



ДОШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

МАРТ • 2021 • № 2 (88)



Без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Если ребенок, очарованный красотой полей, мерцанием звезд, бесконечной песней кузнечиков и запахом полевых цветов, слагает песню, значит, он находится на вершине этой гармонии тела и духа. Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка, – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

Василий Александрович Сухомлинский

Читайте в номере

Здоровьесберегающие технологии в ДОО
Развивающая предметно-пространственная среда

ВОТ И КОНЧИЛИСЬ МЕТЕЛИ

Вот и кончились метели.
С крыши снег
Под вечер прыгнул.
На вершине
Черной ели
Желтый месяц
Спину выгнул.

Что он ищет
Там, в низине?
Что рассматривает,
Зоркий?
Может быть,
Подснежник синий
Появился
На пригорке?

Ветер
Пробует свистульки.
В темных избах
Спят огни.
И длиннее,
Чем сосульки,
Стали мартовские дни.

Галина Новицкая

здоровьесберегающие технологии

Взаимодействие участников образовательного процесса при реализации здоровьесберегающей деятельности в ДОО

Здоровье ребенка нами рассматривается как диагностическое состояние детского организма и вместе с тем устойчивое воздействию, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, взаимодействие которых обеспечивает оптимальный эффект. Таким образом, формируя эффективные системы, педагог тем самым способствует укреплению здоровья ребенка.

Ю. Ф. Змановский

В утвержденной Указом Президента Российской Федерации «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года» отмечено, что одним из национальных интересов и стратегическим национальным приоритетом является «...повышение качества жизни, укрепление здоровья». Основными направлениями решения обозначенной задачи определены: соблюдение прав граждан в сфере здоровья, усиление профилактической направленности и доступности здравоохранения, ориентация на сохранение здоровья населения.

Содержание статьи 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» раскрывает суть охраны жизни и здоровья обучающихся. Эти понятия включают не только создание здоровьесберегающих условий, но и осуществление пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни.

Реализацию этого направления нужно начинать с периода дошкольного образования. В связи с этим одной из задач дошкольного образования согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования является «охрана и укрепление физического и психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия» детей.

Исследовательские интересы находятся в области решения вопросов качественного взаимодействия участников педагогического процесса. При реализации здоровьесберегающей деятельности оно предполагает три формы:

- индивидуальную;
- социально-психологическую (взаимодействие в коллективе);
- интегральную.

Индивидуальная форма качественного взаимодействия участников педагогического процесса в реализации здоровьесберегающей деятельности предполагает субъект-субъектное взаимодействие двух участников: руководитель (старший воспитатель) – педагог, руководитель (старший воспитатель) – ребенок, руководитель (старший воспитатель) – родитель (законный представитель) (далее – родитель), педагог – ребенок, ребенок – родитель, педагог – родитель.

В основе рассматриваемого взаимодействия находятся индивидуальные формы и методы:

- руководитель ДОО – педагог: тематическая беседа «Соблюдение охраны жизни и здоровья детей при организации педагогического процесса на прогулке (в группе);
- педагог – педагог: мастер-класс «Использование элементов театрализованной деятельности для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни»;
- педагог – ребенок: игра «Что такое хорошо, что такое плохо»; ситуативные беседы: «Полезные и вредные продукты», «Полезные и вредные привычки»;
- педагог – родитель: беседы «Условия успешной адаптации ребенка к ДОО»; ситуативный разговор: «Соблюдение режима дня как одно из здоровьесберегающих условий»;
- ребенок – родитель: игры «Источники опасности», «Что где растет?» ситуативный разговор «О чем говорит светофор?».

Особо подчеркнем, что здесь в ходе взаимодействия важно обращать внимание на предоставление возможностей для самовыражения участников педагогического процесса. Ведь именно в условиях и ситуациях, предполагающих самоорганизующую деятельность, направленную на познание человеком себя, окружающего мира, демонстрацию чувств, эмоций, возможностей, способностей, намерений, происходит полноценное понимание и принятие идей здоровьесберегающей деятельности.

Социально-психологическая (взаимодействие в коллективе) форма взаимодействия предполагает непосредственное или опосредованное воздействие участников педагогического процесса друг на друга. В контексте данной формы качественного взаимодействия возможно использование групповых форм и методов взаимодействия:

- руководитель – педагог – педагог: круглый стол «Возможности современных образовательных технологий в решении здоровьесберегающих задач»;
- педагог – педагог – педагог: мастер-класс «Народная педагогика в решении здоровьесберегающих задач»;
- педагог – дети: викторина «Правила пожарной безопасности», игровая обучающая ситуация «Что будет если...?»;
- педагог – дети – родители: детско-родительский проект «Спортивный город Новосибирск»;
- педагог – родители: мастер-класс «Ребенок на даче...»;
- дети – родители: игры по формированию основ здорового образа жизни.

Представленная форма взаимодействия обеспечивается уровнем культуры самовыражения, демонстрируемым участниками, так как культура самовыражения предполагает наличие у человека совокупности социально значимых ценностных ориентаций, способов получения сведений о себе и окружающем мире, вербальных и невербальных проявлениях эмоций, чувств, переживаний, отношений, настроения и т.д., особенностей осуществления рефлексии собственной активности.

Интегральная (объединение индивидуальных и коллективных, групповых форм работы) форма качественного взаимодействия участников педагогического процесса в реализации здоровьесберегающей деятельности. В зависимости от цели, содержания взаимодействия участников педагогического процесса она может использовать одновременно формы и методы взаимодействия индивидуальной и социально-психологической форм. Это предполагает непосредственное и опосредованное воздействие участников друг на друга.

Качество взаимодействия обеспечивается в этом случае при соблюдении следующих условий: наличие процесса общения в совместной деятельности, максимально возможная удовлетворенность партнеров друг другом и эмоциональная поддержка.

В данной форме взаимодействия одним из условий, обеспечивающих его качество, является создание благоприятного психологического микроклимата в коллективе дошкольной образовательной организации, чему способствуют положительные проявления культуры самовыражения участников педагогического процесса.

Описанные формы качественного взаимодействия участников педагогического процесса при реализации здоровьесберегающей деятельности в ДОО способствуют:

- активному вовлечению всех участников в обсуждение и выполнение действий при принятии решений на различных этапах организации взаимодействия;
- проявлению исследовательской позиции всех участников;
- объективности поведения, предполагающей получение постоянной обратной связи;
- партнерскому общению, проявляющемуся в признании и принятии ценности личности каждого участника, его мнения, интересов, особенностей, устремлений, перспективы личностного роста.

О. А. Быкова, старший воспитатель
МКДОУ д/с № 42

Программа для дошкольников «Основы здорового питания»

Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, здоровье своих детей, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить организму. Задача дошкольного учреждения и семьи – сохранение и укрепление здоровья ребенка, важная составляющая которого – правильное питание. О нем необходимо заботиться с раннего детства, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие организма, способствовать профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также вредные составляющие некоторых современных продуктов, выпускаемых недобросовестными производителями, отрицательно сказываются на физическом развитии детей, что способствует снижению иммунитета, сопротивляемости организма к болезням, развитию хронических заболеваний.

Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания – актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений. Часто взрослые теоретически понимают важность расширения представлений ребенка о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим), но на практике действуют иным образом, сталкиваясь с множеством объективных и субъективных проблем. Такое противоречивое поведение взрослых не способствует укреплению здоровья детей.

Повышение компетенций родителей в данном вопросе – необходимое звено в общем взаимодействии взрослых, воспитывающих дошкольника. Формирование навыков правильного питания должно проходить в системе «педагог – ребенок – родитель». Формирование у детей на этапе завершения дошкольного образования ценностного отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию является целевым ориентиром дошкольных учреждений.

Создание и в образовательной организации, и дома такой среды, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни возможно только в сочетании и системной работе, включающей три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми,

их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных учреждений.

К успешно реализуемым образовательным программам, направленным на формирование культуры здорового питания, с ноября 2020 года добавилась новая санитарно-просветительская программа для дошкольников «Основы здорового питания», предназначенная для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста (далее – Программа).

Данная Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (укрепление общественного здоровья)», национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020–2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В санитарно-просветительской программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Цель Программы: формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи Программы:

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.
2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Формирование у родителей, педагогов навыков организации здорового питания, в том числе в условиях самоизоляции.

Основные формы реализации Программы – игры с детьми, индивидуальные и групповые занятия, лекции и практические занятия с работниками организаций дошкольного образования, тематические родительские собрания.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра справочной информации для работников организаций дошкольного образования, анкетирования и тестирования родителей, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.

Для обучения в кросс-платформенном программном средстве необходимо пройти регистрацию и ознакомиться с методическими материалами:

- Зайти по ссылке: <http://www.niig.su/component/banners/click/3>.
- Зайти по ссылке: Ссылка для регистрации и входа в программное средство «Обучение по программам «Основы здорового питания».

По итогам обучения формируется индивидуальный сертификат.

В результате освоения Программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста – основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у работников организаций дошкольного образования – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей – необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Л. В. Бруева, старший методист ЦПРО, отдела контроля организации питания и ресурсного обеспечения департамента образования

здоровьесберегающие технологии

Формирование навыков здорового образа жизни в ДОО

Среди основных принципов Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г., отмечено «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни...»

В Концепции указано, что решение задач по созданию условий для ведения здорового образа жизни включает в себя: формирование у подрастающего поколения мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, привлечения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, организации отдыха и досуга независимо от места жительства, а также разработку механизмов поддержки общественных инициатив, направленных на укрепление здоровья населения.

Таким образом, формирование представлений о здоровом образе жизни у детей достаточно актуально. Так как дошкольное учреждение является важным институтом социализации детей, то в нем необходимо реализовать систему мероприятий, направленных на сохранение здоровья ребенка и на активное формирование здорового образа жизни воспитанников.

В детском саду № 509 реализуется программа «Сибирячок-здоровячок», являющаяся частью образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений. Программа направлена на создание условий для формирования навыков здорового образа жизни дошкольников через использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

Для реализации Программы в учреждении созданы все условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, такие как, например, оснащение помещений и территории ДОО оборудованием, играми и пособиями. В детском

саду имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников. Просторный музыкально-спортивный зал ДОО предполагает комфортное выполнение дошкольниками всех основных видов движений: общеразвивающих упражнений, упражнений, выполняемых у деревянной стенки, упражнений с детскими эспандерами, гимнастической палкой, обручами и другими предметами.

Все возрастные группы оснащены как традиционным оборудованием для физического развития, так и нетрадиционным: различные массажеры, кольцебросы, разнообразные мелкие предметы, воронки из пластиковых бутылок для метания, игрушки и пособия для развития мелкой моторики, пособия для дыхательной гимнастики. Воспитателями подобраны карточки подвижных, дидактических и спортивных игр. Для повышения интереса дошкольников к подвижным играм имеются маски сказочных героев, цветные ленты и др. На территории ДОО имеется спортивная площадка, оснащенная необходимым оборудованием, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Обеспечивается организация разных видов оздоровительной деятельности детей в игровой форме. Формирование навыков здорового образа жизни дошкольников происходит через использование таких здоровьесберегающих технологий, как: релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная и бодрящая гимнастика, босохождение по «дорожкам здоровья».

В учреждении обеспечивается организация двигательного режима и режима дня воспитанников. Во время образовательной деятельности по мере утомляемости детей проводятся динамические паузы. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и др. Утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным

сопровождением. Занятия по физической культуре проводятся три раза в неделю в соответствии с образовательной программой ДОО. Один раз в неделю физкультурные занятия проводятся на свежем воздухе, что укрепляет организм и способствует повышению иммунитета. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате (игры малой подвижности).

С целью повышения двигательной активности в детском саду реализуется «Марафон ЗД игр». Три буквы «Д» обозначают девиз марафона «Движение! Дружба! Детство!» Каждая группа ежемесячно выбирает какую-то новую детскую подвижную игру и играет в нее в течение месяца. В конце месяца назначается «День открытой игры», где перед ребятами встает задача – рассказать об игре и научить других ребят играть. Кроме того, после каждой изученной игры, воспитатели групп совместно с детьми готовят красочную визитку-презентацию, в результате чего в детском саду создана «Большая книга ЗД игр», представляющая собой прекрасный сборник лучших подвижных игр!

В период ограничительных мер, когда взаимодействие дошкольников между своими группами ограничено, презентации новых игр осуществляются в дистанционном формате, записываются на видео, затем просматриваются ребятами в других группах.

В ДОО созданы и поддерживаются традиции проведения спортивно-познавательных мероприятий. В нашем дошкольном учреждении стало традицией ежегодно проводить «Олимпийский фестиваль». Это такая форма спортивных мероприятий, которая проводится в течение месяца и охватывает разные виды спорта. Основная цель «Олимпийского фестиваля» – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях благотворно влияет на взаимо-



здоровьесберегающие технологии



отношения со сверстниками, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и выявлять спортивные интересы ребенка.

Несмотря на ограничительные меры, в январе в каждой группе старшего возраста прошел хоккейный матч среди воспитанников. В каждой группе ребята поделились на две команды: «Спартак» и «Динамо», под руководством инструктора по физической культуре В. А. Литвиненко. Хоккейный матч был проведен в три тайма по 5 минут. К сожалению, на хоккейный матч не были приглашены родители юных хоккеистов, но по ходу матча их горячо поддерживали девочки! А родители получили памятные фотографии с мероприятия.

Ежегодно, в преддверии 23 февраля, в ДОО проводится спортивная акция «Папа может!», где всем папам предоставляется возможность продемонстрировать свою силу и поднять 16-киллограммовую гиру! Достижения фиксируются инструктором по физической культуре и по результатам выдаются удостоверения.

С целью приобщения дошкольников к здоровому образу жизни через целенаправленную двигательную активность в теплое время года проводятся спортивные походы на территории ДОО. В содержание спортивного похода входят: переходы к местам отдыха с преодолением естественных препятствий и выполнением двигательных заданий, подвижные и дидактические игры, дыхательная гимнастика, самостоятельная двигательная активность дошкольников. В процессе таких прогулок формируется и экологическое самосознание дошкольников. Ребята собирают мусор, который им встречается по пути, уносят его в экозону, где оборудованы контейнеры для раздельного сбора перерабатываемого мусора.

На месте привала, куда прибывают ребята по окончании похода, организуются эстафеты со спальными мешками «Кто быстрее?». Проводятся музыкальные игры «Солнышко и дождь» с палатками. Настоящим сюрпризом для ребят становится разведение костра. Уставшие туристы наслаждаются горячим чаем и с удовольствием поют песни под гитару. В целях охраны жизни и здоровья дошкольников перед началом каж-

дого мероприятия (соревнования, похода и т.д.) проводятся не только инструктажи со всем педагогическим составом, но и предварительная работа с дошкольниками о правилах безопасного поведения. Подготавливается необходимое снаряжение (лыжи, питьевая вода, палатки, термосы с чаем и др.).

При организации работы ДОО в условиях ограничительных мер, связанных с пандемией, здоровьесберегающие технологии могут продолжаться реализовываться через дистанционные формы взаимодействия между педагогами, воспитанниками детского сада и их родителями. Дистанционное взаимодействие заключается в том, что детям и родителям в доступной и увлекательной форме предлагается определенный учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания. Мероприятия представляют собой: дистанционную утреннюю зарядку, мастер-классы по физкультурным занятиям в домашних условиях, рекомендации по выполнению основных видов движений и игровых упражнений для тех детей, которые не посещают детский сад, но имеют возможность и желание оставаться здоровыми.

Для удобства родителей на сайте детского сада ведется рубрика «Реализация части программы, формируемой участниками образовательных отношений», где размещаются записи видеозанятий, мастер-классов, которые можно просматривать в удобное время. В рамках дистанционного взаимодействия с дошкольниками и их родителями педагогами детского сада в 2021 году проводятся такие мероприятия, как утренний флешмоб «Мульт-зарядка», марафон «Здоровый образ жизни», рекламная акция «Белоснежная улыбка» и др.

В рамках реализации программы «Сибирячок-здоровячок» происходит взаимодействие с социальными партнерами. В том числе с АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов», которая предоставляет возможность дошкольникам старше 6 лет выполнить нормативные требования Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав федерально-

го проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью нацпроекта «Демография» на период 2019–2030 гг. В 2019 году наши дошкольники успешно сдали данный комплекс и получили 14 золотых значков.

В период ограничений администрацией детского сада принято решение организовать дистанционный «Марафон ГТО ДОО № 509». Суть марафона состоит в организации сдачи нормативов для детей и их родителей в онлайн-формате. Заранее осуществляется сбор заявок, инструктор по физической культуре связывается с каждой семьей, желающей принять участие в сдаче нормативов, по видеосвязи и фиксирует сдачу в онлайн-формате. Программа марафона адаптирована для домашних условий, включает в себя приседания, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «планку». Главным стимулом детям и взрослым, участвовавшим в марафоне, по-прежнему являются знаки отличия ГТО, но только от детского сада.

Благодаря таким мероприятиям укрепляются детско-родительские отношения, у детей развивается сила, выносливость, гибкость, координация, улучшается здоровье, повышается самооценка. Сдача нормативов даже на уровне детского сада помогает дошкольнику сделать первый шаг на пути к новым спортивным достижениям.

Как правило, дошкольники особенно восприимчивы к положительному примеру со стороны родителей. Поэтому реализация разнообразных форм дистанционного взаимодействия с родителями и детьми формирует положительное отношение к занятиям физической культурой. Только физически здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами.

Т. В. Шаерман, заведующая,
Н. Е. Ядрышникова, воспитатель,
В. А. Литвиненко, инструктор
по физической культуре МКДОУ д/с № 509

Интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве ДОО

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Физическое здоровье неразрывно связано с психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей культуры здорового образа жизни, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей дошкольников. Здоровьесберегающие технологии – одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования: сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в ДОО (детей, педагогов и родителей). В связи с этим актуальной становится интегрированное включение данных технологий в образовательное пространство ДОО. Назначение их заключается в объединении педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей с целью сохранения, укрепления и развития здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей. Цель работы в данном направлении: обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника детского сада и воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем ДОО осуществляется в следующих направлениях:

- медико-профилактическое;
- физкультурно-оздоровительное;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережение и здоровьесобогащение педагогов дошкольного образования;
- просвещение родителей в контексте здоровьесбережения;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания, консультации, беседы;
- конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- наглядная агитация;
- различные нетрадиционные формы работы с родителями (проекты, тематические акции, викторины и др.).

В своей работе мы используем разные методики здоровьесбережения.

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: образовательной деятельности, режимных моментах, свободной деятельности детей.

Утренняя гимнастика не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга. Утренняя гимнастика проводится ежедневно по 8–10 минут до завтрака. Летом гимнастику мы проводим на улице, на территории детского сада.

Проведение **дыхательной гимнастики** с дошкольниками – это, прежде всего, укрепление их здоровья. Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребенка;
- упражнения учат детей управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания.

В нашей группе мы используем нетрадиционные формы дыхательной гимнастики в виде игры, такие как «Футбол» – участвуют два игрока, футбольное поле с воротами, мяч для настольного тенниса. Игроки сидят напротив друг друга, по сигналу воспитателя начинают дуть на мяч, пытаясь его закатить сопернику в ворота. И так до трех очков. «Остуди чай» – используются чашки из картона, к ним приклеена плотная бумага сделана в виде пара. «Переправа лягушонка домой» – в этой игре используется два прямоугольных стола, два лягушонка, изготовленные из бумаги, два участника. Каждый участник садится за свой стол и по сигналу воспитателя начинает дуть на лягушонка. Его задача – не уронить лягушонка со стола и переправить лягушонка на другую сторону стола быстрее соперника.

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. Для закаливания в нашей группе мы используем метод «три вида воды».

Для этого метода закаливания нам понадобится три таза, покрывало, «сенсорная тропа» или массажные дорожки. Наполняем тазы водой разной температуры. В первом тазу вода с температурой +30°, во втором +25°, в третьем +20°. Дети по одному босыми ногами проходят к тазам с водой, перешагивая из таза в таз, должны в них задерживаться на 5 секунд, после этого они проходят на покрывало, тем самым промачивая ноги, после идут по «сенсорной тропе». Температура постепенно понижается. В старшей группе температуру уже понизили до +18°. В летний период мы также используем воду и солнце.

Самомассаж мы проводим по методике А. А. Уманской. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

здоровьесберегающие технологии



Для психического здоровья детей необходима сбалансированность эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе используем **упражнения на расслабление (релаксацию)** определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. При дневном сне в качестве релаксации нам помогает спокойная классическая музыка, звуки природы.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5–10 минут. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, обширное умывание.

Для коррекции плоскостопия мы используем «сенсорную тропу» или массажные дорожки. Использование «сенсорной тропы» играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания. В нашей группе такие дорожки дети изготовили сами с помощью родителей. Была проведена подготовительная работа с родителями по изготовлению массажной дорожки для дальнейшего использования детьми в ДОО.

В нашем учреждении создана и продолжает пополняться как традиционным, так и нетрадиционным оборудованием, зачастую изготовленным педагогами и родителями воспитанников здоровьесберегающая среда: физкультурная площадка оснащена спортивным оборудованием, в каждой группе оборудован физкультурный

уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. На участках групп имеется различное игровое и спортивное оборудование, мы знаем, что одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется нами, педагогами, в различных видах деятельности в виде физминуток, релаксации, дыхательной, артикуляционной, зрительной гимнастик и т.д.

При использовании этих методик можно с уверенностью сказать, что посещаемость группы в течение полугодия значительно выросла. Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, мы видим, что применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Н. П. Ковалева, воспитатель МКДОУ д/с № 508

«Неделя здоровья» — технология здоровьесбережения в ДОО

Одна из основных задач дошкольного образования — это охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Педагоги нашего детского сада в работе с детьми активно используют здоровьесберегающие технологии. Помимо традиционных и всем известных, мы разработали свою технологию здоровьесбережения — «Неделя здоровья». Она реализуется в нашем детском саду уже традиционно каждый год во время январских каникул. Данная технология направлена на:

- овладение детьми физическими упражнениями и основными видами движений;
- создание и активное использование развивающей предметно-пространственной среды группы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников;
- расширение и закрепление знания детей о здоровом образе жизни;
- разработку и использование методических материалов по мотивации дошкольников к использованию здоровьесберегающих технологий в режимных моментах;
- повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и укрепления здоро-

вья детей, использования здоровьесберегающих технологий.

По технологии «Неделя здоровья» в каждой возрастной группе реализуется проект оздоровительной направленности. Педагогам предлагается методическая разработка, в которой по дням расписаны мероприятия по всем направлениям.

В этом году в связи эпидемиологической обстановкой в стране одним из героев стал Вирус, а реализация данной технологии была продлена на две недели. «Неделя здоровья» проходила в виде квеста. Организационным моментом было проведение спортивно-музыкального развлечения «Спортник», в ходе которого детям было предложено в течение всей недели, выполняя задания Спортника и его друзей (в группе, спортивном зале и на прогулке), изучить все компоненты здоровья и результат оформить в виде «снежинки здоровья», которая впоследствии поможет победить коварный вирус. Второй этап — самый интересный, познавательный и важный. Помимо большой работы, проделанной детьми с педагогами по созданию и активному использованию развивающей предметно-простран-

ственной среды группы для сохранения и укрепления здоровья дошкольников, расширению и закреплению знаний детей о здоровом образе жизни, было проведено мероприятия по изучению гигиены, правильного питания и витаминов. К детям приходили герои и в виде викторины в игровой форме закрепляли знания, полученные ранее. Третий этап — проведение малых зимних олимпийских игр по основным зимним видам спорта с вручением медалей и грамот победителям и участникам. На заключительном этапе было проведено мероприятие «Как мы вирус победили», в ходе которого подводили итоги недели здоровья. Каждая группа презентовала свою «снежинку здоровья». Также были подведены итоги соревнований в основных видах движений: метание мяча, прыжки. По завершении «Недели здоровья» был проведен опрос детей, педагогов и родителей об их впечатлениях по реализации данной технологии и о предложениях для включения мероприятий на следующий год.

*И. В. Леонова, старший воспитатель,
Е. В. Сафронова, инструктор
по физической культуре МКДОУ д/с № 7*

здоровьесберегающие технологии

Модель здоровьесбережения в ДОО с акцентом на взаимодействие с семьей

Готовность к здоровому образу жизни формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Главными воспитателями ребенка являются родители. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. К компонентам здорового образа жизни относятся:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- закаливание;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Работа по формированию здорового образа жизни продолжается в детском саду. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, должен находить каждодневную поддержку дома. Формирование у дошкольников здоровьесберегающего двигательного поведения – важная задача совместной работы детского сада и семьи. Опыт работы показывает, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа в детском саду не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в сотрудничестве с семьей. В нашем учреждении создана оптимальная модель здоровьесбережения с акцентом на взаимодействие с семьей. Целью нашей работы стало создание единого воспитательно-образовательного пространства по физическому развитию дошкольников на основе доверительных партнерских отношений с родителями.

Для реализации данной цели мы поставили следующие задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника и создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах формирования навыков по сохранению здоровья.
- совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, это: условия обучения ребенка; рациональная организация учебного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки воз-

растным возможностям ребенка; рационально организованный двигательный режим.

Основные направления нашей работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников:

1. Коллективные:

- информационная деятельность (родительские собрания, семинары, папки-передвижки, буклеты);
- практическая деятельность (семинары-практикумы, мастер-классы, дегустации);
- досуговая деятельность (совместные праздники, досуги, развлечения);
- проектная деятельность.

2. Индивидуальные: консультации со специалистами.

Особое место в ряду здоровьесберегающих технологий в работе с родителями занимает проведение совместных мероприятий, активное вовлечение родителей в образовательный процесс и жизнь группы.

Досуговые формы организации совместных мероприятий с родителями организуются с целью развития у детей физических качеств, создания положительной эмоциональной атмосферы в теплой неформальной обстановке. Ежегодно в октябре-ноябре в нашем детском саду проводятся совместные с родителями спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!», в феврале мы проводим военно-спортивную игру «Зарница» с привлечением наших партнеров из подшефной воинской части. Организацией таких мероприятий занимаются все педагоги ДОО. В результате проведения таких праздников остаются отличное настроение, позитивные эмоции и желание творить дальше.

Познавательные формы организации мероприятий с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей знакомят родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Проектная деятельность. Проекты могут быть разными по содержанию, но каждый из них включает в себя задачи по здоровьесбережению: расширение и закрепление знаний родителей и детей о здоровом образе жизни; формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни ребенка в условиях ДОО и дома.



Вот некоторые мероприятия проекта «Если хочешь быть здоров», в которых родители приняли активное участие:

- анкетирование «Здоровье вашего ребенка»;
- родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья дошкольников»;
- изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования из бросового материала;
- спортивный праздник к Дню здоровья «В гости к Витаминке»;
- коллаж «Спортивные выходные», «Движение – жизнь!».

Итогом проекта стало спортивное мероприятие «Богатырская сила».

Ежегодным стало проведение «Малых олимпийских игр», в рамках игр проходят встречи с профессиональными спортсменами, которые охотно делятся своими рассказами и демонстрируют достижения и награды, вызывая восторг маленьких зрителей. Особенностью этого мероприятия являются показательные выступления воспитанников, которые занимаются спортом в центрах дополнительного образования и детских спортивных школах.

Для родителей в холле установлен телевизор, на его экране инструктор по физкультуре демонстрирует комплексы утренних гимнастик с детьми, физкультурные занятия. Также по телевизору мы демонстрируем меню детского сада, режимные моменты с приемами пищи и фрагменты приготовления различных блюд.

здоровьесберегающие технологии

Уже третий год в нашем детском саду проводится мероприятие по сдаче норм ГТО. Родители заранее знакомятся с комплексом упражнений, проходят обследование с ребенком у специалистов и поддерживают ребенка на протяжении всего периода подготовки и сдачи норм ГТО. В 2019 и 2020 годах команда детского сада участвовала в футбольном турнире «Кроха-бол». Ежегодно команда детей подготовительной группы участвует в районных соревнованиях «Юные олимпийцы Дзержинки». Участие в спортивных соревнованиях предполагает не только умение показать свои физические качества, но и способность играть в команде, не сдаваться при первых проигрышах, проявлять стойкость и выдержку.

Два раза в год (в ноябре и апреле) проходят недели логопеда, в рамках которых проходит большое количество мероприятий, направленных

не только на коррекцию речевых нарушений, но и формирование здоровьесберегающих технологий. В пятницу учителя-логопеды подводят итоги недели. В группах дети, родители и воспитатели вывешивают стенгазету о том, как прошла неделя логопеда в их группе. Организуется выставка детских рисунков. В группах оформляются фотовыставки. Наиболее активные дети, родители, педагоги, группы награждаются грамотами.

Анализируя работу учреждения по здоровьесбережению, можно сделать вывод, что у детей сформированы навыки здорового образа жизни, повысилась сопротивляемость к инфекциям, улучшились показатели физической подготовленности. Повысился процент детей, занимающихся в кружках спортивной направленности. Родители стали полноценными участниками образовательного процесса, повысилась их пе-

дагогическая компетентность и заинтересованность в соблюдении ЗОЖ, более 70 % родителей активно участвуют в жизнедеятельности ДОУ.

Видя практический результат и заинтересованность родителей, мы сделали вывод о необходимости продолжения работы по данному направлению и в дальнейшем мы планируем продолжать работу, улучшая и совершенствуя как материально-техническую базу, так и методическую. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

*А. В. Казанцева, старший воспитатель
МАДОУ д/с № 373*

Программа «Будь здоров, малыш!»

Дети – это наше будущее, и обеспечение их здорового роста и развития должно быть важнейшей задачей всех сообществ.

Устав ВОЗ

Одной из приоритетных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья ребенка. На здоровье ребенка влияет много факторов: экология, образ жизни родителей, питание. В последнее время все больше людей понимает, что здоровье – самое важное в жизни. Все больше людей занимается спортом, правильно питается, ведет активный образ жизни. К правильному образу жизни стараются привлечь и всю семью, включая детей. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. Здоровый образ жизни для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

На сегодняшний день в педагогической практике существует достаточно много традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий. Применение педагогами ДОО в ежедневной работе с детьми данных технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, а также позволит сохранить и укрепить здоровье дошкольников.

Проанализировав ситуацию с заболеваемостью детей во второй группе раннего возраста и младшей группе, творческой группой дошкольного отделения была разработана и апробирована программа части, формируемой участниками образовательных отношений «Будь здоров, малыш!». Целью программы является формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Поставленная цель была достигнута через решение следующих задач:



- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Отличительной особенностью данной программы является реализация программы по тематическим блокам:

Блок 1. «Я познаю себя» – дети знакомятся со строением своего организма, правилами сохранения здоровья и гигиены, учатся правильно ухаживать за своим телом.

Блок 2. «Школа моего питания» – дети в совместной деятельности с веселым доктором Витаминкиным знакомятся с вредными и полезными продуктами, узнают, где живут и хранятся витамины и как их правильно употреблять, а вместе с мальчиком Нехочухиным знакомятся с правилами поведения за столом.

Блок 3. «Азбука здоровья» – вместе со спортивным тренером Неунывайкиным занимаются физическим развитием и укреплением здоровья в режимных моментах – на зарядке, на физминутках, в подвижных играх и многом другом, учатся вести активно-спортивный образ жизни.

Блок 4. «Основы личной безопасности и профилактики травматизма» – ребята вместе с известным спасателем Аркадием Паровозовым знакомятся с правилами безопасного поведения на улице и дома.

В процессе реализации программы воспитателями второй группы раннего возраста и младшей группы была создана методическая копилка, включающая в себя демонстрационный материал, подборку художественной литературы, базы мультимедийных фильмов и мультимедийных презентаций, картотеки различных гимнастик, экспериментом, кейс консультационного материала для родителей и педагогов и т.д.

Особое внимание уделяется работе с родителями, так как для каждого ребенка они являются главным примером и мотиватором, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно в семье. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают их привычки. Совместно с родителями были реализованы проекты по созданию развивающей среды на территории дошкольного отделения. Были созданы «Тропа здоровья», «Аптекарский огород», огород «Витамины с грядки», разбита зона отдыха с декоративными растениями «Дендрарий» и т.д.

О том, насколько эффективна работа по данному направлению, можно судить по отзывам родителей, снижению уровня заболеваемости детей в младшей и средней группе, уровню освоения программного материала.

*Е. А. Коровникова, старший воспитатель,
Ю. П. Грецкая, воспитатель ДО
МБОУ СОШ № 162*

здоровьесберегающие технологии

Культура здоровья в детском саду

Здоровье – это главное жизненное благо.

Януш Корчак

В связи с ухудшением состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста проблема воспитания здорового человека является особенно актуальной. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет. Принимать участие в формировании представлений о здоровом образе жизни у дошкольников обязательно должны как педагоги, так и родители. Правильно спланированная работа в дошкольном образовательном учреждении, ее систематичность способствуют не только укреплению здоровья подрастающего поколения, но и привитию положительных привычек.

И. И. Мечников считал, что самое главное – научить человека выбирать полезное для здоровья и отказываться от всего вредного. Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО в детском саду успешно применяются здоровьесберегающие технологии. Они предполагают воспитание культуры здоровья дошкольника. Задача простая, но очень серьезная: сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и жизни, развить умение оберегать его.

Образовательная деятельность в этом направлении предполагает различные формы, средства и методы. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования, праздники. На занятиях дети не только получают новую информацию, но закрепляют полученные знания, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

Так, например, на занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируются представления детей о человеке как живом существе, его организме, образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни, о влиянии различных факторов на здоровье, о поведении человека, способствующем здоровому образу жизни. На занятиях по экологическому воспитанию формируются представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни, о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной активности, развитию психофизических качеств, развитию интереса к спортивным и подвижным играм. На занятиях по изобразительной деятельности дети в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста отображают накопленный опыт.

Созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни способствуют досуги. Содержание досугов может быть направлено на обучение правильному и безопасному поведению в природной среде, на формирование основ экологической культуры личности.

Режимные моменты используются для формирования и закрепления у детей санитарно-гигиенических навыков, опыта закаливания. В игровой форме формируются представления о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки одежды и постельного белья, ограничения времени просмотра телевизионных передач и игр за компьютером, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий.

Здоровьесберегающие технологии подразделяются на медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; валеологическое образование родителей; валеологическое про-

свещение педагогов; здоровьесберегающее образование детей.

Остановимся на валеологическом образовании родителей в части обновленной работы с ними в связи с тем, что сегодня, в условиях пандемии, проблема здоровьесбережения выходит на первое место. Так, ноябрь 2020 года в нашем детском саду был объявлен месяцем усиленной антикоронавирусной пропаганды: все группы выбрали для себя определенные ориентиры в данном направлении.

Например, в средней группе «Капитошка» был объявлен конкурс по разработке памяток «Меры безопасности от коронавируса». В старшей группе «Кораблик» с целью пропаганды масочного режима через изобразительную деятельность была проведена совместная деятельность «Защитим новогоднюю игрушку от коронавируса» (дети «надевали» на елочные шары маски с помощью краски). В группе «Паровозик из Ромашкова» провели занятие «Айболит против Covid», конкурс рисунков и поделок «Стоп, коронавирус!». Родители группы «Ручеек», по предложению воспитателя, создали семейные медиафайлы по пропаганде профилактических мер против коронавирусной инфекции под лозунгом «В одиночку все мы уязвимы, а вместе мы непобедимы» и выставили их в YouTube. Воспитатели младшей группы «Бусинка» вместе с родителями изготовили дидактическое пособие – лепбук по теме «Скажем вирусу нет!», куда вошли пазлы «Вирус», книжки-малышки, игры, памятки. В группе раннего возраста «Звездочка» провели развлечение «Новая болезнь», на котором устроили с детьми опытный эксперимент: «микробы на ладонках», который показал детям, сколько бактерий на грязных ручках! Воспитатель группы «Солнышко» с детьми представила презентацию тематической недели по профилактике коронавирусной инфекции



здоровьесберегающие технологии

«Вируса мы не боимся – знаем, как нам защититься».

В группе «Сказка» была поставлена цель: совместно с детьми изготовить средства защиты от вирусных заболеваний – маски. Для реализации поставленной цели была проведена подготовительная работа: беседы с родителями, совместное с родителями приобретение необходимого материала для шитья масок (ткань, резинки, нитки, иголки), изготовление шаблонов. С детьми проводили беседы о необходимости соблюдения профилактических мер при вирусных заболеваниях (мытьё рук, соблюдение дистанции, ношение масок), в результате которой

пришли к мысли о том, что надо шить маски не только для себя, но и для кукол. В процессе работы вместе с детьми занимались слоготворчеством и сочиняли слоганы: «На занятии мы были и все дружно маски шили», «Чтоб здоровье сохранить, надо маски всем носить». Результат от этих мероприятий превзошел все ожидания: родители стали более организованными, понимающими, теперь проблем с соблюдением мер профилактики в детском саду не стало. Дети делятся приобретенным опытом с младшими сестрами и братьями, друзьями.

Во всех этих действиях перед нами стояла непростая задача – с одной стороны, провести

веселые и запоминающиеся мероприятия, а с другой – донести до детей мысль, что просто необходимо быть ответственными и внимательными к своему здоровью. Таким образом, мы убеждены, что одной из главных задач в деятельности дошкольного образовательного учреждения должна стать подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий.

*Г. А. Свириденко, воспитатель
МКДОУ д/с № 105*

Конкурс «Малыши против простуды и гриппа»

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.12.2001 № 196-ФЗ), а также указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (от 07.11.1997 № 1175). Как показывают исследования Н. Лесковой, Л. Ноткиной, Е. Я. Бондаревской, З. И. Кузнецовой, О. М. Дьяченко, уровень физического развития ребенка на момент завершения дошкольного возраста нельзя назвать высоким. Более 60 % детей в возрасте от 5 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10 % детей приходят в школу здоровыми. Поэтому важной задачей педагога детского сада является работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, а также изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ.

Цель нашей работы – укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры при тесной взаимосвязи с познавательной и мыслительной деятельностью. Для этого постоянно совершенствуем здоровьесберегающую среду в своей группе, создаю условия для реализации потребности детей в двигательной активности, воспитываю ценностное отношение к собственному здоровью, интерес к оздоровительным технологиям.

В условия сложной эпидемиологической обстановки и невозможности принимать участие в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях мы воспользовались возможностью и приняли участие во Всероссийском детском оздоровительном конкурсе «Малыши против простуды и гриппа». Организатором конкурса

выступил АО «Медико-биологический научно-производственный комплекс «Цитомед». Оригинальная методика проведения конкурса и информационные материалы по теме были разработаны педагогами дошкольного образования совместно с врачами-педиатрами, утверждены компетентной методической комиссией. Совместно с инструкторами по физической культуре мы решили принять участие в этом конкурсе, так как интерактивная игровая форма подачи информации наиболее популярна и эффективна для детей дошкольного возраста.

В рамках конкурса воспитанники группы «Пчелки» разучили противовирусный танец и посетили тематическое мероприятие, которое подарило им множество положительных эмоций. В первую очередь, ребят ожидала увлекательная презентация по теме профилактики гриппа и ОРВИ. Дети узнали, как возникают данные заболевания, кто является их источником и как они передаются, а также какие симптомы проявляются при заражении. Большое внимание было уделено особенностям лечения недугов, а также действиям, необходимым для снижения рисков распространения болезни. Особенно сильно воспитанников заинтересовал процесс вакцинации от вирусов: что входит в состав препаратов и в какой период не стоит их принимать. Финальный блок презентации включал лекцию о системах защиты организма. На каждый из вопросов, посвященных материалу выступления, воспитанники отвечали правильно. В конце презентации почти все ребята заработали по несколько фишек. Получив необходимую теоретическую базу, малыши приступили к исполнению энергичного противовирусного танца. Умственная деятельность сменилась физической активностью – ребята разогрелись и приготовились к новому этапу мероприятия.

Дети отлично показали себя и во время командных испытаний. Сначала им предстояло проявить креативность и придумать названия для своих команд. Так, к началу конкурсов участники разделились на «Фиксиков», «Бога-

тырей» и болельщиков. Приступив к первому испытанию, команды в большинстве безошибочно определили полезные продукты и получили заслуженные фишки. С испытанием на силу и скорость дошколята также справились на «ура»: подбадриваемые своими болельщиками, они за рекордно короткое время добирались до финиша и передавали эстафету другим. Собрание пазлов стало самой сложной частью мероприятия, но в итоге все разрезанные кусочки сложились в цельную картинку. Наконец, дело дошло до конкурса караоке, на котором ребята продемонстрировали свои вокальные навыки и отличную память. Лучших певцов наградили аплодисментами и фишками. После этого воспитатели подвели итоги игры и вручили приз команде-победителю.

Благодаря прошедшему мероприятию дошколята узнали много нового о вирусах, были вовлечены в физически активную деятельность, благодаря танцу и спортивным конкурсам стали более сплоченными и улучшили координацию движений, а совместное прохождение испытаний открыло возможность взаимопомощи и поддержки в коллективе. В результате каждый участник убедился, что здоровый образ жизни – это не только полезно, но еще и очень увлекательно. Педагоги в процессе работы информировали родителей и детей о простых мерах профилактики ОРВИ, применение которых приводит к снижению заболеваемости и укреплению здоровья, пропагандировали здоровый образ жизни и ответственное отношение к здоровью, повышали лояльность к неспецифическим мерам профилактики (вакцинация). Кроме того, проводили популяризацию интерактивных игровых форм подачи информации, как очень эффективных для детей дошкольного возраста, развивали и поощряли творческие способности у детей.

*М. И. Тарабанова, воспитатель
МКДОУ д/с № 74*

здоровьесберегающие технологии

Программа «За здоровьем в детский сад!»

Одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Наш детский сад не стал исключением. Педагогами детского сада № 330 «Аринушка» Т. Г. Денерд, Л. П. Золотухиной была разработана парциальная программа «За здоровьем в детский сад» и реализуется в четырех группах совместно с социальными партнерами МБОУ ДО ДЮСШ «Лигр». Программа рассчитана для детей 5–7 лет. Цель программы: построение целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для укрепления здоровья детей, посещающих учреждение, средствами внедрения инновационных оздоровительных технологий.

Задачи:

- Содействовать формированию системы представлений ребенка о себе, о здоровом образе жизни и физической культуре.
- Развивать физические качества, формировать двигательные умения и навыки через использование инновационных подходов и новых технологий.
- Создать условия для эмоционального благополучия воспитанников.
- Обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания по вопросам ЗОЖ.
- Совершенствовать систему работы с узкими специалистами и социальными партнерами ДОУ.

Программа состоит из трех разделов:

- Раздел «Если хочешь быть здоров» направлен на развитие у дошкольников элементарных представлений о здоровом образе жизни с целью сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.
- Раздел «Растем здоровыми», направлен на создание условий для гармоничного

физического развития детей старшего дошкольного возраста.

- Раздел «Счастливый ребенок – здоровый ребенок» нацелен на сохранение эмоционального благополучия и комфорта ребенка.

В своей работе используем современные оздоровительные технологии, такие как:

1. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные. Благодаря особому распределению нагрузок повышается выносливость ребят и увеличивается длительность их тренировки. Скандинавская ходьба держит в тонусе мышцы верхних и нижних конечностей одновременно.

2. Пальчиковые игры с нестандартным оборудованием, которые повышают работоспособность головного мозга, дают детям мощный толчок к познавательной и творческой активности, развивают внимание, память и мышление.

3. Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. Одним из способов, который помогает достигнуть положительных результатов в развитии эмоциональной крепости детей, является использование пластических этюдов, упражнений на релаксацию.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Творческой группой педагогов и специалистами детского сада была создана «Модель педагогического партнерства ДОО и семьи «Родник»», и с учетом социального запроса семей выделили следующие приоритетные направления:

- Эмоциональное благополучие – это результат гармонизации детско-роди-

тельских отношений: эмоциональное принятие ребенка (безусловная любовь к ребенку, уважение его индивидуальности); наличие в семье эмоциональной сферы; эмоциональная близость детей и родителей (развитая эмпатия родителей, оказание эмоциональной поддержки ребенку, удовлетворение потребности в эмоциональном контакте (стремление к телесному контакту)).

- Физическое благополучие – это результат приобщения ребенка к здоровому образу жизни в условиях детского сада и семьи: закаливание ребенка в детском саду и семье; соблюдение режима дня в детском саду и семье; соблюдение правил режима питания в детском саду и семье; формирование культурно-гигиенических навыков; поддержание двигательной активности ребенка.

В настоящий момент разработаны основные приоритетные направления взаимодействия с семьями воспитанников, с учетом которых был создан интегрированный и трансформируемый, вариативный, примерный перспективный план мероприятий взаимодействия ДОО и семьи.

В рамках реализации Программы «За здоровьем в детский сад» прошла выставка книжек-малышек «Растем здоровыми». В выставке приняли участие дети и родители из групп: «Колокольчик», «Одуванчик», «Василек», «Ромашка», «Фиалка», самые активные участники – группа «Ландыши». На выставку было представлено 40 книжек. Тематика их разнообразна: здоровое питание, правила закаливания, спорт, детские подвижные игры и т.д. Многие родители проявили творчество и оригинальность в оформлении работ. Некоторые книги дополнялись фотографиями, это говорит о том, что здоровый образ жизни для многих семей – норма жизни.

Также родителям было предложено поучаствовать в конкурсе «Здоровая и крепкая семья – счастлив Я». В конкурсе приняли участие 12 семей воспитанников, родители предоставили презентации и видеоролики своей семьи. Благодаря совместному участию педагогов, специалистов детского сада и семей воспитанников при использовании здоровьесберегающих технологий у детей формируется стойкая мотивация к здоровому образу жизни.

С. М. Чернякова, воспитатель
МКДОУ д/с № 330 «Аринушка»

здоровьесберегающие технологии

Проект «Веселый скиппинг»

Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье, используются во многих жизненных ситуациях с древних времен. Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков. Спортсмены могли прыгать на скакалке разными способами: на одной ноге; с продвижением вперед; прокручивая скакалку назад; со скрестным движением рук и ног; бег через скакалку; вращение скакалки сбоку от себя, держа ее концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю.

Если погрузиться в детство нашего поколения, то можно вспомнить, как каждый из нас прыгал на скакалке во дворе! Что может быть интересней, чем прыжки через веревку? Также прыжки – это одно из эффективных средств развития физических качеств, таких как ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений. Но самое главное – это заинтересовать ребенка, сделать так, чтобы он захотел научиться прыгать на скакалке.

Для повышения мотивации и заинтересованности мы использовали новомодное слово *skipping*. Что это? Название *skipping* происходит от английского слова *skip* – скакать, прыгать. Основы скиппинга были заложены еще до нашей эры. Зародилось данное занятие еще в Древнем Риме и Египте. Египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. По другим данным, снаряд для прыгания был изобретен еще в языческой Руси, их использовали воины во время тренировок. Еще одна версия появления гласит, что первыми людьми, использовавшими этот предмет, были первые христиане, которые прыгали на скакалках во время Пасхи. Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «веревочку» в пышных платьях и на каблучках. В современном мире необычным для нашего слуха словом «скиппинг» была названа знакомая из нашего детства скакалка.

Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Благодаря различным элементам прыжков у детей вырабатывается координация движений рук и ног, развиваются скоростно-силовые качества,

укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру, развивает вестибулярный аппарат.

Для того чтобы дети научились прыгать на скакалке, инструктором по физической культуре совместно с педагогами был организован проект «Веселый скиппинг». На начальном этапе было организовано ознакомительное занятие, где дошкольники познакомились с историей возникновения скакалки. Также вместе с ребятами посмотрели фильм «Слон и веревочка». Совместно с родителями создавали тематические плакаты. Каждая семья выполняла домашнее задание «скакалка своими руками» и писала рассказы о своих воспоминаниях о скакалке из детства.

По данному виду спорта была собрана методическая копилка, куда вошли сборник подвижных игр на скакалке; буклет «Веселый скиппинг», который был полезен не только для дошкольников старших групп, но и для родителей и воспитателей; книжки-малышки, в которых содержались стихотворения, считалки и загадки о скакалке. Данная копилка стала полезным сборником рекомендаций для всех участников образовательного процесса.

На втором этапе реализации проекта большое внимание было направлено на практическую деятельность. Дошкольники выполняли игровые задания со скакалкой, самомассаж, разучивали различные игры. На игровых тренировках мы знакомимся с видом спорта скиппинг. Дети осваивали различные методы прыжков на скакалке как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. Разученные упражнения закреплялись с родителями дома. Для этого совместно с воспитателями семьям воспитанников каждую неделю были даны практические домашние задания.

Также в рамках проекта совместно с детьми был организован практический репортаж на свежем воздухе, где в роли журналистов были дети. Родители смогли не только поделиться своими воспоминаниями из детства, но и продемонстрировать детям свои умения прыгать на скакалке.

В завершение проекта для дошкольников были организованы спортивные мероприятия: спортивная тренировка «Веселый скиппинг», спортивное развлечение «Кручу-верчу!». В холле детского сада была оформлена персональная выставка по проекту. В ходе работы были разработаны игровые рекомендации для детей со скакалкой:

- вращение скакалки сбоку от себя, держа ее концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю;
- взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее;
- прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой);
- прыжки со скрестным движением рук;
- бег через скакалку;
- прыжки со сложенной скакалкой, прокручивая одной рукой под ногами;
- прыжки на одной ноге; прыжки, прокручивая назад.

Досуговое направление оказалось не только познавательным и интересным, но и полезным для всех участников проекта. Анкетирование показало, что у родителей повысился уровень осведомленности в вопросах физического воспитания детей и включенности в педагогический процесс. У каждого воспитанника появилась дома скакалка. Такие результаты не могут не радовать! Нетрадиционные формы работы действительно позволяют привлечь родителей к оздоровлению детей. А самое главное – из зрителей и наблюдателей стать активными участниками и помощниками воспитателям в формировании здорового образа жизни у дошкольников.

Освоив новый вид спорта – скиппинг, дети узнали разные виды прыжков, которые помогли дошкольникам быстрее научиться прыгать на скакалке элементарным способом. Теперь скакалка стала для наших воспитанников самой любимой детской забавой на прогулке.

Е. Г. Юнусова, инструктор по физической культуре МБОУ СОШ № 90 ХЭЦ УДО



здоровьесберегающие технологии

Технологии и методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников

Великая тайна воспитания состоит в том, что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга.

Жан-Жак Руссо

Забота о здоровье детей – задача не только родителей, но и образовательной организации. В настоящее время все чаще наблюдаем, что детей физически несформированных, неловких, раскоординированных становится все больше. Дети ведут малоподвижный образ жизни и зачастую эмоционально неустойчивы. Поэтому здоровьесберегающие технологии в работе детского сада всегда находятся на пике актуальности.

Здоровьесберегающие технологии формируют у дошкольника осмысленное отношение к своему физическому и психическому здоровью, к здоровому образу жизни в целом. В нашем детском саду применяются различные здоровьесберегающие технологии: динамические паузы, сюжетные и бессюжетные подвижные игры, спортивные игры, игры на расслабление, релаксацию, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика, организованная образовательная деятельность, утренняя гимнастика, игровой массаж и самомассаж, точечный самомассаж, игровой стретчинг, сюжетная, ролевая ритмическая гимнастика, психогимнастика, психомоторная коррекция.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. С помощью взрослого ребенок осознает, что для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, делать зарядку, соблюдать правила гигиены, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой и опрятностью внешнего вида, помещения, а также уметь распознавать эмоции и чувства. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым,

активным, уметь вести себя так, чтобы не причинить физического и психологического вреда себе и другим.

Зачастую считается, что здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сбережение физического здоровья, а тенденции нашего времени диктуют важность психологического комфорта на пути к физическим достижениям ребенка-дошкольника. Мы как инструкторы по физической культуре должны понимать важность психологического здоровья формирующегося детского организма. Поэтому создаем благоприятную атмосферу на занятиях по физической культуре для того, чтобы все дети чувствовали себя эмоционально комфортно. Приоритетными технологиями для нас являются игры, игровой стретчинг, психомоторная коррекция, технологии исследовательской деятельности, интерактивное общение. На это нацелена воспитательная часть нашей педагогической деятельности.

Во время игр-драматизаций, спортивных и подвижных игр, игр-эстафет, командных игр формируются процессы саморегуляции и самооценки дошкольников, связанные с четкой установкой на результат. Мы стараемся показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, доброго и справедливого отношения к сверстникам. Взаимная ответственность обеспечивает ребенка возможностью самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Игровой стретчинг мы применяем не только для развития чувства ритма, укрепления мышц, но и для снятия психоэмоционального напряжения, мышечного напряжения. Мелодичная, расслабляющая музыка при выполнении упражнений на растяжку помогает детям снять напряжение, улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение спокойствия и комфорта. Мы уделяем особое внимание застенчивым и эмоционально зажатым детям, не

акцентируя при всей группе внимание на неточности в выполнении каких-либо действий, тактично помогаем, направляем.

Для детей, испытывающих трудности в освоении общеобразовательных программ и развитии социальной адаптации, мы проводим занятия по психомоторной коррекции. На таких занятиях идет коррекция и развитие основных нейropsychологических факторов. Коррекционно-развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, включает в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, перекрестные (реципрокные) телесные упражнения, для развития мелкой моторики рук, релаксации, развития коммуникативной и когнитивной сферы, упражнения с правилами.

Для развития познавательной и психофизической активности у детей применяем эффективные формы работы с использованием технологий исследовательской деятельности, направленной на развитие психических процессов. Проводим спортивные интеллектуально-развивающие игры с родителями и детьми в старших и подготовительных группах. Эти мероприятия направлены на формирование у детей эмоционального, положительного психологического настроя и потребности в здоровом образе жизни. Такие игры проходят в виде интеллектуально-спортивного мероприятия. Во время игр родители и дети показывают свои теоретические знания о физкультуре, здоровом образе жизни. Мы выводим на экран элементы спортивных упражнений, загадки о спорте, видеообъяснения детей, а ритмической разрядкой служит заранее записанное видео с родителями, которые показывают физические упражнения с экрана. Играя в такие игры, родители видят, чему научились их дети на физкультурных занятиях, не только в физическом направлении, а еще и в интеллектуальном, это создает общий положительный настрой.

Опыт показывает, что данная форма взаимодействия участников образовательного процесса повышает интерес к физической культуре, создает благоприятный фон, психологический комфорт. Такие встречи проводятся в виде занятия-викторины, «Клуба знатоков», «Интеллектуальной физкультуры», занятия-соревнования, досуга, развлечения, «Недели здоровья», «Спартакиады», физкультурно-познавательного занятия с использованием ИКТ, спортивно-музыкальные праздники с родителями, где родители – полноправные участники соревнований, а также ведущие и исполнители ролей.

Для поддержания интереса к здоровому образу жизни и спорту мы организовывали встречи со знаменитыми спортсменами нашего города. Главной ценностью таких встреч является общение между спортсменами и подрастающим



здоровьесберегающие технологии

поколением. Чемпионы открывают детям мир спорта, знакомят с новой профессией, дают возможность без стеснения задавать интересующие детей вопросы.

Совместно с Новосибирским центром высшего спортивного мастерства мы создаем видеоролики «Утренняя гимнастика со спортсменами», спортсмены личным примером рассказывают детям о том, что спорт не только укрепляет здоровье, но и воспитывает основные волевые качества личности: упорство и настойчивость, решительность, выдержку, а также

самостоятельность, ответственность, дисциплинированность, смелость, целеустремленность, взаимопомощь и чувство дружбы.

Применяя любую технологию, стремимся создать благоприятные, комфортные условия для формирования всесторонне развитой физически и эмоционально здоровой личности. Данные условия создаются посредством соотвествующей развивающей предметно-пространственной среды, которая соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарным правилам, возрасту и потребностям детей.

Таким образом, можно уверенно сказать, что применение современных здоровьесберегающих методов и технологий, благотворно влияя на развитие физических и психических качеств у детей дошкольного возраста. Благодаря систематической и планомерной работе у детей формируются представления о здоровом образе жизни и положительный психоэмоциональный настрой.

*О. Д. Курлович, Ю. В. Петунина,
инструкторы по физической культуре
МКДОУ д/с № 77*

Здоровьесберегающие мероприятия спортивной направленности в ДОО

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Навыки здорового образа жизни, приобретенные в дошкольном возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы. В нашем детском саду мы ведем активную работу по сохранению и укреплению здоровья, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется в различных формах взаимодействия с воспитанниками: утренняя гимнастика и корригирующая гимнастика после сна, физминутки, организованные спортивные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе; спортивные досуги, праздники, эстафеты-соревнования и т.д.

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы. В «День открытых дверей» родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятии, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОО. Целью таких мероприятий, как «День здоровья», совместные спортивные праздники и развлечения, является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям. Это создает хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения. Родители принимают активное участие в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада, выпуске семейных газет «Путь к здоровью».

Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОО и медицинских работников, индивидуальные беседы и консультации по вопросам здоровья, наглядная информация дает возможность нам, педагогам, акцентировать внимание на важности физического воспитания и приобщать роди-



телей к формированию здорового образа жизни в семье.

Весь учебный год разделен на тематические месяцы (Осенняя, Зимняя, Весенняя и Летняя Здравиада), в которых прослеживается интеграция деятельности всех участников образовательного процесса по следующим направлениям: физическое развитие, познавательное, речевое, социально-коммуникативное, эстетическое. Тематика недель разнообразна: «Счастлирое лето», «Осторожный пешеход», «Осенний кросс», «Зимняя и летняя олимпиада», «Патриотическое воспитание детей», «Хоккей» и т.д.).

Любой педагог заметит, как счастливы дети, когда с ними организуют какую-либо новую форму работы. А радость ребенка – это очередная «заряд» здоровья, ведь ничто так не улучшает состояние человека, как положительные эмоции. Просто необходимо подумать, пофантазировать и приукрасить будни ребенка в дошкольном учреждении. Почему бы не пригласить на обычное физкультурное занятие какого-либо забавного героя. Дети играют, участвуют в соревнованиях, а в конце недели проводятся развлечения или праздник по тематической недели. Развлечения помогают в доступной и интересной форме решать серьезные воспита-

тельные, образовательные и оздоровительные задачи.

Спортивный праздник – это всегда положительные эмоции, радостное настроение, веселые соревнования, искренний смех, удивление и восторг. А положительные эмоции и творчество – важнейшие факторы оздоровления! Спортивные праздники и развлечения одна из форм активного отдыха детей и родителей. Такие мероприятия всегда наполнены разнообразными видами физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, викторин, конкурсов и подвижных игр. Участвуя в физкультурно-спортивных праздниках, дети развивают ловкость, умение координировать движения. Спортивные мероприятия воспитывают чувство товарищества, командный дух, черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважение к соперникам.

Во время спортивных праздников и развлечений все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, аттракционах, упражнениях, музыкально-ритмических движениях. Известно, что среди двигательных действий, которыми ребенок овладевает с самого раннего возраста, большое место занимает действие с мячом. Имея на территории детского сада площадку, в летний период обучаем детей играть в пионербол. Эта игра из нашего детства, она является облегченной версией волейбола. Научить детей играть в пионербол несложно. Дети старшего дошкольного возраста с легкостью понимают правила игры.

Жизнь детей в нашем саду наполнена праздниками, развлечениями, играми, смехом и весельем. Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

О. В. Левкина, инструктор по физическому воспитанию МКДОУ д/с № 112

здоровьесберегающие технологии

Программа «Здоровье – это здорово!»

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие физического и социального развития ребенка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно его сформировать в будущем. В настоящее время отмечается увеличение количества детей с различными функциональными отклонениями. По данным статистики, количество часто болеющих детей дошкольного возраста колеблется в пределах 25–35 %, т.е. часто болеющим является каждый третий-четвертый ребенок.

В связи с этим для ДОУ по-прежнему актуальной остается задача сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания стремления к здоровому образу жизни, сотрудничества в области здоровьесбережения с семьями воспитанников и социумом. Выдающийся польский педагог, писатель, врач и общественный деятель Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого нужно делать. Объясни им, и они будут беречься».

Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья, каждый ребенок должен владеть элементарными знаниями об организме человека, его возможностях, безопасности собственной жизнедеятельности, а также способах сохранения и укрепления своего здоровья. На это и направлена система специальных игровых занятий по основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни в нашей программе «Здоровье – это здорово!». Игровые «уроки здоровья» для детей старшего дошкольного возраста». Данная программа, разработанная педагогами нашего ДОУ, является частью основной образовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель программы «Здоровье – это здорово!» – формирование у детей элементарных представлений об организме человека, его функциях и возможностях, безопасности собственной жизнедеятельности, создание положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Основные задачи программы:

- Расширять и обобщать представления детей об организме человека, личной гигиене, рациональном режиме дня и здоровом питании.
- Формировать основы культуры здоровья, создавать положительную мотивацию к здоровому образу жизни.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки, культуру поведения и общения.
- Формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
- Приобщать к правилам безопасного поведения в быту, на улице и в природе.



«Уроки здоровья» – это 36 специальных игровых занятий, объединенных в 6 тематических блоков: «Мой организм», «Чистота – залог здоровья», «Приятного аппетита», «Занимайся физкультурой!», «Будь веселым, не грусти!», «Будь осторожен!».

I блок «Мой организм»:

1. Как устроено тело человека.
2. Почему мы двигаемся?
3. Как ты растешь?
4. Как мы дышим?
5. Наши помощники.
6. Командир организма.
7. Режим дня – это очень важно!
8. Экскурсия в «Институт здоровья человека» (обобщающее занятие).

В ходе занятий этого блока дети получают элементарные представления о строении и функциях некоторых систем и органов человеческого организма. Кроме того, на данных «уроках» рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.

II блок «Чистота – залог здоровья»:

1. Болезни грязных рук, или о личной гигиене.
2. Чтобы зубы не болели.
3. Гигиена и закаливание.
4. В гости к Чистюлькину (обобщающее занятие).

В данном блоке основное внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил личной гигиены.

III блок «Приятного аппетита»:

1. О режиме питания.
2. Здоровая и вредная пища.
3. Овощи и фрукты – полезные продукты.
4. Аскорбинка и ее друзья.
5. Экскурсия в «Институт питания человека» (обобщающее занятие).

В этом блоке дети узнают о том, как нужно правильно питаться, какое положительное влияние на организм человека оказывает употребление овощей и фруктов, а также витаминов.

IV блок «Занимайся физкультурой!»:

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?
2. Игры, которые лечат.
3. Подвижные и народные игры.
4. Живешь в Сибири – вставай на лыжи!

5. Каким видом спорта заняться?
6. Чтоб расти и закаляться, надо спортом заниматься! (обобщающее занятие).

На «уроках» данного блока дети совместно с воспитателем выявляют значимость занятий физкультурой и спортом, пользу подвижных игр.

V блок «Будь веселым, не грусти!»:

1. Настроение и здоровье.
2. Театр настроений.
3. Доброе слово лечит, а худое – калечит.
4. Скажи «Нет!» вредным привычкам.
5. Путешествие в мир эмоций (обобщающее).

Основная цель занятий этого блока – повышение психоэмоциональной устойчивости детей, формирование представлений о настроении, эмоциях и чувствах, их влиянии на здоровье человека.

VI блок «Будь осторожен!»:

1. Как избежать неприятностей дома?
2. Во дворе и на улице.
3. На воде и на природе.
4. Таблетки – детям не конфетки!
5. Здоровье и болезнь.
6. Ни ночью, ни днем не балуйся с огнем!
7. Как уберечь себя от разных неприятностей и всегда быть здоровым? (обобщающее занятие).

В ходе «уроков» данного блока дети расширяют свои представления о правилах безопасного поведения на улице, во дворе, на природе, в случае, если потерялся, а также о том, как избежать неприятностей дома.

36-й урок – итоговый, проходит в форме КВН «Будем здоровы!».

Продолжительность каждого блока занятий варьируется в зависимости от психофизического и эмоционального состояния детей на данный период. «Уроки здоровья» организуются один раз в неделю. В структуру игровых занятий входят игры и игровые упражнения, беседы, рассматривание наглядного материала, эксперименты, художественное слово, решение проблемных ситуаций. В содержание занятий включаются продуктивная деятельность (лепка, рисование, конструирование, создание книжек-малышек), выполнение физических упражнений, просмотр электронных презентаций, отрывков из мультфильмов и др. Задания детям предлагаются в игровой, занимательной форме, где воспитанники являются активными субъектами образовательных отношений. Все это способствует созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни, формированию привычки, а затем и потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

М. В. Скорынина, Н. Г. Соколова,
воспитатели МКДОУ д/с № 158

Нестандартное физкультурное оборудование для бассейна детского сада

Ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

С. Я. Файнштейн

Забота о здоровье, разностороннем и своевременном развитии детей дошкольного возраста, их эмоциональном благополучии, формировании у них интереса и ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями постоянно находится в центре внимания государства, родителей и педагогов, при этом являясь одной из приоритетных задач воспитания подрастающего поколения.

При организации физического воспитания детей дошкольного возраста для повышения двигательной активности детей, мотивации к выполнению физических упражнений особое внимание уделяется наполнению и обогащению предметно-пространственной среды нестандартным физкультурным оборудованием.

Нестандартное физкультурное оборудование чаще всего используется на физкультурных занятиях, при организации утренней гимнастики, самостоятельной и совместной деятельности с детьми именно в спортивных залах, в группах, реже на улице. В этой статье пойдет речь о нестандартном физкультурном оборудовании, разработанном для бассейна нашего детского сада.

Почему назрела необходимость разработки нестандартного оборудования для использования в бассейне?

Во-первых, игра – это основной вид детской деятельности. Подвижная игра в воде развивает умение сопоставлять, анализировать, делать правильные выводы. Игра и игровые действия в воде являются неотъемлемой частью физического воспитания, в том числе воспитания плавательных навыков.

Во ФГОС ДО (1.4.1) указано, что одним из основных принципов дошкольного образования является «построение образовательной дея-

тельности на основе индивидуальных особенностей ребенка». Процесс индивидуализации обеспечивается, в том числе, использованием нестандартного физкультурного оборудования в бассейне ДОУ. Известно, что разные по темпераменту дети имеют разную двигательную активность в воде. Кому-то достаточно просто находиться в воде, чтобы проявлять активную двигательную деятельность. А кому-то требуется стимуляция двигательной активности. Нестандартное физкультурное оборудование для бассейна ДОУ может являться таким стимулом.

Поддержанию детской двигательной инициативы (ФГОС ДО, 1.4.4) в плавательной деятельности и обеспечению комфортного психоэмоционального состояния детей способствуют самостоятельные игры в воде, где ребенок сам может выбрать то двигательное действие, игру, игровой материал или инвентарь, который не может быть использован при решении конкретной задачи по физическому воспитанию.

Бассейны детских садов комплектуются определенным набором игрушек для плавания: плавающие (кораблики, уточки) и тонущие (кольца) игрушки, мячи и пластмассовые шарики, лейки и доски для обучения плаванию. Ограниченный набор игрушек и игровых пособий для бассейна не всегда удовлетворяет потребностям как образовательного процесса, так и игровым предпочтениям детей, в то время как использование нестандартного оборудования может значительно разнообразить двигательную и игровую деятельность детей в бассейне.

Разнообразие игровых пособий вызывает активизацию двигательной деятельности детей в воде, способствует двигательному переосмыслению и творческому применению знакомых движений, способствует закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков.

И, конечно, немаловажную роль играет желание педагога разнообразить двигательную деятельность детей в воде, обновить способы, методы и приемы своей педагогической работы, оптимизировать педагогический процесс. Педагогу и, конечно же, детям гораздо интереснее действовать с большим количеством разнообразного инвентаря.

Цель разработки и использования нестандартного оборудования для бассейна ДОУ – создание оптимальных условий для физического и психического развития детей, формирования у дошкольников интереса к занятиям физической культурой в соответствии с возрастными особенностями, на основе дифференцированного обучения и индивидуального подхода.

Задачи, решаемые при использовании нестандартного оборудования в бассейне ДОУ:

- мотивировать детей на двигательную активность посредством использования нестандартного оборудования при обучении плаванию, при выполнении упражнений, в игре, в свободной игровой деятельности;
- способствовать психоэмоциональному благополучию детей при взаимодействии с предметно-пространственной средой бассейна;
- способствовать индивидуализации образовательного процесса;
- способствовать обучению, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развивать основные двигательные качества;
- способствовать развитию у дошкольников двигательного творчества и воображения, умению применять ранее приобретенные двигательные умения и навыки в самостоятельной игровой деятельности в воде;
- создавать условия для увеличения плотности занятий;
- способствовать оптимизации педагогического процесса.

Для бассейна нашего детского сада было разработано следующее нестандартное физкультурное оборудование:

1. Кольцо для забрасывания мяча в бассейне ДОУ (баскетбольное кольцо)

Необходимость создания данного физкультурного оборудования обусловлена следующим:

- игры с мячом – наиболее любимы детьми любого возраста;
- игры с мячом способствуют развитию ориентировки в пространстве, ловкости и координации;
- стандартные плавающие кольца, при условии их наличия в ДОУ, не всегда могут использоваться в некоторых моментах двигательной деятельности детей, так как не имеют крепления или утяжеления для фиксации на одном месте. И даже при небольшом конструктивном изменении, привязывание груза к плавающему баскетбольному кольцу и опускании его на дно, кольцо дрейфует по поверхности воды, что мешает выполнению заданий;
- плавающих баскетбольных колец в детском саду недостаточно для проведения командных игр и эстафет в воде.

Цель – способствовать двигательному развитию ребенка в бассейне и творческому применению «сухопутных» навыков при использовании их в воде.

Кольца для забрасывания мяча разработаны для использования в бассейне нашего детского



предметно-пространственная среда



сада с учетом высоты и ширины бортов бассейна, в количестве 2 шт. кольца надеваются на бортик бассейна. Глубина крепления позволяет педагогу передвигать кольцо по бортику вправо и влево, не снимая кольцо с бортика. При этом глубина крепления не позволяет кольцу слететь с бортика, что делает его безопасным в использовании. С небольшими технологическими изменениями (ширина крепления к бортику бассейна, высота кольца над уровнем воды и др.) кольцо может быть использовано в бассейне любого дошкольного учреждения при организации совместной двигательной деятельности с детьми, развлечений и самостоятельной двигательной деятельности детей не только в бассейне, но также в спортивном зале и на улице.

2. Стойка для закрепления каната

Традиционно в бассейнах детского сада канат и инвентарь для игр и упражнений, в связи с конструкцией бассейна, может быть закреплен только на уровне воды. Это делает невозможным введение в образовательный процесс игр и упражнений, которые предполагают выполнение двигательных действий в перебрасывании мяча через «сетку» или проплывании под ней с предметом и т.д.

Разработка нестандартного оборудования «Стойка для закрепления каната» вызвана необходимостью закреплять инвентарь на разной высоте от уровня воды в бассейне.

Для бассейна ДОУ разработаны две стойки. Каждая стойка разработана с учетом размеров бортов бассейна и имеет три уровня для закрепления каната на разной высоте над уровнем воды в бассейне.

Натягивание каната на разной высоте используется для решения разных двигательных задач

- 1-й уровень – уровень водной глади. Закрепленный на нем канат лежит на поверхности воды.
- 2-й уровень – канат находится на высоте 25 см над поверхностью воды.
- 3-й уровень – канат находится на высоте 50 см над уровнем воды в бассейне.

3. Подставка для мячей

Высокая смена двигательной деятельности детей на занятии по плаванию, частое использование упражнений и игр с мячами, невозможность быстро раздать или собрать мячи у воспитанников, невозможность самостоятельно положить детям мяч на бортик бассейна (круглый мяч не лежит на плоском бортике) затрудняют образовательную деятельность, так как теряется время, что способствует уменьшению плотности занятия. В целях оптимизации времени на занятиях была придумана и разработана подставка для мячей. Подставка для мячей разработана для бассейна нашего детского сада с учетом ширины и высоты бортов бассейна и возможности самостоятельного использования детьми.

Цель – удержание мячей на бортике бассейна. Использование подставки для мячей обеспечивает возможность детям самостоятельно

брать и складывать мячи во время выполнения упражнений и игр; создает условия для оптимизации времени занятия и повышения двигательной активности детей в воде.

Представленный инвентарь выполнен из водопроводных пластиковых экологически чистых труб.

4. Тренажер-игрушка «Рыбка»

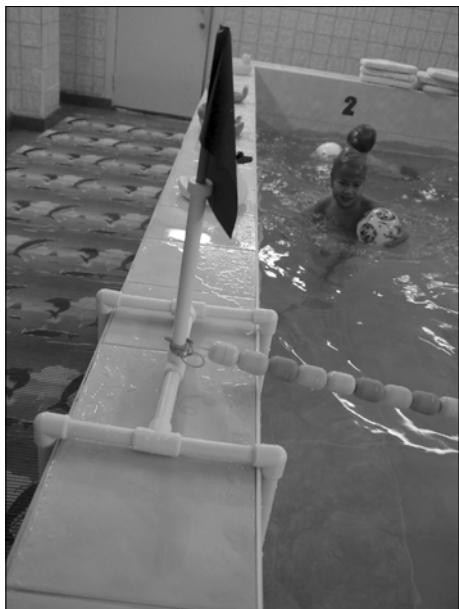
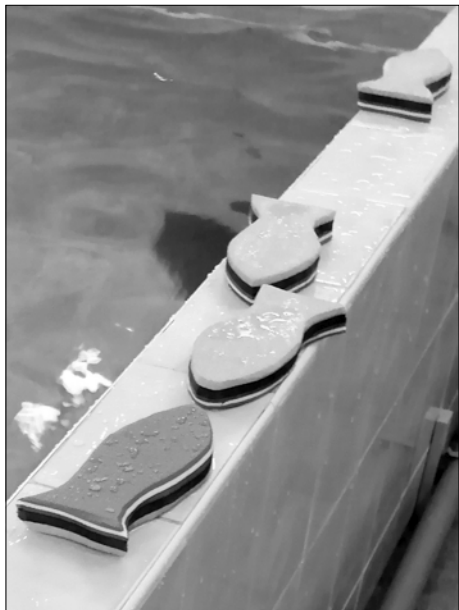
При обучении плаванию детей дошкольного возраста большое внимание уделяется постановке технически правильных плавательных движений, так как это способствует не только удержанию тела на поверхности воды, но и облегчает дальнейшее закрепление и совершенствование плавательных умений и навыков. Бассейны детских садов не всегда комплектуются специальными средствами для постановки техники плавания (колобашка, поплавок). Тренажер-игрушка «Рыбка» может заменить такие специальные приспособления. Обладая привлекательной формой и цветом, может использоваться как плавающая игрушка детьми любого возраста.

Тренажер-игрушка «Рыбка» была разработана для проведения игровых заданий, способствующих формированию технически правильных плавательных движений, а также для создания игровой мотивации у детей. Тренажер-игрушка «Рыбка» используется для разминки с предметом в подготовительной части занятия, в основной части занятия, как тренажер для формирования технически правильных плавательных движений во всех возрастных группах, в организации подвижных игр с детьми младшего и среднего дошкольного возраста, для самостоятельного выполнения упражнений и игр во время свободного плавания.

Нестандартное оборудование, изготовленное для бассейна нашего детского сада, безопасно в использовании, эффективно, универсально, удобно и просто в применении. Соответствует гигиеническим требованиям, легко обрабатывается мощными средствами, что немаловажно в условиях повышенных гигиенических требований к санитарному состоянию игрушек и инвентаря для бассейнов ДОУ. Данный инвентарь несложен в изготовлении и недорог по себестоимости.

Использование нестандартного физкультурного оборудования в бассейне создает положительный эмоциональный фон на занятиях, способствует поддержанию детской двигательной инициативы, обеспечивает комфортное психоэмоциональное состояние детей. А любая деятельность, выполненная на положительных эмоциях, приводит и к положительной динамике в развитии: быстрое и прочное усвоение двигательного материала, потребность использовать его в самостоятельной двигательной и игровой деятельности.

О. В. Николаева, инструктор
по физической культуре МКДОУ д/с № 502



Воспитание у дошкольников ответственного отношения к своему здоровью с помощью дидактических пособий

В дошкольном образовании одной из главных задач является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них представлений о здоровом образе жизни. Физическое развитие является одной из образовательных областей, которая позволяет ребенку сформировать бережные отношения к своему здоровью и здоровью других людей через становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.). В дошкольном детстве у ребенка формируется система представлений о себе самом, складывающаяся на основе его взаимодействий с окружающим миром, и мы, взрослые, должны научить ребенка делать осознанный выбор между вредным и полезным, здоровым и болезненным.

Для реализации этой идеи нами были разработаны, изготовлены и включены в образовательную деятельность пособия, которые в соответствии с требованиями ФГОС ДО дают возможность ребенку проявить самостоятельность и творчество, способствуют формированию познавательных интересов, расширяют кругозор, а также учат ребенка делать правильный выбор.

Пособие «Морфологическая таблица» – «Мы здоровье укрепляем» используется как информативная часть в формировании представлений детей о здоровом образе жизни. Применяется как в образовательной деятельности, так и в совместной и индивидуальной работе. Пособие состоит из таблицы, тематических картинок и фишек. Темы картинок: «Здоровое питание», «Я – человек», «Мы здоровье укрепляем», «В здоровом теле – здоровый дух».

На горизонтальной оси выкладываются по порядку картинки (по конкретной теме). Затем на вертикальную ось помещаем объекты, которые будем рассматривать. Сочетая элементы таблицы, нужная клеточка обозначается фишкой. Темы игр:

- «Подбери по цвету» (для детей 4–5 лет);
- «Витаминная корзинка» (5–7 лет);
- «Подбери нужный предмет» (4–7 лет);
- «Подбери одежду» (3–5 лет);
- «Подбери спортивный предмет» (4–7 лет);
- «На зарядку становись!»;
- «Мои эмоции».

При работе с пособием у детей возникает возможность практического применения своих знаний о своем организме, гигиене, режиме дня, питании.

Современные дети проводят большую часть времени за просмотром телепередач и видеороликами, в связи с чем наблюдается снижение их физической активности. Чтобы повысить интерес детей к двигательной деятельности, развить

их творческие способности, нами было разработано и изготовлено пособие «Придумай упражнение» (по принципу «Кругов Луллия»).

Дети на основе восприятия схематических изображений и картинок на фишках придумывают различные общеразвивающие упражнения. Используется оно при проведении утренней гимнастики, на занятиях физкультурой и различных спортивных мероприятиях. Пособие состоит из трех кругов разного диаметра, скрепленных между собой. На кругах расположены фишки и ограничитель. На фишках первого круга изображены исходные положения упражнения – основная стойка: сидя; лежа на спине; лежа на животе; стоя на четвереньках; сидя, скрестив ноги; сидя на пятках; стоя, ноги на ширине плеч. На втором круге изображены части тела, которые активно участвуют в этом упражнении: руки, ноги; голова и шея; туловище. На третьем круге схематично обозначается движение, которое должно присутствовать в упражнении: согнуть-разогнуть, поднять-опустить, вращение, отрыв от поверхности, применение предмета или спортивного снаряда. Ребенок или группа детей производит случайный выбор круговыми вращательными движениями в разные стороны всеми кругами данного пособия, выравнивает фишки с изображениями в ограничитель. В соответствии с выпавшими на фишках картинками придумывает и показывает упражнения. Данное пособие актуализирует знания детей об общеразвивающих упражнениях, развивает умение компилировать имеющуюся информацию в соответствии с выпавшими условиями. Кроме того, это очень увлекательно и интересно, у ребят появляется азарт. Каждому предоставляется право придумать свое упражнение, а наиболее интересное повторяют все играющие. Это способствует поддержке детской инициативы, развитию самостоятельности и конечно же, двигательной активности. Такие игровые упражнения повышают настроение детей, при этом тренируют функции организма.

Сенсорный планшет «Тело человека» Educa Touch мы применяем в подготовительной группе. С его помощью дети в увлекательной игровой форме узнают о внешнем и внутреннем строении человека. Ребенок самостоятельно может получить интересующую его информацию по теме (режим изучения), совместно с другими организовать викторины в виде вопросов и ответов (режим викторин). Игра развивает наблюдательность, мышление, память и речь, дает ребенку возможность самостоятельно познавать окружающий мир.

Все представленные пособия нацелены на практическую деятельность ребенка при формировании представлений о здоровом образе жизни, позволяют самостоятельно делать пра-



вильный выбор. Отношение к здоровью как к ценности становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции создателя в отношении своего здоровья. Мы надеемся, что выбор двигательной активности и здорового образа жизни станет осознанным выбором наших воспитанников на всю дальнейшую жизнь.

предметно-пространственная среда

«Волшебная комната» как часть здоровьесберегающей среды в ДОО

Сегодня в жизни дошкольных образовательных организаций сенсорная комната приобретает особую актуальность. Сенсорная комната – это особым образом организованная среда, состоящая из различного рода стимуляторов, воздействующих на органы зрения, слуха, обоняния и осязания, вестибулярные рецепторы, которые помогают ребенку расслабиться и снять эмоциональное напряжение.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психологическом здоровье детей, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Дошкольники очень любознательны и активны, они всегда интересуются новым, неизвестным в окружающем мире, задают разные непредвиденные вопросы взрослым, склонны к экспериментированию и способны действовать самостоятельно. Для запросов маленьких любознательных детей и отвечает сенсорная комната. Это удивительное место, где можно потрогать абсолютно все. Малышей всегда привлекают замочки, крышки, пробочки, шнурочки, резиночки, включатели, а также все яркое и красочное.

Наша сенсорная комната разграничена цветовым оформлением на центры и наполнена различными атрибутами. В центре «Подводный мир» находится развивающая игра В. В. Воскобовича «Геокоонт. Алфавит. Штурвал». Это своеобразный «пульт управления» подводной лодки, на котором дети играют, меняя направление движения. В водных просторах «живут» морские обитатели-наклейки, для изучения внешнего вида и специально изготовленные атрибуты в виде рыб из различных материалов, которые можно потрогать. Воздушно-пузырьковая колонна привлекает внимание детей изменением цвета и наличием рыбок, за движением которых можно наблюдать. В центре «Космос» мы изучаем планеты и созвездия на интерактивной панели. В центре «Природный мир» находятся лабиринты, тактильная панель с музыкальными инструментами, игровое тактильное панно «Яблонька», изготовленное своими руками. В центре «Сказочный мир» находятся тактильные

ячейки, фиброоптический душ со светящимися нитями, зеркальный шар, декоративный цветодинамический светильник, который охватывает всю площадь комнаты, безопасное небьющееся зеркало с подсветкой светящимися фиброоптическими нитями бокового свечения, тактильно-развивающие деревянные игрушки, сухой бассейн с шариками и песочный стол. Для проведения занятий мы используем специальную подборку музыкальных произведений и карточку сенсорных игр.

Здоровьесберегающая среда «Волшебной комнаты» предназначена для релаксации детей, ведь эта комната сказочная, в ней дети учатся воспринимать мир посредством чувственных ощущений. Здесь все, начиная с пола, потолка, стен и заканчивая оборудованием, призвано настроить ребенка на дружелюбное восприятие, активировать скрытые потенциалы. Например, прожекторы, светильники, светящиеся звезды помогают детям раскрепоститься, они забывают о своих тревогах и полностью увлекаются любой развивающей игрой, которую предложит взрослый. И все эти компоненты – важная составляющая интерактивной здоровьесберегающей среды сенсорной комнаты. Все красочные эффекты используются в развивающей работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психоэмоционального и мышечного напряжения.

Игровое и релаксационное оборудование помогает активизировать и развивать память, мышление, творческий потенциал детей, стимулирует сенсорную чувствительность и мелкую моторику, побуждает к познанию и исследованию окружающего мира, успокаивает и улучшает засыпание, уменьшает избыточную активность и снимает стресс, понижает утомляемость, снижает агрессию и конфликтность, помогает справиться с навязчивыми детскими страхами. Все созданные условия не только дают приятные ощущения, но и применяются для терапии, ведь не зря сенсорную комнату называют «волшебной».

Для того чтобы обеспечить сохранение и укрепление психологического здоровья детей, педагоги и специалисты ДОО изучают особенности и возможности дошкольников, проводят



мониторинг развития, отслеживают психолого-педагогический статус ребенка и динамику его психологического развития. В нашем детском саду построена и модифицирована развивающая среда таким образом, чтобы она была максимально благоприятна для развития каждого ребенка, его внутреннего мироощущения. Учебно-воспитательный процесс отрегулирован по гибким схемам, для своевременной коррективки, изменения и трансформирования его в зависимости от особенностей тех детей, которые поступили в наше образовательное учреждение. Оказывается необходимая помощь каждому конкретному ребенку в решении тех проблем, которые возникли у него во взаимосвязи с окружающей его средой. Поэтому работа с детьми в сенсорной комнате проводится не только в рамках кружковой работы по расписанию, но и по запросам педагогов и родителей воспитанников в свободное время.

Таким образом, роль сенсорной комнаты, как важного элемента здоровьесберегающей среды, для релаксации детей очень велика. Мониторинг динамики развития детей показывает значительное повышение эффективности проводимой коррекционно-развивающей работы. Сенсорная комната способствует решению психологических проблем и устранению проблем, связанных с дефицитом сенсорных ощущений. Эта уникальная среда стимулирует положительный настрой, активизирует сенсорный опыт ребенка, улучшает физические и социальные навыки, стимулирует общение и развивает способность чувствовать свое тело, содействует гармоничному развитию и укреплению здоровья.

Е. В. Аносова, педагог-психолог
МКДОУ д/с № 331