика мозга – ключ к развитию уникального ребенка», узнав, что такое образовательная кинезиология, заинтересовавшись кинезиологией, как наукой о развитии головного мозга и умственных способностей через движение и определенные упражнения, у нас появилось желание внедрить полученные знания в работу с детьми старшей группы. Мы включили различные упражнения в утреннюю гимнастику, в физкультминутки, в гимнастику пробуждения. Например:

- Упражнение «Ножницы», которое помогает усвоению любой деятельности, помогает быстрее в неё включаться, делает более успешным приобретения навыков чтения, рисования.
- Упражнение «Слон», улучшает концентрацию внимания, запоминания, повышает собранность при слушании.
- Упражнение «Горка», способствует снятию напряжения, расслаблению шеи.

Новшеством мы решили поделиться с родителями детей нашей группы. В группе было организованно родительское собрание на тему «Умственное развитие детей». Одной из задач стояло знакомство с программой «Гимнастика мозга», которая способствует психическому, интеллектуальному, личностному, физическому и творческому развитию человека. Родителям, прежде всего, было рассказано о знаниях и навыках, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга». Это:

1. Формирование у детей навыков самостоятельности.
2. Развитие творческих способностей и спортивных навыков.
3. Улучшение работы памяти.
4. Формирование мышления.
5. Усиление концентрации внимания.
6. Восстановление работоспособности.

Также родителям было предложено самим выполнить ряд упражнений.

В результате, работа по активизации умственной деятельности была одобрена родителями, и, более того, от семей, где есть младенцы (а их немало), поступила просьба о помощи в организации таких занятий с детьми первого года жизни. Мы заинтересовались этой темой и решили ее изучить.

Почему некоторые люди, как дети, так и взрослые, любят двигаться, с радостью осваивают новое дело, остаются любознательными и активными в течение жизни, а кому-то даже повседневные дела даются с большими усилиями? Мы, взрослые, сами частенько, используя силу воли и волшебное слово «надо» водим себя в спортзал, бассейн, усаживаем за работу, заставляем заниматься домашними делами, играть с детьми, работать в саду (каждый может дальше дополнить этот список сам). А как часто мы слышим от наших детей: «Не хочу гулять, не хочу читать, не хочу ходить в секцию и т.д.». И навешиваем «ярлык» — лентяй.

На самом деле, лень – слово придуманное социумом. Если человек не хочет что-то делать, это означает, что по какой-то причине ему это действие не дается легко и не приносит удовлетворения. Если действие, сам процесс движения дает ощущение радости, мы готовы его повторять снова и снова, не испытывая усталости.

Для того чтобы понять, как формируется движение, приносящее радость, а далее и более сложные навыки и действия (от чтения до коммуникации и умения достигать поставленной цели), нам нужно обратиться к понятию детских базовых рефлексов и их роли в формировании движения.

Рефлексы новорожденных детей и детей до года – это специальные защитные реакции ребенка, которые были созданы природой для того, чтобы ничего еще не умеющий малыш мог как-то отвечать на действия, происходящие вокруг него. Это как бы начальный арсенал средств, необходимый ему, чтобы жить в первое время и приобретать какие-то навыки в дальнейшем.В норме все рефлексы затухают к концу первого года жизни. Но бывает так, что по какой-то причине ребенок был ограничен в движении, например, лежал в распорках, его слишком туго пеленали, водили в «ходунках», вместо того чтобы давать ползать, сажали в манеж и т.д. и у него не было необходимого насыщения движением для того, чтобы рефлекс был усвоен. «Усвоен» означает, что функция рефлекса выполнена, т.е. рефлекторное движение стало автоматическим и рефлекс, сделав свое дело, затухает.

Если рефлекс остался активен, то он «живет своей жизнью» и управляет хозяином. Обращали внимание, что многим детям при работе в классе, когда необходимо смотреть на доску и писать в тетради, важно зацепиться ногами за ножки стула? Это работает неусвоенный Симметричный шейно-тонический рефлекс: когда ребенок поднимает голову, у него рефлекторно сгибаются и подтягиваются к животу ноги, а когда он её опускает, ноги рефлекторно выпрямляются. Вот и приходится цепляться ногами за ножки стула. Очевидно, что вынужденная затрата энергии на компенсаторные, ненужные действия снижает способность к концентрации и эффективности обучения. Это один из примеров того, как неинтегрированные рефлексы усложняют жизнь. Чаще всего мы даже не догадываемся об этом. Как же помочь малышам «усвоить» рефлексы?

С одной стороны, в настоящее время набирает популярность такое гуманистическое направление — образовательная кинезиология — это современное направление телесно-ориентированной психотерапии, использующее различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для коррекции проблем в обучении и психо-эмоциональном развитии детей и подростков.

Почему образовательная? Потому, что в процессе тренировки по этой системе мы получаем знание о самих себе, знание о собственных проблемах, о том, что нам делать дальше, как компенсировать последствия перенесенного стресса. Организм как бы проходит переобучение.

С помощью определенных упражнений он балансирует все процессы в теле, координирует работу обоих полушарий мозга, включает совместное интегрированное взаимодействие интеллекта и тела.Простые и эффективные упражнения на каждый день применимы для снятия усталости, поднятия энергетики организма и помогают в различных стрессовых ситуациях. И еще «образовательная» потому, что занимаясь связями «интеллект-тело», она помогает лучше усваивать материал, писать и читать, помогает лучше учиться и детям, и взрослым.

С другой стороны, упражнения «Гимнастики мозга» разработаны, в основном, для детей от трех лет, мало затрагивая младенчество и ранний возраст. А если задуматься: стоит ли «переобучать» детей, компенсируя неусвоенные вовремя рефлексы, если можно попробовать своевременно помочь младенцу в их «усвоении» и дальнейшем затухании?

С третьей стороны, зачем изобретать велосипед, если в старину русские женщины изобрели так называемую пестовальную гимнастику для того, чтобы максимально эффективно организовать телесное общение матери и грудного малыша. Особенность её в том, что она больше похожа на развлечение и баловство, чем на серьезные занятия. Тем не менее, это основа профессионального детского массажа, где подразумевается строгое следование возрастной скорости развития моторных навыков младенца. А самое главное, многие игры из пестовальной гимнастики содержат элементы «Гимнастики мозга» и несут пропедевтическое значение для использования образовательной кинезиологии в будущем.

Таким образом, мы поставили перед собой **цель:** разработать комплекс пестовальной гимнастики для детей младенческого возраста с элементами кинезиологических упражнений, направленный на «усвоение» и «затухание» рефлексов.

Для начала мы изучили основные младенческие рефлексы и выяснили то, что мудрая природа снабдила младенца огромным арсеналом средств, которые помогут ему развиваться и познавать мир. Это рефлексы – автоматическая реакция организма на какие – либо

раздражители. С их помощью малыш приспосабливается к окружающему миру. Всего выделяют 16 наиболее значимых рефлекторных реакций новорожденных.

Вторым шагом в достижении нашей цели былоопределение особенностей пестовальной гимнастики и принципов её организации с младенцами. А именно:

1). Особенность этой гимнастики заключается в том, что она включает в себя упражнения, которые являются основой профессионального детского массажа.

2). Строгое следование возрастной скорости развития моторных навыков младенца. Гимнастика направлена на то, чтобы поддерживать, а не опережать естественное моторное развитие ребенка, тогда как многие методики, ставящие целью опередить темпы естественного физического развития, не приносят устойчивых результатов и практической пользы.

3). Речевое сопровождение каждого упражнения. Все занятия с ребенком сопровождаются короткими стишками, пестушками и потешками. Делая с малышом гимнастику, мама комментирует свои действия, потешая малыша, давая ему заряд положительных эмоций и побуждая его к общению. Таким образом, помимо физического развития, пестовальная гимнастика направлена также на психоэмоциональное и речевое развитие ребеночка.

Принципы организации:

1). Занятия не должны проводиться натощак, сразу после еды и после ночного сна.

2). Гимнастика должна доставлять радость - с плачущим ребенком заниматься недопустимо.

3). Чередуйте упражнения для различных групп мышц (принцип «рассеянной нагрузки»).

4). Перед занятием хорошо проветрите помещение, а лучше откройте форточку или окно. Летом занимайтесь с малышом в утренние или вечерние часы - во избежание перегрева.

5). Не следует использовать одни и те же игры, так как ребенок постоянно развивается, приобретая новые навыки и движения - старайтесь постепенно усложнять упражнения.

6). И помните, что гимнастика и массаж не всегда приносят пользу, они противопоказаны при всех острых заболеваниях. В любом случае, необходимо посоветоваться с врачом.

Далее мы разработали комплекс пестовальной гимнастики для младенцев с элементами кинезиологических упражнений.

Обезьянки

(Думающий колпак)

За маленькие ушки ручками взялись,
Потянули дружно наши ушки вниз!

А потом назад – вперед,
А затем наоборот!!!
Ушки мы потрогаем!!!
Ушками похлопаем!!!

Инструкция: Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз.

Велосипедик
(Перекрестный шаг лежа)
Ручки, ножки мы согнули,
Их к друг другу подтянули!
Раз – два, раз – два,
Развеселая игра!!!
Ручка ножку достает,
Малышарик наш растет!!!

Инструкция: Положите малыша, согните ноги в коленях и подтяните их к животику. Ручки согните в локтях. Осторожно соедините локоток с противоположным коленом. Затем, не торопясь, сделайте то же самое другой рукой и ногой

.

Бабочки
(ленивые восьмерки)

Мы рисуем, мы творим
И на заиньку глядим!!!
Крылышко справа, крылышко слева,
И наша бабочка полетела!!!

Инструкция: Возьмите ручку ребенка в свою, надев на большой палец игрушку. Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки восьмерку, лежащую на боку. Движение начинайте влево вверх и влево кругом, против часовой стрелки, возвращаясь к центру (рисуем бабочке левое крыло). Затем сделайте то же самое другой рукой, рисуя по направлению вправо вверх и вправо

кругом, возвращаясь к центру (рисуем бабочке правое крыло). Глаза малыша следят за движением большого пальца, голова может двигаться совсем чуть- чуть, шея расслаблена.

Птички
(Крюки)
Птички – невелички весело летали,
Широко – широко крылья раскрывали,
Сели на дорожку,

Инструкция: Вытяните руки ребенка в стороны, поверните ладони тыльной стороной друг к другу, и скрестите запястья, ладони при этом соединяются (замочек в руках). Теперь переплетите пальцы обеих рук и притяните «замок» к груди.

Сапожки
(Активизация стопы - йоги)
Мы погладим наши ножки,
Пяточки сожмем немножко.
А потом мы нашей крошке
Наденем теплые сапожки.
Ай, сапожки хороши!!!
Постарались от души!!!

Инструкция: Одной рукой возьмитесь за лодыжку, над выступающими по её бокам косточками, другую руку поместите чуть пониже колена, там, где начинаются икроножные мышцы. Теперь медленно направьте стопу малыша от себя, затем поменяйте ноги.

Котик
(Кнопки мозга)

Маленький котик
Лег на теплый животик.
Умывался и ласкался,
И на нем лежать остался!!!

Инструкция: Поместите одну ладонь на грудь, так, чтобы указательный и большой пальцы оказались в мягких впадинках под ключицами (буква U, пистолетик), другую ладонь положите на середину живота, на пупок. Потирайте точки под ключицами, слегка растирая их в течение 20 секунд; рука на животе при этом лежит спокойно. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение.

Чудо – художники
(двойные рисунки)
Будем ручки раздвигать,
И рисунки рисовать!!!
Линии, кружочки,
Листики, цветочки.
Ах, как весело играть!
Все на свете рисовать!!!

Инструкция: Одновременно двумя руками младенца от центра начинайте рисовать зеркальные одинаковые изображения. Это могут быт волнистые линии, квадраты, круги, любые другие формы и изображения. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Паучок
(Кнопки космоса)
Пау – паучинка паутинку шил,
Вдруг закапал дождик –
Паутинку смыл!!!
Солнышко вышло – стало припекать…
Пау – паучинка к нам ползет опять!!!

Инструкция: Руки положите горизонтально на середину поясницы (неважно ладонью вверх или вниз). Если удобнее держать руку на пояснице вертикально, вдоль позвоночника - это допускается. Подержите руки в этом положении около 30 секунд.

Выводы:

1. Из отзывов родителей, включающих данный комплекс упражнений с элементами гимнастики мозга в ежедневную утреннюю гимнастику или в гимнастику пробуждения, стало понятно то, что их детки стали более активными, развиваются соответственно возрастным нормам, после занятий заметно повышается эмоциональный настрой детей.
2. Родители (особенно мамы) отмечают то, что данная гимнастика, помимо положительного влияния на развитие умственной и физической сферы ребенка, очень сближает их с малышами, создается тесное эмоционально – личностное общение между взрослым и крохой.
3. Старшие дети принимают активное участие в «обучении» и помощи в выполнении упражнений братьям и сестрам, не забывая при этом об их пользе для собственного организма и выполняя ежедневно комплекс гимнастики, соответствующий их возрасту.
4. Родители стали более активными и инициативными в общении с педагогами, между ними сохраняются доверительные и уважительные отношения.

Перспективы развития:

1. Руководствуясь запросами родителей, мы решили дополнить данный комплекс гимнастики с элементами кинезиологии новыми упражнениями, разработать подробные инструкции к каждому из них, проиллюстрировать доступными фотоматериалами.

2. Также, по просьбам родителей, чьи детки подрастают, мы намерены изучить особенности развития детей раннего возраста (от года до трех лет), и на основе полученных знаний разработать методические рекомендации «Использование кинезиологии в раннем возрасте», где будут представлены не только пассивные упражнения с малышом, но и активные формы деятельности самого ребенка.

3. Самое главное, в наших планах – адаптировать разработанную методику к условиям общеобразовательного учреждения в связи с открытием во многих детских садах ясельных групп.

Список литературы:

1. Забенко Е. Комплекс упражнений по образовательной кинезиологии. Кинезиология: упражнения для мозга [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://fb.ru/article/160150/kompleks-uprajneniy-po-obrazovatelnoy-kineziologii-kineziologiya-uprajneniya-dlya-mozga

2. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. - М.-ТЦ СФЕРА, 2002.

Применение здоровьесбрегающих технологий в дошкольном учреждении в соответствии с ФГОС ДО

Ордина С. В., воспитатель
МБДОУ ВМР «Фетининский детский сад общеразвивающего вида»

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

В воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на:

1) стимулирование и сохранение здоровья;

2) обучение здоровому и правильному образу жизни;

3) коррекцию состояния детей.

В ДОУ применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

Первое направление - технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.

1).Пальчиковая гимнастика.

Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей,

стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

2).Гимнастика для глаз.

Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.

3). Дыхательная гимнастика.

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

4). Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).

Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

5).Подвижные игры.

В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью

процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.

6). Хороводные игры.

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

Второе направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.

1). Утренняя гимнастика.

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют вырабатыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

2).Бодрящая гимнастика.

Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

3).Занятия по физической культуре.

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

4). Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

Третье направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.

1). Массаж и самомассаж.

Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:

- катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,

- катание ребристого карандаша,
- имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
- сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

2). Артикулярный массаж.

Массаж ушных раковин - артикулярный – применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. Применяется нами ежедневно.

3). Музыкотерапия.

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

4). Сказкотерапия.

Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.

5). Изотерапия.

Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

6). Логоритмика.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

7). Артикуляционная гимнастика.

По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

8). Арт – терапия.

« Арт – терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пребывания ребёнка в детском саду.

Реализация педагогического проекта по созданию в детском саду условий для формирования правильной осанки у дошкольников

Петряшева Татьяна Николаевна,
БДОУ Кичменгско-Городецкого муниципального района
«Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В настоящее время из-за негативных для здоровья последствий научно-технического прогресса все острее становится проблема рационального использования здоровьеформирующих средств физической культуры в работе с дошкольниками. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации в различных регионах страны нарушения осанки регистрируются у 80% первоклассников (Г.А. Халемский). Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. В соответствии с ФГОС дошкольного образования физическое развитие занимает одно из ведущих мест в образовательной деятельности дошкольников. Важнейшим аспектом работы по оздоровлению детей дошкольного возраста является работа по формированию правильной осанки и физиологического изгиба стоп.

В своей педагогической деятельности всегда уделяла большое внимание развитию физических, двигательных качеств, воспитания интереса к двигательной активности, и недостаточно уделялось внимания вопросу формирования навыков правильной осанки. Поэтому проанализировав данную работу и опираясь на свой предыдущий опыт, я пришла к необходимости разработки проекта «Правильная осанка - залог здоровья»

Участниками проекта являются дети и их родители,воспитатели, медицинская сестра, инструктор по физическому воспитанию.

Тип проекта: практико-ориентированный

Вид проекта: долгосрочный групповой.

Возраст детей: 4-5 лет – первый год реализации проекта (2015 - 2016 учебный год).

5-6 лет – второй год реализации проекта (2016 - 2017 учебный год).

6-7 лет – третий год реализации проекта (2017- 2018 учебный год)

Сроки реализации проекта: сентябрь 2015 – май 2018 года

Проблема: Поитогам медицинского обследования выпускников детского сада у трёх человек выявили сколиоз. И чтобы таких проблем больше не возникало, набирая малышей, я поставила перед собой цель изучить готовые методические материалы, разработать и апробировать свой специальный комплекс упражнений и мероприятий по формированию правильной осанки дошкольников, а в дальнейшем при положительных результатах внедрить его в практику ДОО.

Актуальность проекта

Научными исследованиями доказано, что нарушение осанки и деформация стоп влияют на работоспособность детей, их рост, развитие, состояние здоровья. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность внутренних органов. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость), изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу; могут отрицательно влиять на состояние нервной системы: дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными. В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных путей коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями систематически. Именно в дошкольном возрасте у ребенка легко вырабатываются гигиенические навыки, привычка к ежедневной гимнастике и правильному держанию тела во время занятий, стоянии и ходьбе. Поэтому формирование правильной осанки должно осуществляться главным образом в дошкольном и младшем школьном возрасте и продолжаться в течение всей жизни. Чтобы познакомить и научить родителей, детей и педагогов в повседневной жизни следить за правильным положением тела и создавать необходимые условия в ДОУ и в семье для формирования правильной осанки мной разработан педагогический проект «Правильная осанка – залог здоровья»

Цели, задачи педагогического проекта

Цель: разработка методической системы, включающей специальный комплекс физических упражнений и мероприятий, для формирования правильной осанки у дошкольников. В соответствии с целью были определены следующие **задачи:** 1. Изучить и проанализировать теоретические основы по данному направлению (методическая литература, статистические сведения, медицинские источники); 2. Разработать комплекс специальных упражнений, мероприятий, подвижных и малоподвижных игр для коррекции нарушений осанки и плоскостопия; 3. Сформировать у детей устойчивую мотивацию, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья; 4. Разработать и реализовать систему мероприятий, направленных

на повышение компетентности родителей по формированию правильной осанки у дошкольников; 5. Систематизировать и внедрить в образовательную деятельность ДОУ разработанную систему упражнений и мероприятий для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

В данном проекте *инновационной направленностью* педагогического опыта является использование специального комплекса упражнений на коррекцию осанки, а также применение нестандартного оборудования. Восприятие ребенка устроено таким образом, что со временем спортивно-игровое оборудование перестает вызывать живой интерес и становится привычным. Как только исчезает фактор новизны, приходится искать новые пути, чтобы вызвать интерес ребенка к образовательной деятельности. Использование специального комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки с нестандартным оборудованием позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, вырабатывать силовую и общую выносливость мышц тела, укреплять опорно-двигательный аппарат, способствует повышению интереса детей в образовательной деятельности.

Практическая значимость проекта состоит в том, что результаты и продукты педагогического проекта могут использоваться в работе коллектива ДОО и позволит педагогам системно, последовательно применять их в своей практике для формирования правильной осанки и привычки к здоровому образу жизни у детей, стимулировать у них развитие физических, познавательных, коммуникативных качеств, что способствует и психологической, и физиологической готовности к школе.

Планируемые результаты проекта

Предполагаемый результат для детей:

1. Улучшение качества выполнения специальных упражнений на коррекцию осанки.
2. Улучшение развития мышечного корсета.
3. Сформированная у детей потребность следить за своей осанкой и умения в этом.

Предполагаемый результат проекта для родителей:

1. Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания и развития детей.
2. Активное участие в мероприятиях, направленных на формирование правильной осанки и здорового образа жизни у детей.

Предполагаемый результат проекта для педагогов:

1. Повышение качества методического сопровождения, самосовершенствование профессионального мастерства, включенного в новую деятельность, и внедрение продуктов проекта к применению в практике оздоровительно-образовательной работы детского сада.

2. Создание условий, направленных на формирование правильной осанки у дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;

3. Способности педагога обобщать, систематизировать, презентовать накопленный опыт по реализации проектов.

Продукты проектной деятельности:

1. Копилка конспектов занятий, мероприятий, тематических бесед и прочих форм по теме проекта.

2. Планирование (тематическое, перспективное) образовательной деятельности с детьми, родителями и педагогами по данной теме.

3. Картотеки дидактических игр, самомассажа, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, игр и упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, картотека корригирующих упражнений, картотека «Сундучок бабушкиных рецептов».

4. Оформление паспорта здоровья группы.

5. Стенд «Остров Детства» с непосредственным творческим участием детей.

6. Фотовыставка «Здоровый образ жизни нашей семьи» с участием родителей.

7. Нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное родителями.

1 этап. Подготовительный (сентябрь 2015 год - май 2016 год):

1. Сбор информации от старшей медицинской сестры о состоянии здоровья детей группы. Анализ внешних и внутренних факторов, влияющих на здоровье воспитанников.

2. Повышение своего профессионального уровня знаний, путём изучения литературы по теме.

3. Анкетирование родителей «Что я знаю о правильной осанке и причинах ее нарушений».

4. Создание в группе познавательного уголка здоровья для детей и размещение в нем всевозможных дидактических игр, иллюстраций, художественной литературы.

5. Создание в групповой прихожей информационного уголка здоровья для родителей со сменными консультациями по темам проекта.

6. Составление плана работы с детьми и родителями.

7. Подбор методической и художественной литературы по ЗОЖ.

8. Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек с комплексами специальных упражнений для формирования правильной осанки для детей 4-5 лет.

9. Разработка цикла мероприятий для детей, родителей и педагогов по валеологии (конспекты).

2 этап. Реализационный (сентябрь 2016 год - май 2017 год):

- разработка комплекса специальных упражнений;
- разработка методических рекомендаций по формированию правильной осанки воспитанников;
- организация работы с детьми, родителями;

3 этап. Заключительный (сентябрь 2017 года - май 2018 года):

- обработка диагностических данных, сравнение фактического результата с нормативными показателями, составление плана дальнейшей коррекционной работы;
- оценка эффективности разработанного педагогического проекта;
- подведение итогов реализации проекта, выстраивание перспектив.

Практика реализации проекта – планомерный процесс по достижению поставленной цели путем последовательного решения задач, этапов – описание **в приложении 1.**

5. Диагностический инструментарий проекта

Задачи:

- подбор диагностического материала;
- выявление уровня развития мышечного корсета (силовой выносливости мышц, брюшного пресса и спины), гибкости;
- изучение статических данных, обработка диагностических данных, сравнение фактического результата с нормативными показателями, составление плана коррекционной работы.

При разработке диагностического материала использовались работы А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, О.В. Козыревой, М.А. Руновой. Нормативные показатели (таблица № 1) и описание процедуры оценивания представлены в приложении 2.

Медико-педагогическое обследование проводилось два раза в год с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет в сентябре 2016 г. и в мае 2017 г.; 6-7 лет в сентябре 2017 г. и в мае 2018 года). В обследовании участвовало 25 детей, с которыми велась работа по формированию правильной осанки со среднего возраста (4-5 лет).

Цель входящей диагностики (сентябрь 2016 г.): выявление первоначального уровня развития силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости, то есть оценка состояния мышечного корсета у детей старшего дошкольного возраста. Результаты входящей диагностики представлены в таблице № 2 (приложение 3)

Исходя из полученных результатов начальной диагностики мышечного корсета, стала очевидна необходимость систематической работы по физическому развитию. К концу года результаты помогли нам увидеть незначительную динамику в развитии: таблица № 3 (приложение 4)

Совместная работа педагогов, родителей, профильных специалистов по предложенному комплексу специальных упражнений по формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета у старших дошкольников, включение данного комплекса в непосредственно образовательную деятельность, в режимные моменты позволила добиться положительной динамики, что показало заключительное педагогическое обследование детей в мае 2018 учебного года.

6. Результат реализации проекта

Все поставленные задачи в ходе реализации проекта выполнены. Изучены и проанализированы теоретические основы по физическому развитию, формированию навыков правильной осанки. На основе полученных знаний были подобраны специальные упражнения для оценки развития мышечного корсета ребёнка; разработан комплекс специальных упражнений, подвижных и малоподвижных игр для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. По результатам обследования уровня развития силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, гибкости воспитанников: высокий уровень на начало диагностики в 2016 г. составил 32%, а к маю 2018 года составил 72%. Таким образом, за период реализации проекта положительная динамика уровня развития мышечного корсета составляет 40%. С низким уровнем на начало диагностики было 11 человек, к концу только 3 (динамика представлена в диаграмме – приложение 5). В течение 2015-2018 г.г. велась планомерная систематическая работа по формированию правильной осанки средствами физического развития, применяя специальные коррекционные упражнения, адаптированные подвижные, малоподвижные игры, современное и нестандартное оборудование. Также все дети выполняли рекомендации по индивидуальной работе в домашних условиях.

Вывод. Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми; подобранные упражнения включать в утреннюю гимнастику, занятия, подвижные игры. Состояние опорно-двигательного аппарата (скелета, суставов, связок и мышц) оказывает большое влияние на здоровье человека. Особенно это важно для организма будущего школьника. Длительное сидение за партой в одной и той же позе, привычка носить портфель в одной руке приводят к нарушениям осанки. Сложилось так, что за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а мы уверены, что наши выпускники будут заботиться о своем здоровье сами.

Перспективы проектной деятельности:

1) внедрять разработанный опыт в общую практику ДОО, продолжать его обогащение и систематизацию, выйти на этап подготовки и утверждения авторской программы;

2) систематически, постоянно использовать апробированные комплексы упражнений в работе с дошкольниками по формированию у них правильной осанки, профилактике нарушений осанки;

Приложение 1.

Практика реализации проекта

Работая на первом организационном этапе реализации проекта, большое внимание уделялось:

1. - изучению нормативно - правовых, научно - практических и методических источников по заявленной проблеме;

2. - наблюдению за детьми среднего возраста. При внимательном наблюдении во время занятий я заметила, что дети наклоняются вперёд и опираются грудью на крышку стола, или принимают ещё более неудобные позы: туловище отклоняют вправо, влево, ноги поджимают под стул. Во время игр на ковре многие дети часто сидят, подложив одну ногу под себя. У некоторых детей сформировалась привычка стоять с опорой на одну ногу, при этом они опускают голову, наклоняются набок и выпячивают живот. Неправильную позу отдельные дети принимают и при ходьбе: сгибают туловище вперёд, раскачивают его в стороны.

3. - проведение цикла занятий для решения проблемы:

1. «Почему у Бабы Яги вырос горб на спине», «Вот я какой». Цель: познакомить со строением тела человека.
2. «Секреты скелета». Цель: познакомить детей с функциями различных органов.
3. «Как движутся части тела». Цель: рассказать, как движутся части тела.
4. «Здоровье и болезнь». Цель: воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

4. - Разработан комплекс упражнений по формированию навыков правильной осанки для детей 4-5 лет. Упражнения выполнялись из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках. Упражнения для малышей чаще носят игровой характер. Дети имитировали движения животных, птиц и др. Например, в упражнении «Колобок», ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону, тянется вверх, изображая «великана». В этом возрасте старалась больше подбирать упражнения из положения лёжа (на спине, на животе, на боку).

5. - Проведение предварительной работы с родителями по разъяснению значимости проблемы. Родители участвовали в анкетировании «Что я знаю о правильной осанке и причинах ее нарушений». Врач ортопед родителей проконсультировал по данному вопросу. И был проведён практикум «К правильной осанке через игру».

<u>На втором этапе реализации проекта</u> для профилактики нарушений осанки воспитанников был разработан специальный комплекс упражнений, который состоит из упражнений для развития:

а) формирования навыка правильной осанки

б) мышечного корсета, силовой выносливости мышц

в) равновесия; координации движений

г) дыхательные упражнения, релаксация, самомассаж

В комплекс были включены гимнастические упражнения с предметами, так же с предметами на голове, комплекс упражнений для укрепления мышц спины из положения лежа, а также были подобраны подвижные игры и игровые задания для формирования правильной

осанки. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Дошкольникам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках. Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине. На этом этапе проводились в основном практические занятия. Дети лепили пластилиновых человечков, роль позвоночника у которых выполняла ниточка. Кровать, стол, стул и многое другое конструировали из «Лего» и происходило обыгрывание. Все занятия сопровождались игровым самомассаж, дыхательной гимнастикой.

Большое внимание уделялось работе с родителями. Провели «День открытых дверей», родители имели возможность находиться рядом с ребёнком на протяжении всего дня, и увидеть нашу работу по формированию навыков правильной осанки. Была проведена деловая игра «Как привить детям любовь к физкультурным упражнениям», после чего родителям предложили оформить стенгазету «Выполняем упражнения для коррекции осанки всей семьей». Родители за круглым столом, смогли поделились опытом семейного воспитания на тему «Формируем правильную осанку на прогулке». Также состоялась педагогическая беседа «Нестандартное физкультурное оборудование для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы». И особенно заполнился мастер-класс «Организация спортивного уголка дома». В конце года родители пополнили наш центр «Здоровья» нестандартным оборудованием для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

Заключительный этап реализации проекта содержал в себе и проведение диагностических замеров, и итоговые мероприятия детьми, родителями, и систематизацию, оформление и представление для педагогов ДОУ всех разработанных методических материалов, и особенности в проведении комплексов физических упражнений для детей ввиду их возраста, возросшего уровня сформированности мышечной выносливости, физических качеств. Так, была разработана картотека упражнений, проводимых у стены, т.к. для дальнейшего формирования правильной осанки у детей 6-7 лет полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела (М.

Алиев). Параллельно с детьми проводились познавательные валеологические занятия с экспериментированием, на закрепление знаний из цикла «Путешествие в мир человеческого организма». По итогам проекта с родителями провели анкетирование «Растём здоровыми». Родители получили полезную консультацию на тему «Фитбол-гимнастика как средство формирования правильной осанки». Среди своих родителей и родителей воспитанников других групп распространили буклеты и листовки на тему: «Медицинские советы»; «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки», «Веселая физкультура», «Укрепляем опорно-двигательный аппарат». На итоговом мероприятии «Папа, мама, я – здоровая семья!» состоялось вручение благодарностей родителям за воспитание здорового ребенка. Методическим продуктом реализации проекта стала представленная педагогам «копилка», в которую вошли конспекты, планы, описание игр, оздоровительных мероприятий, досугов, электронные презентации, картотеки и другие методические материалы. Также с опытом работы выступила на педагогическом совете с темой «Чтобы ребенок рос здоровым и физически крепким»; проведён обучающий семинар для педагогов с презентацией на тему «За здоровьем в детский сад!».

Таким образом, работа по формированию правильной осанки у детей, укреплению мышц спины - один из важнейших факторов укрепления здоровья ребенка, его всестороннего физического развития. Успешность ее проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте педагога, родителей и детей.

Приложение 2.

Таблица № 1: «Нормативные показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины, гибкости» (О.В. Козырева)

Тесты	**Показатели для брюшного пресса**		**Показатели для мышц спины**		**Гибкость**	
Уровни	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7лет
Высокий	30-50	35-54	35-55	40-60	5-7	6-8
Средний	20-30	25-35	25-35	30-40	3-5	4-6
Низкий	5-20	2-25	5-25	10-30	0-2	0-3

1**. Оценка силовой выносливости мышц спины** производится из исходного положения: лежа на животе на полу (коврике), при этом верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на поясе. Ноги фиксирует инструктор. Дыхание произвольное. Время удержания туловища определяется по секундомеру.

2. **Оценка силовой выносливости мышц брюшного пресса** производится в исходном положении: лежа на спине, руки вдоль туловища или на поясе. Необходимо медленно поднять обе прямые ноги до угла 45 градусов и удерживать на весу максимально возможное время.

3. **Задание: Оценивание гибкости**. Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Для оценки подвижности позвоночника - ребенок становится на гимнастическую скамейку. Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени.

Приложение 3.

Таблица № 2: «Уровень развития мышечного корсета по итогам 2-го года реализации проекта»

	Сентябрь 2016		Май 2017	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	8	32%	14	56%
Средний	6	24%	7	28%
Низкий	11	44%	4	16%

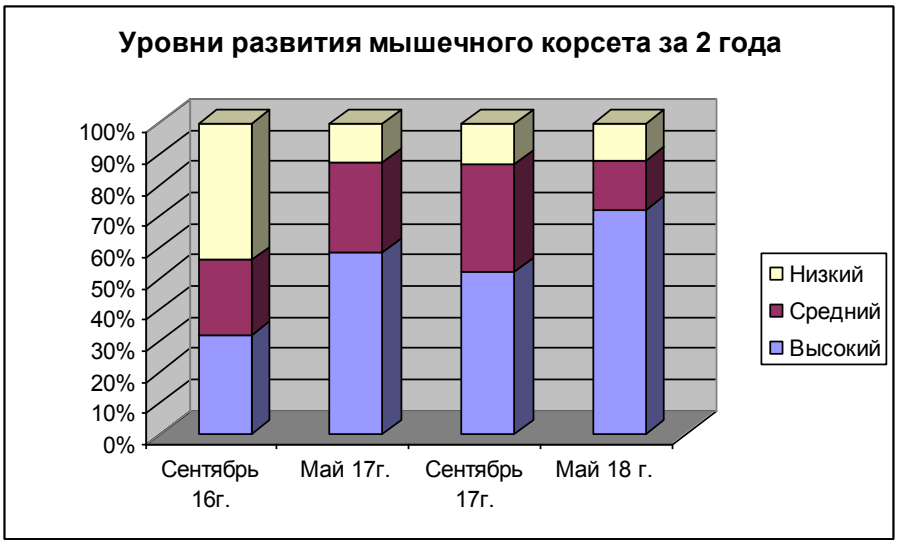
Приложение 4.

Таблица № 3: «Уровень развития мышечного корсета по итогам 3-го года реализации проекта»

	Сентябрь 2017		Май 2018	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	12	48%	18	72%
Средний	8	32%	4	16%
Низкий	5	20%	3	12%

Приложение 5.

Динамика развития мышечного корсета у детей от 5 до 7 лет



Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников

Прядёхина Н.А., музыкальный руководительМБДОУ Великоустюгского муниципального района «Детский сад № 2 «Чебурашка» г.Красавино.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.Одной из основных задач ФГОС дошкольного образования стоит задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В нашем детском саду большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.

Музыкально- оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление как в музыкальном, так и в физическом воспитании дошкольников. Поэтому я взяла эту тему для самообразования. Более углубленно изучила технологию Е.Железновой «Ритмика для малышей», «Пальчиковые игры», «Развивающие музыкальные игры», Программу «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, "Здравствуй!" М. Лазарева, методики Карла Орфа, А.Н. Стрельниковой, М.Картушиной.

Моя задача создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, использую здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Поставленные мною задачи решаю посредством использования технологии проектирования. В этом году вместе с воспитателями разработали проект «Музыка здоровья». Для реализации были обновлены и пополнены картотеки: «Валеологические песенки-распевки», «Дыхательная гимнастика», «Игровой массаж», «Пальчиковые игры», «Речевые игры», с которыми познакомила воспитателей на консультации « Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях». Разработаны цикл занятий по этой теме: «Музыка здоровья», «Музыка дарит здоровье», «Весёлые нотки здоровья»и т.д.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий, среди которых валеологические песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, игровой массаж, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Валеологические песенки - распевки.-отличное начало любого музыкального занятия. Они состоят из несложных текстов, поднимающих настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению. Например: «Доброе утро» О.Арсеневской, «Здравствуйте» М.Картушиной, М. Лазарева.

«Любят все, когда при встрече
И знакомым и родным,
«Добрый день, привет и здравствуй!»
Мы с улыбкой говорим!*(Дети протягивают друг другу правую руку (здороваются) и поют:)*
«Здравствуй, здравствуй, друг хороший мой!
На носочках покружимся с тобой! – *(кружатся в паре)*
Крепко, крепко обнимемся сейчас –*(обнимаются)*
И в дорогу отправимся тотчас!» –*(«прощаются», помахивая правой рукой над головой.)*

Несложные, добрые тексты и простая мелодия поднимают настроение детей. Дети, распевая валеологическиепопевки, часто выполняют **самомассаж** биологически активных зон лица и шеи, сопровождают пение мимикой, жестами и ритмичными движениями.Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, желудку и другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека. Ребенок может легко научиться этому в игре. На музыкальных занятиях игровой массаж проводим под музыку – слова пропеваются (или же используется ритмодекламакция), или же музыка звучит просто фоном. Использую игровой массаж А.Уманской, М. Картушиной.

От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей,поэтому перед пением провожу **дыхательную и артикуляционную** гимнастику. В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения А. Н. Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох. Например: «Цветок» -дети нюхают цветок, «Насос» -накачивают колеса с произношением звука- Ш, «Кошка» -фырчат «как кошки» со звуком –Ф, «Паровоз»-пыхтят, как паровоз и т.д.

Для дыхательных упражнений использую различные предметы. Дети с удовольствием дуют на «волшебную палочку», салютики, снежинки, наблюдая, как они двигаются с изменением дыхания.

При разучивании песен на музыкальных занятиях часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии речевого аппарата. Поэтому мы помогаем ребенку справиться с этими трудностями при помощи специальных упражнений артикуляционной гимнастики. Она способствует тренировке движений, необходимых для правильного произношения звуков, слогов, целых слов. При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Регулярное использование артикуляционных упражнений улучшает качество речи детей и, соответственно, качество пения.

Также важны для горла и голосовых связок **фонопедические** оздоровительные упражнения. Дети с большим удовольствием «завывают» в упражнении «Голоса вьюги», имитируют плач в упражнении « Таня плачет», переходят от звука [а] внизу к звуку [у], вверху в упражнении «Кричу в лесу», таким образом происходит налаживание связи голоса с дыханием, отличающимся по энергетическим затратам от речевого, тренировке мышц речевого аппарата, профилактике лор-заболеваний. Данные упражнения способствуют развитию носового, брюшного дыхания, стимулируют деятельность головного мозга.

Важное место на музыкальных занятиях занимают **пальчиковые игры**. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием. В работе с детьми я использую пальчиковые игры Е Железновой. Игры «В лесу», «Паучок», «Обезьянки» и др.

Детям очень нравятся **речевые игры,** сопровождающиеся движениями, звучащими жестами (хлопками, щелчками, шлепками), звуками детских музыкальных инструментов. В таких играх как «Тюшки-тютюшки» «Зимняя сказка», «Теремок» дети импровизируют, раскрывая свой творческий потенциал благодаря жестам, пластике, мимике. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми, а поддержка текста движениями или музицированием, способствует лучшему запоминанию. А также стимулирует развитие речи; развивает пространственное мышление; развивает внимание, воображение; воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность.

Музыкотерапия - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня – детей укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Ритмопластика

Танцы, ритмичные движения – физиологическая потребность детского развивающегося организма. Они мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Быстрота реакции, координация движений, осознанное овладение танцевальными, ритмическими движениями имеют значение и для умственного развития детей. На музыкальных занятиях ребенок занимается ритмопластикой в коллективе, а это способствует развитию у детей организованности, дисциплины, ответственности, взаимовыручки, внимательного отношения к окружающим, самостоятельности.

Нужно отметить, что успех проводимой музыкально-оздоровительной работы зависит не только от работы педагогического коллектива ДОУ, но и от отношения к данной проблеме в семье. С целью просвещения родителей по этому вопросу проводим консультации, открытые занятия, совместные музыкально-спортивные праздники и развлечения. Родители охотно принимают участие в подобных мероприятиях. Использование здоровьесберегающих технологий не только на занятиях в ДОУ, но и в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности дошкольников, сохранять и укреплять их здоровье. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома.

В результате применения комплекса здоровьесберегающих технологий у детей наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний, повысились показатели их общего физического развития, освоение музыкального материала проходит на эмоциональном подъеме. Дети стали раскрепощенными, чаще проявляются положительные эмоции. Проведенный в конце учебного года мониторинг показал хорошую динамику музыкального

развития дошкольников, положительную динамику речевого развития детей. Дети стали лучше говорить, с удовольствием читают стихи, исполняют роли в детских праздниках.Процент детей, показавший высокий уровень музыкального и творческого развития (по результатам итогового мониторинга) значительно вырос.

Опытом по данной теме неоднократно делилась перед коллегами на городском и муниципальном уровнях.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Снятие психоэмоционального напряжения у детей среднего дошкольного возраста средствами изодеятельности

Савицкая Н.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 65» г. Череповец

В последнее десятилетие проблема стрессов, эмоционального и психического напряжения, тревожности и агрессивности значительно «помолодела». Если раньше ее рассматривали как «чисто взрослую» проблему, то теперь эту проблему изучают уже дошкольные психологи и педагоги, ведь именно в детстве закладывается фундамент психического и физического здоровья ребенка,а также необходимые навыки и привычки, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В настоящее время появился целый ряд исследований, посвященных изучению проблемы развития эмоций ребенка – дошкольника и устранению возможных негативных последствий неблагоприятного формирования эмоциональной сферы. Исследователи активно изучают различные стороны этой проблемы.В исследованиях М.В. Алфимовой, В.И. Трубникова, А.Б. Холмогоровой, Е.М. Борисовой большое внимание уделяется вопросу генетической предрасположенности детей к различным видам эмоциональных нарушений. Ученые- педагоги В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов, Н.А. Дубинко, А.И. Захаров при решении проблемы эмоционального здоровья детей в центре своего внимания ставят изучение роли семьи, ближайшего окружения, в котором растет и развивается ребенок. А А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, П.Я. Гальперин, Б.В. Зейгарник в своих работах пишут о сложности эмоционального мира детей, влиянии на него взрослых, и указывают на необходимость не только увидеть сам факт

эмоционального переживания ребенка, но и установить его причину, что в свою очередь является достаточно трудной задачей.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показывает, что на современном этапе проблема эмоционального развития, является важной и существенной в аспекте становления личности ребенка - дошкольника, а проблема эмоциональной неграмотности детей является актуальной, ведь нервно- психическое здоровье ребенка – это один из критериев здоровья в целом.

В последнее время появилось огромное количество разнообразных форм оказания помощи детям и взрослым, испытывающим психоэмоциональное напряжение. В дошкольных учреждениях наиболее часто используются такие формы помощи, как сказкотерапия, игротерапия, песочная терапия, арт – терапия, музыкотерапия.

Итак, что же такое психоэмоциональное напряжение (ПЭН)?

ПЭН - это разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворённостью основных жизненных потребностей. Основная причина ПЭН – неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них. И если взрослые еще способны найти способы избавления от негатива, то ребенок часто оказывается беспомощным в подобной ситуации.

Наблюдения, проведенные за воспитанниками нашей группы, показали, что дети испытывают эмоциональное напряжение: одни - эмоционально скованны, другие, наоборот, не умеют сдерживать свои эмоции и выражение их происходит в негативной для окружающих форме (ссоры, конфликты, обзывания и т.п.), что зачастую и приводит к различным трудностям в общении, в отношениях с окружающими.

Для сбора дополнительной информации были использованы следующие методы сбора данных (в подборе методик и тестов, а также в интерпретации данных мне помогал психолог нашего ДОУ): Методика «Выявление личностного статуса детей в группе сверстников» (Венгер); Детский тест тревожности (Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен); Цветовой тест Люшера, направленный на выявление степени эмоциональной напряжённости; Анкетирование родителей: Тест детско-родительских отношений (авторы А.Я.Варга, В.В.Столин), Опросник «Ваш стиль воспитания»; наблюдение за поведением детей в повседневной жизни; беседы с родителями.

Полученные в ходе диагностик и наблюдений результаты показали, что у многих детей нашей группы действительно имеются определенные трудности в их личностном развитии. Можно предположить, что эти трудности существенным образом влияют на появление у них психоэмоционального напряжения, что в свою очередь ведет к трудностям во взаимоотношениях с окружающими. Все это без сомнения свидетельствует о необходимости

проведения с детьми работы по эмоциональному обучению и воспитанию. Поэтому, проанализировав различные педагогические и психологические подходы к обучению детей снятию психоэмоционального напряжения, была разработана система занятий по обучению детей открытому проявлению эмоций, чувств, настроений, переживаний через изобразительную деятельность.

Выбор мной именно изобразительной деятельности обусловлен тем, что большинство детей любит рисовать. Еще К.Г. Юнг утверждал, что изобразительная деятельность является внутренней потребностью человека. Известный арт-терапевт М. Наумбург отмечает, что наиболее важные мысли и переживания человека прежде всего проявляются в виде образов.Согласно многочисленным исследованиям отечественных педагогов и психологов детский рисунок является своеобразным аналогом речи. В частности, Л.С. Выготский называл детское рисование графической речью: затрудняясь в вербализации своих чувств и переживаний, ребёнок через свои рисунки многое рассказывает о себе.

Практические занятия были разработаны в соответствии с образовательной программой «Радуга», реализуемой в детском саду, одной из задач которой является задача сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников, воспитание доброжелательного отношения к окружающим и эмоциональной отзывчивости. Но, если аспект физического развития раскрыт в программе достаточно широко, то вопрос об эмоциональном развитии детей остается открытым. Авторы определяют задачу развития у детей эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках. По их замыслу эта задача должна реализовываться на протяжении всего дошкольного возраста. Несмотря на это, в настоящее время отсутствует какое - либо методическое обеспечение данного направления в программе. Кроме этого, в программе совершенно отсутствует задача на снятие психоэмоционального напряжения, агрессивности и т.д. А как же можно учиться сопереживать, быть отзывчивым и гуманным, если тебя распирают негативные эмоции? Как можно учиться понимать чувства других, если ты не разобрался даже в своих чувствах? Никакое взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать» эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями.

Ведь напряжение и всевозможные стрессы дети испытывают каждый день. В своей книге «Ребёнок и стресс» Ш. Левис и Ш.К. Левис писали: «Необходимо помнить - быть ребенком – это уже стресс». Следовательно, чтобы уберечь детей от негативных последствий напряженных и стрессовых ситуаций, необходимо в повседневной жизни в детском саду учить их управлять своими эмоциями, вовремя избавляться от негатива. И это должен делать не только психолог,

но и воспитатель, ведь именно с ним ребенок проводит большую часть своего «активного» времени.

Именно поэтому темой моего опыта явилась разработка системы занятий по изобразительной деятельности, направленных на снятие психоэмоционального напряжения у детей среднего дошкольного возраста.

Свою работу я проводила в двух направлениях: с детьми и с родителями.

Для детей были разработаны 16 занятий (2 занятия в месяц).Занятие включало 4 этапа: Приветствие (разминка), беседа по теме, изобразительный этап (совместное обсуждение детских работ), прощание (упражнение «Свеча»).

В процессе работы использовались следующие методические приемы: психогимнастические игры, коммуникативные игры, игры, направленные на развитие воображения (вербальные и невербальные), эмоционально- символические методы, дыхательные техники. Кроме этого, в своей работе я использовала групповое обсуждение различных чувств: радости, гнева, страха, печали и направленное рисование, т.е. рисование на определённые темы. Причем, на стадии рисования обсуждались чувства и мысли, которые не удалось раскрыть в процессе вербального общения.

После первого этапа, включающего 6 занятий, направленных на рефлексию индивидуальных потребностей и чувств, отражение своего собственного биографического опыта, отношения к самому себе, в повседневной жизни также наметились изменения к лучшему: контакты детей стали более тесными, они стали чаще улыбаться, появились предпосылки бесконфликтного взаимодействия друг с другом.

Второй этап включал 5 занятий, направленных на оказание помощи детям в выражении накопившихся позитивных и негативных эмоций через использование художественно-изобразительных средств. Занятия этого этапа показали, что эмоции и переживания детей в этом возрасте связаны, прежде всего, с отношениями в семье, с близкими. Все дети, называя причины своей радости, грусти, страха и т.п. чувств, относили их, прежде всего к семье, к близким, к их действиям и поступкам. Кроме этого мы увидели, что дети не всегда способны видеть и понимать переживания других людей, они способны замечать только те эмоциональные состояния, которые сопровождаются яркими внешними эмоциональными проявлениями (крик, плач, смех и пр.).

Последний 3 этап также включал 5 занятий, и был направлен на формирование умения детей распознавать эмоциональные проявления свои и других людей по различным признакам (мимика, голос, интонация, пантомимика и пр.) и отображать это художественными средствами, используя цвет и образ.

Другим направлением работы была - работа с родителями, которая включала в себя проведение индивидуальных бесед, сообщение родителям о результатах исследования детей, а также сбор дополнительной информации об индивидуальных особенностях детей и характере детско-родительских отношений. В родительском уголке была подобрана информация, содержащая подбор упражнений и игр, способствующих снятию психоэмоционального напряжения у детей и у взрослых; использовались следующие совместные формы работы с родителями: дни открытых дверей, посещение открытых занятий, мастер – классы по ознакомлению родителей со способами снятия ПЭН.

После проведенной работы было вновь проведено обследование. Результаты показали, что дети стали лучше понимать себя и других, стараются управлять своим поведением, научились выплескивать отрицательные эмоции безопасными для окружающих способами, и, конечно, нет сомнения в том, что такие занятия помогли детям эмоционально сблизиться.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности предложенной нами системы занятий по снятию у детей психоэмоционального напряжения средствами изобразительной деятельности, т.к. рисование не только доставляет удовольствие, развивает фантазию, но и помогает выразить свои мысли и чувства, помогает снять нервное напряжение, восстановить эмоциональное равновесие.

Литература

1). Водинская М. Переживания в красках//Дошкольное образование: газета. – 2002. - № 11.- июнь – с. 22 – 23.

2). Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребёнка. – М.: Просвещение, 1993.

3). Калинина Р. Программа развития эмоциональной сферы дошкольников и младших школьников // Школьный психолог: газета. – 2001. - № 19 – с. 8 – 9.

4). Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Генезис, 1999.

5). Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.

6). Левис Ш., Левис Ш.К. Ребёнок и стресс. – СПб.:Питер Пресс, 1996. – (Серия «Сам себе психолог»).

7). Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – (Развитие и воспитание дошкольника).

8). Некрасова – Каратаева О. О природе детского рисования // Обруч. – 1997. - № 5 – с. 10 – 16.

9). Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети // дошкольное воспитание. – 1996. - № 4 – с. 11 – 14.

10). Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е., Первушина И.М. Маленькие игры в большое счастье. Как сохранить психическое здоровье дошкольника. – М.: Апрель Пресс, Изд – во ЭКСМО Пресс, 2001. – (Серия «Как стать психологом»).

Здоровому все здорово!

Селякова А.В., воспитатель МБДОУ ВМР
«Можайский детский сад общеразвивающего вида»

Тема здоровья актуальна во все времена. Очень важна пора дошкольного детства, когда закладывается «фундамент» общего развития. Именно в этот период нужно постараться обеспечить полноценное физическое, психическое и нравственное развитие, из которых и состоит собственно здоровье.

К сожалению, дети, поступающие в детский сад, чаще всего имеют вторую и даже третью группу здоровья. К моменту поступления в школу, большинство детей имеют те или иные проблемы со здоровьем. Таким образом, встает вопрос о необходимости изучения современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Т.Г. Матвеева классифицирует их на:

- Медико-профилактические
- Физкультурно-оздоровительные
- Обеспечения социально-психологического благополучия ребенка
- Обучения здоровому образу жизни
- Технология активной сенсорно-развивающей среды

Остановимся на некоторых из них.

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Основные формы организации: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная), двигательно-оздоровительные физминутки, гимнастика пробуждения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники и другие.

В нашем детском саду используются гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физминутки, динамические паузы, физкультурные праздники совместно с родителями, семейные клубы на тему физического развития, совместные проекты.

Каждый год в нашем детском саду реализуется проект «Снежная сказка» для развития двигательной активности детей на прогулке в зимний период. Воспитатели совместно с родителями создают на участках настоящее чудо: снежные фигуры из различных сказок – «Кот в сапогах», «По щучьему велению», «Снежная королева», «Бременские музыканты», «Маша и медведь» и многие другие. Все постройки функциональны и используются для подлезания, лазания, развития меткости, ходьбы, бега, удержания равновесия и др. Совместный результат позволяет проводить интересные и полезные прогулки («Прогулка с котом», «Заюшкина избушка»), спортивные праздники – «Заколдованный участок», «В гостях у сказки» и др., прогулки на соседнем участке, подвижные и сюжетно-ролевые игры, коллективные просмотры. От управления образования администрации Вологодского муниципального района получена Грамота за 1 место в районном конкурсе «Снежных дел мастера», МБУ ДО ВМР «Дом детского творчества» получена Благодарность за участие в акции «Снежных дел мастера». Участвовали в фотоконкурсе газеты «Красный Север» - «Зимние забавы» (публикация фотографии в газете «Красный Север» от 01.03.2017). Сняты телерепортажи (ВГТРК, 7 канал, Портал «Вологда»), опубликованы статьи в газетах («Маяк», «Наша Вологда», «Премьер»).

Проект «Зимняя прогулка» позволил родителям более подробно узнать об организации прогулки с детьми и провести её. Многие проявили творчество, благодаря которому малыши с удовольствием вместе с мамами превратились в пиратов и искали клад, выполняя различные задания, в том числе и физические упражнения. Активно включались в новые подвижные игры.

Ежегодное проведение Недели самоуправления позволяет родителям попробовать себя в роли воспитателя и провести такие режимные моменты, как утренняя гимнастика, образовательную деятельность с использованием физминуток, в том числе физкультурные занятия, прогулку. Радует, что желающих с каждым годом становится всё больше.

Еще одной доброй традицией нашего детского сада является проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья» в физкультурно-оздоровительном комплексе п. Можайское. В нем принимают активное участие семьи воспитанников, с удовольствием участвуют в различных эстафетах. Получаются настоящие праздники семьи с весельем, играми, чаепитием.

Организуются спортивные праздники для пап, такие, как «Русские валенки», «Военно – полевые учения». Девчонки и мальчишки охотно подражают папам, гордятся их силой и мужеством, а папы с азартом подключаются во все эстафеты.

Одной из форм работы с родителями являются заседания семейных клубов, на которых должное внимание уделяется и физическому развитию – «Пальцы могут всё», «Здоровому всё здорово», «На прогулке вместе с мамой», «Здоровое питание» и др.

Под **технологией обеспечения социально-психологического благополучия** ребенка понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.

Для реализации и обеспечения данных технологий в этом направлении должен работать весь педагогический коллектив при непосредственной поддержке и участии родителей. Для этого можно использовать сказкотерапию, музыкотерапию, ароматерапию, танцевально-двигательную терапию и др.

В детском саду проводится такой вид образовательной деятельности, как выразительное движение, предложенный программой «Развитие» под редакцией Л. Венгера. Целью во всех возрастных группах является развитие у детей творческих способностей и невербального общения, Большинство заданий проводится в форме художественно-игровых упражнений, этюдов, имеющих сюжет и построенных на эмоционально-пластическом общении, позволяющих ребёнку выразить себя индивидуально.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду должно большое внимание уделяться **технологии активной сенсорно-развивающей среды**, направленной на создание здоровьесберегающего пространства.

Созданная предметно-развивающая среда в ДОУ помогает ребенку отыскать область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности, утвердиться творчески способной личностью.

В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным спортивным оборудованием. Для детей старшей и подготовительной группы одно из занятий проводится в ФОКе, где также используется разнообразное оборудование.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий» (дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину), гимнастическими стенками, футбольными воротами.

Детский сад полезно оснащён традиционным и нетрадиционным оборудованием (купол, многофункциональные осьминог и солнце, вязаные шишки, морковки, снежки для попадания в цель и подвижных игр, грибы, пенёчки для ходьбы и бега и т.д.), игрушками, пособиями, аудиосредствами, настольными играми, конструкторами и спортивным оборудованием.

В рамках проекта «Зимняя прогулка», целью которого было создание благоприятных условий для проведения интересной прогулки. В рамках проекта проведён конкурс для воспитателей и родителей по изготовлению атрибутов и пособий для использования их в работе с детьми: плоскостные деревья для развития основных движений и подвижных игр, карандаши для рисования на снегу и песке, бутылочки для рисования цветной водой на снегу, метёлочки, лопатки, печатки, кормушки.

Выпущена газета «Муравейник» - «Раз, два, три, четыре, пять – отправляемся гулять» родительским комитетом под редакцией Симонович Н.С.

Систематическая работа позволяет нашим детям участвовать в районных соревнования «Весёлые старты» и занимать призовые места, заниматься в спортивных секциях, участвовать в акциях «Зарядка для всех», «Массовая зарядка, принимать участие в спортивных праздниках посёлка. Результаты диагностики показывают, уровень физической подготовленности детей повышается по сравнению с началом учебного года.

Основные усилия должны быть направлены не только на овладение данных технологий и заполнение соответствующей документации, но главное на укрепление и сохранение здоровья воспитанников.

Формирование у дошкольников культуры безопасности дорожного движения в рамках совместной познавательно-исследовательской деятельности детей и родителей

Серова Т.Н., Киселёва И.М., воспитатели МБДОУ
Грязовецкого муниципального района Вологодской области
«Центр развития ребёнка - детский сад №5»

Более половины дорожно – транспортных происшествий приходится на тёмное время суток или условия плохой видимости. Во всём мире принимаются меры по усилению безопасности на дорогах, в том числе и в России. Так с 1 июля 2015 года в нашей стране вступили в силу очередные изменения правил дорожного движения, регламентирующие наличиесветоотражающих элементов у пешеходов.

В нашем посёлке, к сожалению, не созданы благоприятные условия для безопасного перемещения пешеходов: недостаточное искусственное освещение на улицах посёлка, отсутствие тротуаров в некоторых местах. .

Анкетирование, проведённое с родителями, выявило ряд проблем:

- не все родители задумываются о том, какую опасность представляет плохая видимость во время передвижения с ребёнком по проезжей части в местах отсутствия тротуаров, особенно в тёмное время суток;

- лишь у нескольких детей (3 человека на момент опроса) приобретены светоотражающие элементы для одежды. Чтобы изменить отношение к этой проблеме, нужно уже на дошкольном этапе развития ребёнка вести активную работу в этом направлении и не только с детьми, но и с родителями.

Педагогическому коллективу ДОУ и родителям необходимо объединить общие усилия для того, чтобы уберечь детей от возможной трагедии. Поэтому было принято решение реализовать совместный детско – родительский проект по данной проблеме: «Фликер дарит свет жизни»

Срок реализации проекта:2 недели

Направленность проекта: познавательно - исследовательская

Вид проекта: детско - родительский

Формы работы: игровая, познавательная, продуктивная, исследовательская

Участники проекта: дети старшей группы, родители, воспитанников, воспитатели группы

В ходе проекта прослеживалась интеграция всех образовательных областей (социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно–эстетическое развитие, физическое развитие)

Цель проекта: формирование у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге при передвижении в тёмное время суток; популяризация использования фликеров на одежде родителями и детьми группы.

В ходе проекта решались следующие задачи:

Образовательные:

1.Формировать представления детей о потенциально опасных ситуациях, возникающих при передвижении на дороге в тёмное время суток.

2.Углубить знания детей о правилах дорожного движения.

3.Формировать у детей умение реально оценивать возможную опасность, прививая практические навыки поведения при движении на дороге в тёмное время суток.

4.Способствовать вовлечению родителей и детей в совместную деятельность, направленную на популяризацию использования фликеров.

Развивающие:

1.Развивать способность детей к ориентировке на улице в тёмное время суток.

2.Побуждать детей к применению освоенных знаний и умений о фликере в разных ситуациях (бытовых, игровых, межвозрастном общении и др.).

3.Развивать творческие способности, воображение детей, коммуникативные умения и навыки.

Воспитательные: 1.Воспитывать у детей и родителей желание следовать моделям культурного и безопасного поведения участников дорожного движения.

2.Воспитывать уважение к тем, кто находится за рулём автомобиля.

3.Воспитывать ответственность участников проекта за безопасное движение на дороге в тёмное время суток.

4.Воспитывать у детей чувство осторожности и самосохранения, уверенность в своих силах, чувство благодарности людям, заботящимся о безопасности на дороге.

Здоровьесберегающие:

1.Способствовать созданию благоприятного психологического климата.

2.Создавать условия для знакомства с моделями культурного и безопасного поведения участников дорожного движения

Проект был реализован в три этапа:

На первом, подготовительном этапе, были проведены экспресс – опросы с детьми и родителями группы.

В опросе задействовано 97 % родителей группы.

В ходе экспресс – опроса получены следующие результаты:

- 92 % родителей считают, что являются образцом безопасного поведения для своего ребёнка;
- все родители привели аргументированные доводы обеспечения безопасности на дороге своему ребёнку;
- на вопрос «Что защитит пешехода на дороге в тёмное время суток?» были получены следующие ответы: фонарик, дорожные знаки, уличное освещение, соблюдение ПДД, светоотражающие полосы на одежде;
- на момент опроса, к сожалению, никто из родителей группы не знал, что такое фликер. Родители считали, что фликер это: с морем что-то связано; надстройка над домом типа балкона; бывают байкеры, файкеры, есть может и фликеры, люди такие; с одеждой что – то связано, костюм современный, типа пиджака; посуда новая; герои мультфильма, вымышленные, новые; у корабля может быть такое, а что именно не знаю и не слышал ни разу.

Ответы детей на вопрос что такое светоотражатели выглядели следующим образом:

- это на одежде есть;
- наклейка такая, её на одежду прикрепляют, а в темноте она светиться;
- это игрушка такая, на одежде её носят;
- когда машины едут, и на дорогу когда выходишь, это прикрепляют;
- мама мне купила и сказала, что этот значок светится, когда темно;

Замотивировать детей на предстоящую работу мы смогли в ходе проведения ситуативного разговора, рассказав воспитанникам об одной удивительной особенности животных - светиться в темноте. В ходе совместной дискуссии мы выяснили, что способность светиться в темноте для многих животных – это возможность стать заметным.

- «Как хорошо этим животным, они всегда заметны, на них никто не наедет, не наступит».
- Дети, а как было бы хорошо, чтобы и мы с вами в темное время суток стали заметны, особенно на дороге.

- Как это можно сделать, чтобы обезопасить себя?»

(В ходе совместного обсуждения мы подвели детей к тому, что стать заметными они смогут благодаря светоотражающим элементам на одежде)

Детям было предложено совершить пробное действие: в ходе продуктивной деятельности из подручных материалов, блестящая ткань, фольга, цветной картон самостоятельно изготовить светоотражающий значок, а затем провести исследование. С помощью фонарика в тёмном помещении проверить, действительно ли отражают свет изготовленные дет -ьми предметы.

В ходе возникшего затруднения дети поняли, что изготовленные ими светоотражатели не светятся в темноте, а также дети не знают из какого материала его следует изготовить. В процессе беседы и совместного обсуждения детской цели приходим к выводу о том, что разрешить возникшую проблему можно совместно с родителями.

Дети обращаются за помощью к родителям, чтобы обезопасить себя на дороге в тёмное время суток.

На втором, основном этапе, шла дальнейшая работа по реализации проекта. В ходе познавательно – исследовательской деятельности, чтения литературных произведений, познавательных бесед, дети уточнили и систематизировали свои представления о безопасном поведении на дороге. В вечернее время в группе была организована «Лаборатория безопасности», в ходе проведения которой дети выяснили, из каких материалов изготавливают светоотражающие элементы, а также узнали о том, какую опасность представляет дорога для пешехода в тёмное время суток. Проведение целевой прогулки по улицам посёлка, организация экскурсии к регулируемому железнодорожному пешеходному переходу способствовали воспитанию грамотного пешехода.

При реализации проекта мы активно вовлекали в образовательный процесс родителей нашей группы.

- встреча с инспектором полиции, Трепагиной А.В. «Мой безопасный маршрут в детский сад»
- познавательные беседы с папами: работником СЖД, Мальковым Н.В. и сотрудником пожарной части, Черновым А.О. «Защитная одежда» (детям было рассказано об использовании светоотражающих элементов на спецодежде).

Свои знания, эмоциональные впечатления, полученные в ходе проекта, дети с желанием отражали в художественно – творческой деятельности.

На третьем, заключительном этапе, наши воспитанники приняли активное участие в передаче полученных знаний детям средней группы в процессе организации межвозрастного общения «Дорожный светлячок спасает жизнь».

Дети и родители группы стали активными участниками детско – родительской акции на территории детского сада «Засветись в темноте». Считаем, что проведение подобных акций полезно и значимо не только для наших детей и родителей, но и для других её участников.

Итогом работы по реализации проекта является популяризация использования фликеров на одежде детей и родителей группы, пример тому – проведение познавательно – игровой программы «Фликер дарит свет жизни», в ходе которой был организован семейный парад – дефиле «Наша семья самая заметная».

Реализация данного проекта способствовала знакомству детей с моделями культурного ибезопасного поведения участников дорожного движения.

У детей появилась способность оценивать соответствие собственных действий прави-ламбезопасного поведения на дороге, особенно в тёмное время суток.

В сознании детей сформировалась система представлений о потенциально опасных ситуациях на дороге, возникающих в тёмное время суток.

У детей и родителей повысился уровень осознанного отношения к своему здоровью и безопасности, здоровью и безопасности близких людей.

Развивающая среда группы пополнилась: художественной литературой, тематическими иллюстрациями, презентациями, видеороликами и мультфильмами, атрибутами к сюжетно – ролевым и режиссёрским играм по теме «Правила дорожного движения», изготовленными родителями группы.

Рисование песком как средство сохранения здоровья у детей дошкольного возраста

Смачева Юлия Николаевна, воспитатель
МДОУ №55 «Северяночка» г. Вологды

В настоящее время задача сохранения здоровья детей является очень важной в жизни общества. Задача педагога дополнительного образования – научить детей методам сохранения своего здоровья путем укрепления и совершенствования естественных возможностей организма.

Прежде всего, дополнительное образование не должно идти по пути продолжения накопленных знаний, а использовать более перспективный путь - применение полученных знаний в любимом деле, для самореализации личности ребенка.

Следовательно, в дополнительном образовании снимаются проблемы, связанные с необходимостью усваивать большое количество информации в ограниченное время. Что само по себе благоприятно сказывается на состоянии здоровья.Для системы дополнительного образования эта задача трансформируется в использование для достижения этой цели тех

технологий, которыми как раз и владеет педагог. Здоровый и духовно развитый ребенок счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, развивая себя всесторонне в дополнительном образовании.

Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья детей.

По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

1) *физическое здоровье*, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

2) *психоэмоциональное здоровье*, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально- волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

3) *социально-нравственное здоровье*, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Среди условий, обеспечивающих эффективное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, исключительное значение имеет возрастной подход к организации обучения детей в дополнительном образовании.

Возрастной подходв дополнительном образовании детей позволяет поддерживать тесную связь и согласованность всех компонентов системы (целей, задач, содержания, методов, форм организации образовательного процесса) с возрастными особенностями и возможностями развития детей.

Задача учреждений дополнительного образования заключается в необходимости помочь каждому ребёнку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребёнка, то есть осуществлять личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании. Любая личностно- ориентированная технология вправе называться здоровьесберегающей. К ним можно отнести:

- игровые технологии;
- технологию уровневой дифференциации;
- технологию проектного обучения.

Использование здоровьесберегающих технологий педагогом на занятии и при проведении воспитательных мероприятий, то есть защита здоровья воспитанников от нанесения потенциального вреда, является важнейшей задачей учреждений дополнительного образования

и каждого педагога по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни. Это предполагает необходимость формирования у воспитанников культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков.

При занятиях в кружке часто используются игровые технологии. Включение элементов игры в образовательный процесс дает возможность направить эмоциональную и умственную активность детей на овладение материалом в новой ситуации, учитывая при этом тот фактор, чтобы изучаемый материал был доступен, а приемы и виды работ интересны для них.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими методами организации занятий укрепляет мотивацию, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Негативно влияют на здоровье учащихся малоподвижность во время занятия и слабое разнообразие видов деятельности. В противодействие этому нужно вводить в образовательный процесс, особенно для младших дошкольников, «динамические паузы», которые обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения с глаз и профилактики ухудшения зрения.

Песок – это уникальный материал, а занятие с ним – увлекательный процесс, который побуждает к творчеству, расслабляет и вдохновляет.Как известно, дошкольники с удовольствием играют в песок, потому что такие игры насыщены разными эмоциями: восторгом, удивлением, волнением, радостью.

Рисование и игры с песком являются одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия детей, так как тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов изображения окружающего мира. Игры с песком обогащают и развивают внутренний мир ребенка, позволяют ребёнку преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Владея техникой рисования песком, ребенок получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер детской продуктивной деятельности.

Со здоровьеформирующей точки зрения полезность метода рисования песком в преодолении эмоционально - личностных нарушений:

- Он предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере и является безопасным способом разрядки напряжения. Ребенок, рисуя то, что его интересует и волнует, получает уникальную возможность выплеснуть свои

переживания и не хранить их в себе. Прорисовывая их, ребенок как бы «изживает» вызванный ими страх и тревогу.

- Рисование песком ускоряет прогресс в коррекции, т. к. бессознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной коррекции;
- Песочное рисование дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе занятий с детьми (как эмоциональной сферы, так и познавательной);
- Данный вид творчества позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения. Песок позволяет маленькому художнику преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, дает свободу и вселяет уверенность в своих силах.
- Рисунок песком эфемерен, сиюминутен и не дает сознательному мотиву измениться, не провоцирует сдвига мотива на цель, т. е. не переносит ценность с процесса на результат, ведь в данном случае рисунок не является целью, цель заключается в самом процессе творчества.
- Рисуя на песке, ребенок не боится, что у него что-то не получится, ведь всегда есть возможность исправить то, что не получилось. В этом методе отсутствует эффект боязни «белого листа», когда он не решается начать свою деятельность.
- Рисование песком развивает мелкую моторику пальцев рук. Песок состоит из мельчайших частичек и при работе с ним активизируются чувствительные точки на кончиках пальцев и нервные окончания на ладонях. Рисовать можно также двумя руками одновременно, что способствует развитию межполушарных связей. А указательный пальчик слушается маленького художника лучше любого карандаша или кисточки.
- Песок и работа с ним учит терпению и усидчивости, ведь работа с таким материалом требует времени. А если рисунок коллективный, то и умения общаться, сотрудничать, планировать свои действия и согласовывать их с другими детьми.
- Достоинство метода рисования песком заключается не только в том, что оно позволяет максимально выразить себя, но и в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций: мышления, воображения, внимания, моторной координации.

В детском саду разработана и реализуется программа дополнительного образования «Рисование песком» для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Данная программа рассчитана на учебный год. Реализация данной программы получила положительные отзывы со стороны родителей. Особенно интересно и насыщенно проходят занятия-путешествия в

подводный мир, в сказочный лес, полет во вселенную. Все занятия сопровождаются спокойной и мелодичной музыкой. Дети с желанием и огромным интересом идут на занятия. Мы ощутили результативность работы с дошкольниками по всем образовательным областям, но особенно хочется выделить речевое развитие, познавательное развитие, а также повышение уверенности в поведении, открытости детей на общение со всеми участниками образовательного процесса.

В педагогическом процессе учреждений дополнительного образования детей важно организовывать и использовать такую силу, как родители. Главное, чтобы пример семьи был позитивным, а не наоборот. А позиция всех ее членов по отношению к здоровью ребенка и своему тоже, соблюдению норм здорового образа жизни должна быть конструктивной.

Именно поэтому в работе по оздоровлению детей обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей через активные формы взаимодействия. Для создания положительного опыта общения «ребенок- родитель» планируются и используются совместные занятия, где оба участника занятия находятся в равных позициях, могут неосознанно «проиграть» проблемные ситуации в непринужденном межличностном общении, «сблизить» ребенка и родителя через совместную деятельность.

Из этого можно сделать вывод, что рисование песком очень важно для психического и физического состояния здоровья детей дошкольного возраста. Хорошо дидактически проработанное занятие дает дошкольнику видимый практический здоровьесберегающий результат, который на каждом занятии оказывается в сказочной ситуации. Здесь ребенок может быть самим собой и проецировать свои эмоции и мысли на создаваемых персонажей.

Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ по формированию здорового образа жизни детей

Федоскова О.Н., воспитатель БДОУ «Детский сад «Кораблик» общеразвивающего вида»

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Важно научить ребенка понимать, насколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Наиболее удачной

формой, на мой взгляд, является совместная реализация с родителями проектной деятельности. Становясь активными участниками процесса обучения своих детей, мамы и папы чувствуют себя «хорошими родителями», поскольку вносят свой вклад в обучение и приобретают все новые умения. Развивается более глубокое понимание процесса обучения детей дошкольного возраста. В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребенка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а так же родительское слово, как метод педагогического воздействия.

В связи с этим возник интерес организовать и провести проект «В здоровой семье – здоровые дети».

Цель проекта: установление тесной взаимосвязи родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни; развитие потребности ребенка в знаниях о себе и о своем здоровье.

Основными задачами являются:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей и родителей;
- создавать условия для взаимодействия с семьями воспитанников по приобщению к здоровому образу жизни;
- вовлекать родителей в образовательный процесс ДОУ, направленный на формирование основ здорового образа жизни.

На организационно-подготовительном этапе провели беседы о поддержании здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, обсудили с родителями пути реализации проекта, составили план работы.

Для реализации проекта использовала здоровьесберегающие технологии: физкультурно-оздоровительные, технологии валеологического просвещения родителей, спортивно-досуговые.

На занятиях давала детям знания о человеке, его организме и здоровье, зависимости здоровья человека от образа жизни, о безопасном поведении в быту и природе. Знакомила детей с элементарными знаниями о внешнем строении человека, внутренних органах, с основами оказания первой помощи. При знакомстве с организмом человека, старалась подвести детей к пониманию того, что люди должны заботиться о своем теле. Проводились беседы «Спорт в моей семье», «Витамины я люблю» и другие.

Для родителей прошло открытое занятие «Правильное питание – залог здоровья», на котором дети учились выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания. По

окончанию занятия вместе с мамами приготовили вкусный витаминный салат, который дети с удовольствием съели.

В течение дня с детьми использовала различные виды игр: подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, а также игры с элементами массажа. Подвижные игры помогают воспитывать активность, самостоятельность, инициативу детей. Они позволяют оптимально чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку детей в течение дня.

Для повышения интереса у детей, формирования стремления заниматься каким – либо видом спорта провела экскурсии на спортивные объекты нашего города. Дети с удовольствием приняли участие в мастер – классе по йоге, посетили учебно-оздоровительный центр «Корабелы Прионежья», познакомились с приемами карате.

Для осуществления совместной оздоровительной работы была создана система мероприятий спривлечением родителей. Им представилась уникальная возможность побывать на месте воспитателя, проявить свое творчество в подборе материала для оздоровительных мероприятий.

Родители с увлечением отнеслись к данному делу: подготовили для детей подборку художественной литературы «Быть здоровыми хотим»,презентацию «Как я расту и развиваюсь», кроссворд «Спорт», викторину «Если хочешь быть здоров», проведены подвижные игры на прогулке, в раздевалке оформлена стенгазета «Ребята, давайте вести здоровый образ жизни». Провели познавательное занятие «Полезные и вредные продукты». Интересно прошел вечер загадок «В гости к нам пришла бабушка Загадушка». Очень запомнился практикум «Как правильно ухаживать за своими волосами», девочки не только познакомились с секретами красоты, но и каждая модница осталась с оригинальной прической. Для поддержания и укрепления здоровья детей проведен мастер-класс по фитнесу. В процессе занятия дети получили положительный эмоциональный заряд, познакомились с различными видами упражнений.

Также родители стали активными участниками семейного многоборья «Мама и я – спортивная семья», осеннего похода «В гости к лесовику», семейного фестиваля «Здоровая семья - здоровая страна».

Результат работы показал, что у детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что дети осознанно относятся к укреплению своего здоровья. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Они задают вопросы по поводу

питания и закаливающих процедур в домашних условиях. Взрослые стали соблюдать режим дня в дошкольном учреждении – приводить детей в определенное время до 8.00, благодаря чему 100% детей посещали утреннюю гимнастику. В результате опроса родителей выяснили, что в выходные дни у детей поддерживается режим дня и сбалансированное питание. Родители являются активными участниками жизни группы и детского сада. Нельзя не отметить их вклад в улучшение развивающей среды в группе: дидактические игры, презентации, художественная литература, лепбук. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через реализацию квест-проекта «Путешествие в страну здоровья»

Федосова И.В. Николюк Е.С., воспитатели
МБДОУ «Детский сад №124» г. Череповец

Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей дошкольного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Метод проектов – одно из инновационных направлений в современной дидактике. Ведь проект дает возможность ребёнку экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки.. Проект заинтересует детей еще больше, если добавить элементы соревнований, путешествия к определённой цели через преодоление препятствий.

Квест – современная образовательная технология, игровой проект – путешествие, который дети реализуют, действуя единой командой. Образовательная деятельность в формате Квеста замечательно вписывается в концепцию Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, базирующегося на основополагающих принципах: поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства; реализация программ дошкольного образования в специфических для дошкольников формах - в игре, познавательной и исследовательской деятельности, творческой активности становится отличной возможностью для педагогов, детей и родителей увлекательно и оригинально

организовать жизнь в детском саду. Квест, с его почти безграничными возможностями, оказывает неоценимую помощь педагогу, предоставляя возможность разнообразить образовательный процесс, сделать его необычным, запоминающимся, увлекательным, весёлым, игровым, для всех участников образовательных отношений.

Образовательный квест-проект объединяет в себе идеи: проектного метода, игровых технологий (в частности, квестов), исследовательской деятельности.

Поэтому основы здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста мы решили формировать через краткосрочный квест - проект «Путешествие в страну Здоровья».

Работа над темой квест – проекта проходила на протяжении двух недель в двух старших группах детского сада с участием педагогов, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и родителей воспитанников.

Цель квест – проекта:

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Приобщение дошкольников и их родителей к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий.

Цель проекта:

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Приобщение дошкольников и их родителей к здоровому образу жизни через систему здоровьесберегающих технологий.

Цель достигается через решение следующих задач:

1. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
2. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
3. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
4. Формировать интерес и любовь к спорту, представление о значении двигательной активности в жизни человека.

5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.

6. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Новизна и практическая значимость представленной разработки состоит в том, что для достижения цели используется комплекс современных образовательных технологий. Кроме того, в квест - проекте объединяются дети двух групп. Такое объединение обеспечивает расширение контактов, разнообразит общение, повышает эмоциональность атмосферы, позволяет снять психологическое напряжение, избежать монотонности при организации воспитательного процесса. Так как технология имеет момент соревнования, то решается и еще одна важная цель - это создание из коллектива детей настоящей команды! Все испытания направлены на работу в команде, дошкольники приобретают коммуникативные навыки, учатся слушать друг друга и принимать точку зрения другого, принимать решения и согласовывать их с командой.

Работа по реализации квест - проекта «Путешествие в страну Здоровья» состояла из трех блоков: «Станция Чистюлькино» (правила гигиены), «Станция Витаминкино» (правильное питание), станция «Физкультуркино» (спорт, движения, режим дня).

Прежде чем начать реализацию нашего квест проекта, мы создали в группах развивающую среду — пространство, в котором ребенок растет и развивается: это физкультурный уголок; дидактические, настольные игры, альбомы; таблицы, модели на валеологическую тему. Так как реализация цели проходит в форме квеста – путешествия, была создана карта – маршрут путешествия по станциям. Чтобы преодолеть маршрут, детям необходимо было выполнять задания интеллектуального, творческого, двигательного характера.

Работу по каждому блоку строили по следующему алгоритму:

1. Сообщение доступных детям знаний и представлений в беседах, в образовательной деятельности, чтение познавательной литературы;

2. Уточнение знаний в дидактической игре, опытно-экспериментальной деятельности;

3. Закрепление знаний детей в режимных моментах, в сюжетно-ролевой игре, продуктивной деятельности

4. Итоговое задание – соревнование по теме блока, в результате выполнения которого каждая команда (группа детей) получает предмет – символ, важная для здоровья вещь (зубная щетка, мочалка, витамины и т.д.)

Такими предметами на протяжении всего проекта ребята заполняли «Сундучок здоровья».

Мотивацией для начала игры – путешествия стал приход Карлсона, который заболел и никак не может вылечиться. Проявив сочувствие к сказочному персонажу, было принято совместное решение отправиться в Страну Здоровья. Таким игровым приемам уделяли внимание на протяжении всего квест – проекта. Например, при изучении темы «Полезные и вредные напитки» к детям приходил кот Матроскин из Простоквашино, «Что нужно есть, чтобы быть здоровым» - Незнайка, «Где прячутся витамины» - кукла Витаминка. Эти персонажи обращались к детям за помощью и сами учили чему-то полезному. Предлагали детям отправиться в увлекательное путешествие или позаниматься в научной лаборатории, где они становились исследователями, технологами.

Приоритет отдавали таким формам работы, которые интересны, эффективны в плане познавательного и личностного развития, действенны и значимы для ребенка. Это игры, экспериментирование, интегрированные занятия, экскурсии, викторины, развлечения, и др.

Эффективность работы повышалась при использовании видеороликов и мультимедийных презентаци1.

Разнообразить и сделать образовательный процесс интересным, а значит и более эффективным нам помогали виртуальные экскурсии. С помощью такой формы мы побывали на приеме у стоматолога и детского врача – педиатра.

Китайская пословица гласит: «Расскажи - и я забуду, покажи - и я запомню, дай попробовать и я пойму». Из этого следует, что усваивается все крепко и надолго, когда ребенок не только услышит и увидит, но сделает сам. Поэтому в работу с детьми активно включали различные опыты. Использование экспериментирования позволяет развить наблюдательность, логическое мышление, выявляя причинно-следственные связи, учит детей заботиться о своем здоровье. Например, опыт со снегом дает возможность показать, что если есть снег, то можно заболеть (снег грязный, холодный). Опыт «Откуда берутся микробы» показал, как можно защитить себя от болезнетворных микробов.

При изучении новых тем и при закреплении изученных мы активно использовали различные виды игр: сюжетно-ролевые, где дети отображали свой жизненный опыт и представления о здоровом образе жизни; дидактические игры, такие, как «Какие продукты можно назвать полезными?», «Варим суп, компот», «Это нужно нам, зачем?», и т.д. С помощью системы игр мы знакомили детей с влиянием различных факторов на здоровье, помогали оценить полезность закаливания, соблюдения режима дня, занятий спортом и т.д.

Понравилась детям экскурсия на кухню, где они не только познакомились с традиционной кухней, но и узнали, что все блюда приготовлены из полезных продуктов. Повар детского сада провела для детей мастер-класс по приготовлению вкусного и полезного овощного салата.

Активное коллективное творчество детей – непременное условие успешности формирования культуры здоровья. На протяжении всего квест – проекта дети активно вовлекались в творческий процесс созидания. Мы рисовали, лепили, рассказывали истории из собственного опыта и сочиняли рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими «придумками» с ровесниками. В результате таких творческих идей у нас появилась книжка – малышка «Полезные и вредные продукты» с загадками и рисунками детей, алгоритмы «Я чищу зубки», «Правильно моем ручки», также созданные из рисунков ребят. Альбом «На зарядку становись» со схемами упражнений, придуманных самостоятельно ребятами, пользуется огромной популярностью.

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Родители стали не только пассивными слушателями, но и активными участниками и сторонниками проводимой работы в группах по формированию представлений о здоровом образе жизни: помогали в оснащении и обновлении развивающей предметно-пространственной среды, приняли участие в совместных мероприятиях.. Родители – врачи (массажист и стоматолог) стали нашими гостями и провели мастер – класс для детей «Как правильно чистить зубки» и «Массаж для здоровья».

Пройдя все испытания, ребята научились многому: как вести здоровый образ жизни, что приносит пользу и вред здоровью, как уберечься от болезней. А закончилось это приключенческое путешествие спортивно – интеллектуальной квест - игрой с участием детей, педагогов и родителей. Вот тогда то и пригодился наш «Сундучок здоровья». Предметы, которые там находились, были нужны участникам игры для выполнения заданий. Победителями стали обе команды – победила дружба, сплоченность, взаимовыручка, помощь и милосердие.

По мере реализации проекта отмечались видимые изменения в отношении детей к здоровью. Дети стали более осознанно делать свой выбор в отношении полезных и вредных продуктов, серьёзнее стали относиться к гигиене своего тела и окружающей среды, активнее стали использовать спортивное оборудование в самостоятельных играх. Каждому ребёнку теперь хочется быть здоровым, крепким, закалённым. Кроме того, дети проявили смекалку, находчивость и сообразительность, тренируя тем самым свою память и внимание, развивали аналитические способности и коммуникативные качества. Участники учились договариваться друг с другом, распределять обязанности, переживать друг за друга помогать. Немаловажно и то, что родители стали активными участниками и помощниками в реализации проекта, стали больше внимания уделять организации здорового образа жизни дома, интересоваться оздоровлением детей в детском саду.

Таким образом, наша целенаправленная работа способствовала формированию

осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни у детей и взрослых.

Особенности использования логоритмических упражнений в музыкальном развитии детей дошкольного возраста

Харюкова А.Г., музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад №116» г.Череповца

Актуальной задачей воспитания подрастающего поколения является сохранение здоровья воспитанников и приобщение их к здоровому образу жизни. Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и эмоциональное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится важным направлением в воспитании дошкольников. Установка на здоровый образ жизни у ребенка не появляется сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия. Педагоги и медики ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей**,** создают благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностях каждого ребенка.

В результате мониторинга здоровья детей нашего дошкольного учреждения отмечается снижение качества речи воспитанников. Причины роста речевой патологии у детей разнообразны: плохая экологическая обстановка, несбалансированное питание, педагогическая неподготовленность родителей, увеличение рождаемости детей с патологией центральной нервной системы, информационные нейропсихические перегрузки. Кроме того, становится очевидно, помимо речевых расстройств у детей виден целый комплекс неречевых нарушений. Среди них невротические проявления: капризность, страхи, колебания настроения, впечатлительность, тревожность, повышенная раздражительность, повышенная утомляемость, трудности поведения. Движения детей, страдающих нарушением речи, характеризуются недостаточной четкостью и организованностью, неуверенностью. Наблюдается переключаемость движений, утомляемость, истощаемость, недостаточная упражняемость в моторных навыках. В ряде случаев страдают выразительность движений, ловкость, быстрота двигательной реакции. Некоторые дети старшего возраста стесняются читать стихотворение, играть роль в спектаклях и инсценировках, что может привести к формированию комплекса неполноценности, в трудности общения. Все это не является эмоциональным благополучием.

Поэтому целесообразно рассмотреть проблему здоровьесбережения на уровне дошкольного процесса воспитания и обучения ребёнка и предложить свою систему работы по применению эффективных методов формирования произносительных возможностей, а также сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников.

В нашем ДОУ созданы условия для организации занятий с использованием здоровьесберегающей технологии. Именно логоритмика является наиболее эмоциональным звеном логопедической коррекции и сочетает исправление нарушений речи с развитием сенсорных и двигательных способностей детей. В свою очередь, она состоит из трёх основных компонентов: музыка, движение, речь. Это позволяет внедрить логоритмические упражнения в структуру музыкальных занятий и в увлекательной форме решать музыкальные и коррекционные задачи.

В ДОУразработан учебно–тематический план проведения музыкальных занятий с использованием логоритмических упражнений, составлены картотеки чистоговорок, фонопедических и артикуляционных упражнений, речевых и пальчиковых игр, упражнений на координацию движения и речи, разработаны дидактические пособия, обеспечивающие наглядность и создание игровой ситуации, подобраны музыкальные инструменты со звуком неопределённой высоты: погремушки, бубны, барабаны, маракасы, румбы, треугольники,колокольчики, инструменты с диатоническим и хроматическим звукорядом:металлофоны, ксилофоны, русские народные инструменты: ложки, трещётки,коробочки, дрова, дудки, свистульки, различные музыкальные игрушки: неозвученные балалайки, гармошки и т.д, игрушки самоделки: палочки дляотстукивания, всевозможные шумелки, стучалки, изготовлены различные массажеры: гусенички, ежики, бусы, карандаши и др.

Каждое занятие представляет собой тематическую и игровую целостность. В сюжете занятий используются рассказы и сказки русских и зарубежных писателей, русские народные сказки, потешки, прибаутки, которые подбираются в соответствии с возрастом детей и позволяют решать коррекционные задачи в игровой форме.

На музыкальном занятии логоритмические упражнения можно использовать для переключения внимания детей с одного вида музыкальной деятельности на другой. Так, после вводной ходьбы и основных упражнений можно включить в занятие пальчиковую гимнастику. Это позволит детям сконцентрировать внимание. Пальчиковые игры на музыкальных занятиях часто проводятся под музыку- тексты пропеваются, или музыка звучит фоном. Такие упражнения как «Пальчик - зайчик», «Апельсин», «Телята» очень нравятся детям, а также развивают мелкую моторику пальцев рук. При слушании музыки можно использовать чистоговорки, с помощью которых автоматизируются звуки, язык тренируется выполнять правильные движения, отрабатывается четкое и ритмичное произношение фонем и слогов. Например, перед слушанием произведения В. Гаврилина «Лисичка поранила лапу», можно использовать чистоговорку «Са – са – са, к нам пришла лиса», а с произведение Д.

Кабалевского «Ежик» можно познакомиться, применив чистоговорку «Жа –жа –жа, мы увидели ежа».

Перед пением используются логопедические распевки «Мышка шишку тянет в норку», «Сом собрался на охоту» и др., а также фонопедические и оздоровительные упражнения для горла, которые не только развивают основные качества голоса – силу и высоту, а также способствуют профилактике простудных заболеваний.

Во время занятий элементарным музицированием на детских музыкальных инструментах у детей формируется чувство ритма, метра, темпа, улучшается внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения. Некоторые упражнения, например «Шепот к Шелесту пришел», «Наш дом», «Дили-дили» не требуют использования известных музыкальных инструментов. Можно совместно с детьми изготовить и поиграть на самодельных инструментах – «шумелках» из коробочек и пластмассовых бутылочек, наполненных различной крупой, «звенелках» из металлических трубочек, «стучалках» из деревянных палочек и кусочках бамбуковой удочки, «шуршалках» из мятой бумаги и целлофана.

На занятиях все дети занимаются одновременно, благодаря чему повышается плотность занятия и физическая нагрузка на организм ребёнка, а также появляется возможность включения коммуникативных, подвижных, хороводных игр: «Сахаринка», «Кому пирог», «Здравствуй, дружочек» Такие игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства, способствует углублению осознания сферы общения, обучает сотрудничать.

В ДОУ имеется множество различных пособий: султанчиков, салютиков, платочков, ленточек, шариков, обручей, различных тематических атрибутов: осенних веточек, снежинок, цветов, конфеток, грибочков, морковок и др.. Активное использование пособий создает благоприятную психологическую атмосферу, побуждает у детей интерес к выполнению упражнений.

Валеологические песенки поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат в коллективе. Можно использовать в начале любого занятия.

Пример:

Доброе утро! - разводят руки в стороны и слегка

Улыбнись скорее! - кланяются друг другу

И сегодня весь день -"пружинка"

Будет веселее! - поднимают ручки вверх

Обучение детей простейшим массажным приемам лучше всего происходит в игре. Игровой массаж можно использовать в любом виде музыкальной деятельности, например,

перед слушанием «Колыбельной» или пением песни про кошку можно использовать упражнение «Котятки»

Пример:

Все котятки мыли лапки, вот так, вот так – поглаживают руки

Мыли ушки, мыли брюшки, вот так, вот так – гладят уши и живот

А потом они устали, сладко-сладко отдыхали, бай-бай – складывают руки под щеку

В логоритмических упражнениях используются здоровьесберегающие методики. Они не только полезны, но и помогают с помощью игровых приёмов сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье, создать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие, а также повысить адаптивные возможности детского организма.

Актуализация активных форм семейного отдыха посредством участия детей и родителей в спортивно-массовых мероприятиях ДОУ и города

Чащина Е. Н.,
инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 106 «Золотой ключик» г. Вологды

Одним из важнейших направлений социальной политики государства является политика в области обеспечения здоровья нации, о чем свидетельствует подписанное президентом России Путиным В. В. Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения».

Ни для кого не секрет, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в ДОУ и семье.

Но следует помнить, что в формировании у дошкольника потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, безусловно, они будут им подражать.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Начав водить ребенка в дошкольное учреждение, родители, воспитатели, специалисты и дети становятся равноправными участниками образовательного процесса. И одной наиболее важной задачей является охрана и укрепление физического и психического

здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия, решение которой может быть только при тесном взаимодействии и сотрудничестве.

В своей практике мы используем активные формы семейного отдыха, так как считаем, что они позволяют успешно приобщать родителей и детей к регулярным занятиям физическими упражнениями и спорту.

С целью привлечения родителей к участию в различных совместных спортивных мероприятиях ДОУ и города мы используем следующие формы работы:

1. **Родительские собрания**

Цель: - знакомство с родителями;

- анкетирование родителей (изучение их интересов и выявление спортивных семей);
- просветительская работа родителей по вопросам физического развития;
- информационная для родителей о плане работы спортивно-массовых мероприятий города на учебный год.

2. **Индивидуальные беседы с родителями**

- рекомендации в выборе дополнительных занятий в соответствии с медицинскими показаниями детей и их индивидуальными возможностями, и способностями;
- вопросы, волнующие родителей.

3. **Личный пример** – участие в спортивно-массовых мероприятиях ДОУ и города и ЗОЖ семьи (фотокнига – секреты здоровья моей семьи).

4. **Работа с воспитателями по привлечению родителей к участию в мероприятиях** – на педагогических планерках и в личных беседах (так как они в большей мере общаются с родителями и лучше их знают)

5. **Привлекательные объявленияи анонсы** о предстоящем мероприятии

6. **Напоминалочки** – выдается родителям на кануне мероприятия (контактная и адресная информация о месте и времени проведения мероприятия

7. **Фоторепортаж** – после проведения мероприятия

8. **Информация о проведении и итогах мероприятия** на сайте ДОУ и на страницах групп в «Контакте»

9. **Отзывы участников мероприятия** на сайте и на страницах групп в «Контакте»

10. **Использование разных форм поощрения и мотивации родителей и детей** грамоты, дипломы, сертификаты об участии, благодарности, медали, сувениры (магниты, значки, футболки, шапочки и др.), сладкие призы.

Мы организуем и участвуем в следующих мероприятиях ДОУ и города:

- физкультурные праздники и развлечения
- олимпийские игры (летние, зимние)

- детские спартакиады (ДОУ и города)
- эстафеты («Папа, мама, я – спортивная семья»)
- соревнования (Лед надежды нашей)
- спортивно массовые мероприятия города (слайд Лыжня России, Кросс Наций, День ходьбы, День снега и др.)

Участие детей и родителей в физкультурно-спортивных мероприятиях и подготовка к ним приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение всем участникам процесса и объединяет их в один единый дружный коллектив.

Организация мероприятий на уровне ДОУ и города имеют разную структуру.

Организация мероприятия на город

1.Ознакомить с положением мероприятия педагогов
2. Довести информацию до родителей
3. Определить список участников
4. Оформить заявку (поставить мед. допуск)
5. подготовить детей к мероприятию
6. определить место встречи
7. Отзывы
8. Информационное освещение мероприятия

Организация мероприятия в ДОУ

1. Создать рабочую группу
2. Разработать положение мероприятия и план подготовки и проведения
3. Утвердить Положение (заведующий ДОУ)
4. Разработать сценарий мероприятия
5. Создать условия для проведения мероприятия (атрибуты, муз. сопровождение, оформить зал или площадку
6. Подготовить детей к мероприятию
7. Провести мероприятие
6. Обратная связь (отзывы о мероприятии)
7. Информационное освещение мероприятия

При составлении программы мероприятия необходимо учитывать следующие правила

1. Выбрать место, где будет проходить мероприятие
2. Заранее запланировать местоположение участников, зрителей, гостей, жюри (если это необходимо)

3. Правильно подобрать игры и упражнения в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями и возможностями детей

4. Чередовать игры и соревнования с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом с заданиями, направленными на снятие напряжения.

5.Чередовать массовые и индивидуальные игры и задания

6. Предусмотреть игры для зрителей и болельщиков

7. Сочетать знакомые детям игры, задания, но с включением новых спортивных атрибутов и пособий или усложнением правил

8. Особое внимание уделить подбору музыки для всех моментов мероприятия.

9. Особое внимание уделить подготовке судей (учитывать индивидуальные данные и возможности каждого участника, отмечать старательность, правильность выполнения заданий. Судьями могут быть сотрудники учреждения, родители, гости).

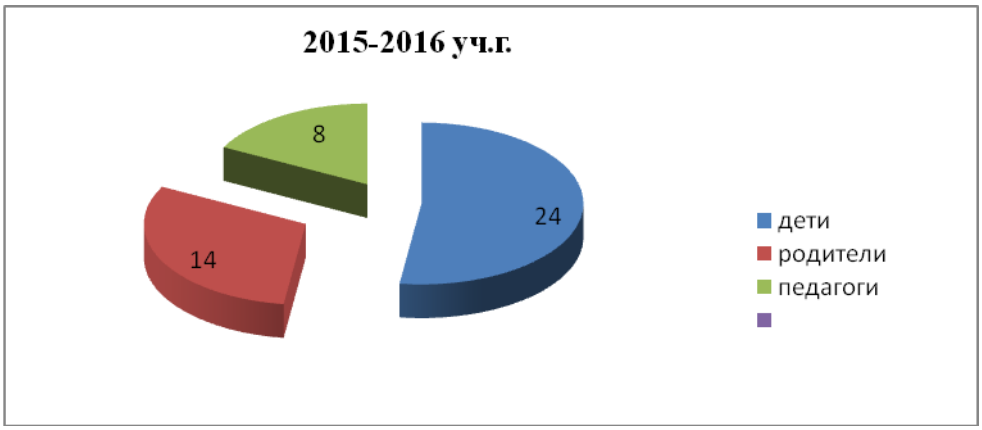
10. Никто из детей не должен быть забыт, каждый должен быть награжден вне зависимости от места. – Именно это является залогом оптимизма и желания ребенка и в дальнейшем участвовать в таких мероприятиях.

11. Награждение должно проходить торжественно, весело.

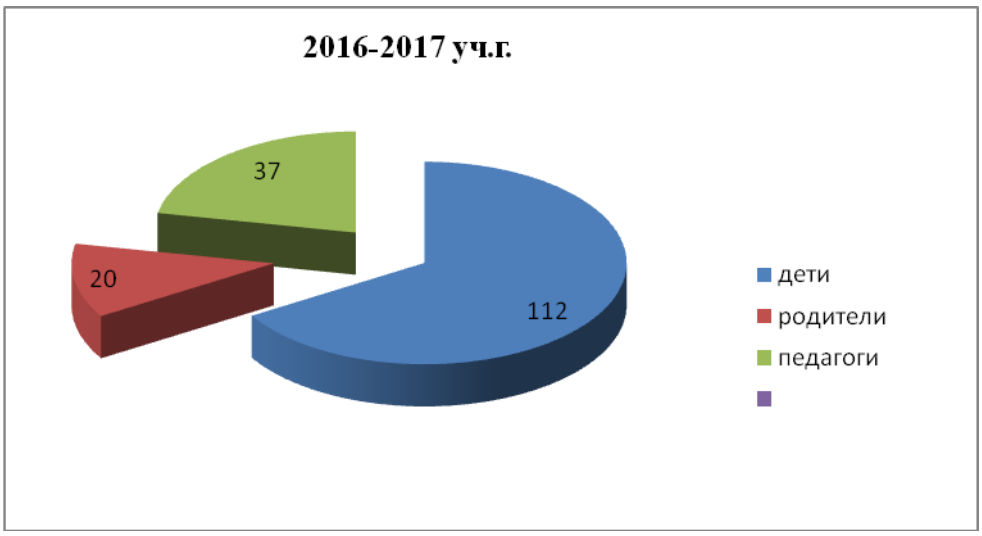
12. Необходимо отметить не только детей, но и взрослых принявших участие в подготовке и в проведении мероприятия (это позволит сформировать интерес у детей и взрослых к занятиям физической культурой, к своим достижениям в спорте, что является одним из важнейших условий формирования мотивации ЗОЖ).

Анализ спортивно-массовых мероприятий на город

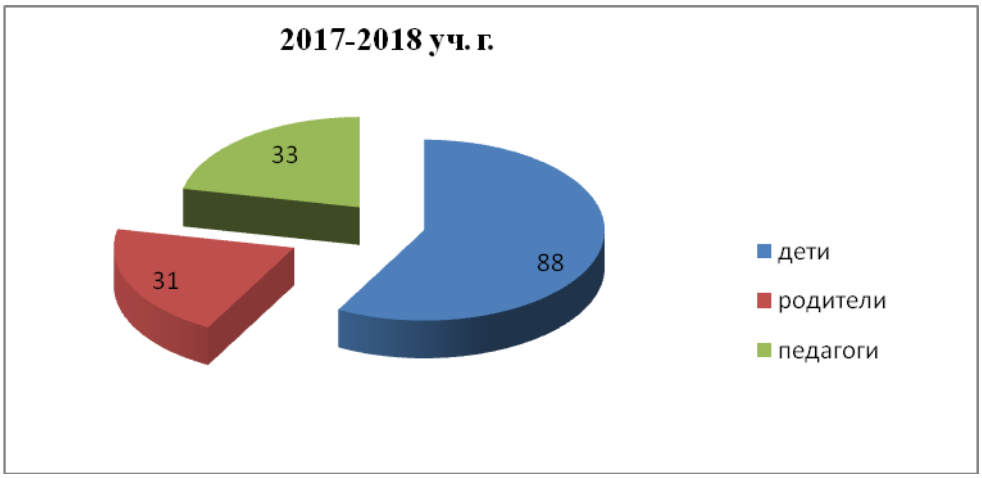
за 2015-2018 учебный год в процентах



4 мероприятия: дети – 24, родители – 14, педагоги - 8



10 мероприятий: дети – 112, родители – 20, педагоги - 33



7 мероприятий: дети – 88, родители – 31, педагоги - 33

Таким образом, проведение совместных активных форм спортивного отдыха является одним из самых эффективных способов создания дружного и сплоченного коллектива родителей, детей и педагогов, а также дает возможность агитировать и пропагандировать идею физического воспитания и спорта.

«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у детей дошкольного возраста»

Шарова Т.Н., воспитатель БДОУ Кичменгско-Городецкого муниципального района «Детский сад комбинированного вида «Березка».

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него

становится нестерпимой и унизительной».

Мишель де Монтень

Что же собой представляет понятие «здоровье»?

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Спросите больного человека: может ли он отдать свои силы на созидание, на преодоление трудом задач, связанных с трудовой деятельностью или бытом, которые были посильны для него до болезни? Думаю, ответ будет четким и однозначным – нет, ибо в настоящее время он не здоров.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Проблема сохранения здоровья всегда находится в центре внимания, интерес к ней не ослабевает. Стратегической целью современных дошкольных образовательных учреждений является раскрытие основных и потенциальных возможностей специфичных для возрастной индивидуальности ребенка.

Федеральный государственный образовательный стандарт представляет дошкольное детство как важный период времени в общем развитии личности. Одним из главных аспектов для полноценного гармоничного развития ребенка является здоровье. 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.

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом

необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые планово, систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некой философией существования личности. Комплексом таких мероприятий для ребенка дошкольного возраста, которые посильно привить детям в соответствии с ФГОС в условиях дошкольного учреждения (а также в домашних условиях при сотрудничестве с родителями), могут выступать: закаливание, проведение культурно-гигиенических процедур, психогимнастика, отказ от употребления вредных продуктов питания, умеренность в использовании информационно-коммуникационных технологий, физкультурные занятия, применение здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения; логоритмика; дыхательная гимнастика) и пр.

Работа с детьми для развития здорового образа жизни в нашем дошкольном учреждении направлена на раскрытие определенных знаний и навыков, осознанных потребностей в физическом воспитании и спорте, понимание того, что здоровье — это не только отсутствие заболевания, но и необходимость тщательного отношения к своему организму. Чтобы преследуемая цель была успешной, необходимо создать определенные условия. Основное условие в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом можно определить за счет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка.

Система физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

В систему работы с детьми входит и активное использование технологии обучения здоровому образу жизни. Обучение идет через все виды деятельности ребенка во время пребывания его в детском саду и поддерживается родителями дома.

Основными формами работы являются игры, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеоклипов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, непосредственно организованная, проектная, продуктивная деятельности, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, смотры и конкурсы, спортивные праздники, досуги, режимные моменты.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика,

физкультурные занятия, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки. В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством педагога получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей используются как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, оформляются информационные уголки здоровья, проводятся консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания, спортивные семейные эстафеты.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения его уникальности и самоценности. Каждый ребенок имеет право на счастливое, полное впечатлений детство. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Туристский поход-прогулка – эффективная форма работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка

Ширяева Е.В., старший воспитатель

Яблокова Е.В.. , инструктор по физической культуре
МБОУ «Детский сад № 5» Харовского муниципального района

В последние годы наметилась некоторая положительная тенденция в проблеме здоровья россиян. Несомненно, положительную роль сыграл национальный проект «Здоровье» и другие нормативные документы, определяющие стратегическое направление государственной политике в области поддержания и сохранения здоровья детей. Однако ситуация в этой сфере всё ещё остаётся тревожной.

Сегодня нашим детям не хватает движения, а особенно, пешего преодоления больших расстояний. Что, в основном, заменяют средства передвижения это автобус, автомобиль или коляска (зимой санки).

Детский сад находится в центре микрорайона «Лесдок» (рабочий посёлок) в 3 километрах от города,

В своей работе реализуем оздоровительную программу «К здоровой семье через детский сад» (С-П), по результатам экспресс-оценки здоровья детей, которая включает в себя физическое здоровье (физиологические тесты), определены проблемы, на которые мы обратили внимание:

- слабая сила крупных мышц нижних конечностей, у этих детей слабая выносливость при физических и умственных нагрузках, жизнеспособность организма;
- слабая сила мышц передней стенки живота, эти дети очень подвижны, неусидчивы, снижена концентрация внимания.

Мы пытаемся активизировать свои усилия на использование уже имеющихся здоровьесберегающих технологий и использовать новые резервы, которые могли бы одновременно совершенствовать физические качества и развивать познавательные и умственные способности детей.

Использование пешеходных прогулок за территорию детского сада (деловые, оздоровительные), целевых прогулок по родному городу, мини походов, туристических прогулок на длительное расстояние с активным участием родителей показало их психолого-педагогический, физиологический, оздоровительный эффекти сплочение семьи.

Поход - экскурсия дает дошкольнику возможность эмоционального и практического контакта с окружающим миром, получить убедительные, яркие, наглядные ответы на возникающие вопросы. В этой деятельности удовлетворяется не только естественная любознательность, но и естественная потребность дошкольника в движении, обеспечивается максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Проведение походов согласовывается с Госавтоинспекцией. Разрабатывается маршрут движения от детского сада до назначенного места, выделяем дорожные знаки для пешехода и безопасный путь. На дальние расстояния, где большая часть пути проходит вдоль проезжей части (нет тротуара) колонну сопровождают патрульные автомобили. Каждый выход за пределы детского сада обговаривается с родителями, которые, в письменном виде, пишут согласие на участие ребёнка в походе. Перед организацией похода закрепляются правила безопасности и поведения, что можно взять с собой. Взрослые – родители, близкие родственники, педагоги (60% и больше..) активно подключаются к проведению похода, в результате у каждой пары детей есть сопровождающий взрослый. Вся экскурсия занимает от 1,5 до 2 часов.

При выходе за территорию детского сада мы становимся участниками дорожного движения. Задача педагога – систематизировать знания детей о правилах дорожного движения, сформировать конкретные навыки и модели поведения на улице и дороге. Поэтому при движении закрепляем знания детей о правилах дорожного движения. Подчёркиваем особое назначение железнодорожного переезда, на сигналы светофора при проходе через него.

Доказано, что детям старшего дошкольного возраста вполне доступно овладение простейшими туристскими умениями и навыками. Опыт походной жизни формирует у дошкольников первоначальные навыки выживания в природной среде.

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях не только формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, но и повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Во время движения у детей совершенствуются двигательные навыки.

Ежегодный мониторинг развития физических качеств подтверждает положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений. Значимые изменения происходят в совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей. На сдаче норм ГТО дети справляются с нормативами серебряного значка в беге на выносливость и по пересечённой местности.

Увеличивается доля детей с показателями, характеризующими психологическую комфортность и эмоциональное благополучие – в 4 раза. Родители помогли приобрести для детей жилеты безопасности на две группы (40 шт). Результаты работы педагогов подводятся на ежегодных областных конкурсах «Здоровье и безопасность», экологический конкурс экологических сказок «Земля в твоих ладошках». Каждое путешествие закрепляется

творческими работами детей и организацией выставки, описание впечатлений дошкольников об увиденном на прогулках, поделок из природного материала.

Перспективное планирование традиционных прогулок и экскурсий.

№	Содержание работы	Возраст детей	Срок	Ответственные
	«Люби и знай родной свой край»			
1	Экскурсия в Дом Отдыха «Арбузник» (пешая прогулка 2км в одну сторону)	Старшая-подготовительная группы	1 неделя сентябрь	Старший воспитатель, инструктор по ф/к, родители, воспитатели,
2	Экскурсия на реку Кубена (навесной мост, Комсомольский парк)	Средняя-старшая группы	3 неделя сентября	Старший воспитатель, инструктор по ф/к, воспитатели, родители,
3	Автобусная экскурсия в заповедное место Бережок	Подготовительная группа	1 неделя октября	Старший воспитатель, инструктор по ф/к, воспитатели, родители.
	Спортивные объекты города Харовска.			
4	Экскурсия. Физкультурно-спортивный центр. «Север» - игровые виды спорта. Автобусная-пешая 3км прогулка. Детско-юношеская спортивная школа - лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Автобусная - пешая 4км прогулка. Фитнес-клуб «Медведь» - силовая подготовка. Пешая прогулка 3км.	Старшая группа Подготовительная группа Подготовительная группа	2 неделя ноября 3 неделя ноября	Старший воспитатель, инструктор по ф/к., воспитатели, родители.
5	Лыжная прогулка на стадион КСК «Чайка» (в общем 1км)	Средняя группа	3 неделя января	Инструктор по ф/к воспитатель.
6	Лыжная прогулка в лес -1км в одну сторону.	Подготовительная группа	2 неделя января	Старший воспитатель, инструктор по ф/к, воспитатели, родители.
7	Подготовка к Фестивалю	Подготовительная	4 неделя	Старший

	ГТО. Пешая прогулка - поход на городской стадион «Север» 3км В рамках «Малых Олимпийских игр в ДОУ»	группа	апреля	воспитатель, инструктор по ф/к, воспитатели.
	«Защитникам Родины посвящается»			
8	Поход к памятному знаку «Зенитка» - 4км	Подготовительная группа	1 неделя мая	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по ф/к, воспитатели, родители.
9	Целевая прогулка к памятнику «Харовчане-защитникам Родины» (500м)	Средняя группа	1 неделя мая	Воспитатели, специалисты ДОУ

Формирование основ здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста в рамках работы родительского клуба

Яхменен Л.И., воспитатель
МБДОУ «Детский сад №78» г. Череповца

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

В. А. Сухомлинский

В современных условиях функционирования и развития образования как никогда остро стоит задача повышения эффективности обучения и воспитания подрастающего поколения. «Здоровье детей - здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, образование родителей, просвещение педагогов, здоровьесберегающее образование детей. Я, как воспитатель с большим педагогическим стажем, в своей работе применяю как традиционные, так и нетрадиционные формы работы по данному направлению.

Но современная ситуация такова, что сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Комплексная оценка здоровья детей, предложенным НИИ гигиены и охраны

здоровья детей и подростков, дала следующие результаты: по мере взросления здоровье детей ухудшается: снижается доля детей без хронических заболеваний и растёт доля детей с функциональными отклонениями; пики заболеваемости приходятся на «критические» возраста детей, с возрастом, ведущую роль в формировании морфофизиологических параметров начинают играть особенности образа жизни детей.

В сентябре 2017 года нами был проведён анализ заболеваемости и состояния здоровья, детей группы 4-5 лет, и сделаны следующие выводы:

- Из 26 воспитанников 8 детей состоят на диспансерном учёте;
- 20 детей имеют II группу здоровья, 1 ребёнок – III группу здоровья, 5 – I группу здоровья.
- Заболеваемость – 14 д/дней за год (по городу Череповцу 18,6).

Анализ заболеваемости за 2016 - 2017 учебный год дал возможность установить периоды повышения заболеваемости детей в течение года. Это периоды межсезонья, связанные с перестройкой биологических часов и вспышки инфекционных заболеваний.

Эти данные были представлены на родительском собрании, которое проводилось в форме дискуссионного клуба «Быть здоровыми хотим?» в сентябре 2017 года.

Так как взаимодействие родителей и педагогов в воспитании дошкольников — это взаимная ответственная деятельность взрослых участников воспитательно-образовательного процесса, поэтому большое внимание в нашей группе уделяется работе с родителями. Именно в семье происходит первичная социализация, формируется первичное мировоззрение ребенка, прививаются привычки к здоровому образу жизни.

Родительская активность, как и любое качество личности, имеет индивидуальный срок развития. Чем быстрее педагог заинтересует родителей, тем быстрее он приобретет помощников и единомышленников. В зависимости от поставленной задачи мною используются следующие формы работы с родителями: информационная, просветительская, организационная, организационно — деятельная, участие родителей в педагогическом процессе.

Таким образом, совместно с родителями в начале учебного года была выявлена актуальная задача укрепления здоровья детей, и намечен план совместной работы в реализации этой задачи. Единогласно был составлен и принят перспективный план работы родительского клуба «Встречи с интересными людьми» на учебный год, который представлен ниже.

№ пп	Месяц	Содержание мероприятия	Кто проводит
1	Сентябрь 2017 г.	– Презентация для родителей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». – Пополнение физкультурного уголка авторскими	Яхменен Л.И. Семья Белавиных

		(сделанными своими руками) пособиями и атрибутами.	
2	Октябрь 2017 г.	– «Зарядка вместе с папой». – Изготовление и представление пособия для закаливания «Полезные дорожки».	Мильков А. И. папа Артёма М. Орлова Н. О. мама Валеры Ор.
3	Ноябрь 2017 г.	– «Щи да каша – пища наша» - игра-драматизация о полезной еде. – Изготовление и презентация папки-передвижки «Еда живая и мёртвая».	Яхменен Л.И.
4	Декабрь 2017 г.	– Знакомство детей и родителей с традиционными народными Вологодскими играми и забавами. – Презентация «Русская пляска».	Юрченко А.В. мама Захара Юр. (артистка ансамбля «Русский Север»
5	Январь 2018 г.	– «Фильмы наших мам и пап» - знакомство с диафильмом «О правилах безопасного поведения на дорогах». – Педагогический проект «История одной капельки»	Лапсакова Е.С. мама Коли К. Родители ,дети ,воспитатели
6	Февраль 2018 г.	– «Наша армия сильна!» - встреча с полковником Череповецкого Училища Радиоэлектроники, беседа и презентация о пользе спорта и режиме дня.	Жилин А.В. – Артёма Ж.
7	Март 2018 г.	– «Врач в гостях у ребят» - встреча с педиатром и беседа о личной гигиене и профилактике ЖКЗ. – Всероссийский творческий конкурс «Здоровье глазами детей», посвященный Всемирному дню здоровья	Белякова С.А. – мама Максима М.. родители и дети группы
8	Апрель 2018 г.	– «Фиксики знают!» - встреча со сказочными героями на тему безопасности в быту.	Богомолова А.О. мама Вики Б.
9	Май 2018 г.	– Конкурс рисунков «Я уколов не боюсь!» в поликлинике №3 г. Череповца. – Подготовка к летнему оздоровительному периоду: изготовление и приобретение спортивного оборудования. Спортивно-фольклорный праздник «Зелёные святки». Анкетирование родителей.	дети и родители группы дети и родители группы

В данной работе мы использовали разные формы работы:

- информационно-аналитические: выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности. (Проведение анкетирования.);
- Досуговые: установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми. (Совместный праздник, участие родителей и детей в конкурсах.);
- Познавательные: ознакомление родителей с возрастными и физическими особенностями детей, ознакомление родителей и детей с традиционными народными

играми и танцами Вологодской области. Встречи детей с интересными людьми, представляющими профессии врача, военного офицера, хореографа;

- Наглядно-информационные: презентации и наглядная информация, просмотр диафильмов;
- Проектные: осуществление педагогического проекта «История одной капельки»;
- Игровые: «Зарядка вместе с папой», игра-драматизация о традиционной русской еде, народные игры Вологодской области..

Весь намеченный на год план нам удалось осуществить. Родители – члены родительского клуба и приглашенные гости принимали активное участие в реализации поставленных задач.

После проведенной работы мы отметили, что к концу года дети стали реже пропускать посещение детского сада, реже болеть. За 5 месяцев 2018 года заболеваемость значительно снизилась (6,1 д/день).Воспитанники стали увереннее и с удовольствием включаются в спортивные игры, у детей улучшился аппетит и настроение.

Результаты анкетирования показали искреннюю заинтересованность родителей в вопросах укрепления здоровья детей и в формировании здорового образа жизни у всех членов семьи.

Использование новых путей сотрудничества, таких как родительский клуб, позволяет создать в детском саду атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки и взаимопроникновения в проблемы друг друга.Работа в данном направлении требует постоянного личностного и профессионального роста педагога, активной жизненной позиции, чуткого, бережного отношения к детям.

В следующем учебном году мы планируем продолжать работу в этом направлении, улучшая и совершенствуя материально-техническую и методическую базу и привлекая большее количество родителей, в том числе бабушек и дедушек.

Литература:

1). Доронова, Т. Н. Соловьева, Е. В. Жичкина, А. Е. Дошкольное учреждение и семья — единое пространство детского развития. Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений /Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьева, А. Е. Жичкина — М., 2001.- 125с.

2). Калинина Ю. В. Инновационные технологии традиционных форм и компетентностного подхода работы детского сада и семьи. //Материалы междунар. заоч. конф. г. Челябинск 2011г.

3). Муляр Н. В., Черниговских Е. В., Кубышкина Н. Д. Инновационные формы работы с родителями в соответствии с ФГОС// Инновационные педагогические технологии: материалы

III Международной научной. конференц (г. Казань, октябрь 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 69-71.

4). Разварина И. Н. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков Вологодской области. Института социально-экономического развития территорий Российской академии наук.