

Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной сферы
дошкольного образования «Воспитатели России»

Б.Б. Егоров, А.Н. Аралов

**Оздоровительно-
воспитательная технология
«Здоровый дошкольник»
в ДОО и семье**

Методические рекомендации
Интерактивное практическое пособие

Серия «Воспитатели России»

2023

Всероссийская общественная организация содействия
развитию профессиональной сферы дошкольного
образования
«Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

Егоров Б.Б., Аралов А.Н.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»
В ДОО И СЕМЬЕ**

Интерактивное пособие

Москва 2023

УДК 373.2
ББК 74.100

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Дошкольное воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, член Комитета по просвещению Государственной Думы ФС РФ, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

Егоров Б.Б., Аралов А.Н.

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье : интерактивное пособие / Егоров Б.Б., Аралов А.Н. – Электрон. текстовые дан. (2,104Mb). - Москва, ВОО «Воспитатели России». - 2023.

ISBN 978-5-907639-14-0

В настоящих методических рекомендациях представлены основные подходы к реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в детском саду и семье. Описан практический опыт детских садов по основным направлениям оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста.

Методические рекомендации подготовлены по итогам деятельности инновационной площадки. Рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных организаций и родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста.

УДК 373.2
ББК 74.100

© Егоров Б.Б., Аралов А.Н., 2023
© ВОО «Воспитатели России», 2023

**ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Уважаемые коллеги!



С радостью обращаюсь к вам от имени Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Наша организация придает особое значение поддержке педагогов дошкольного образования, и сегодня мы рады представить вам результаты нашего проекта «Дошкольное воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей».

Этот проект был ориентирован на важные требования, предъявляемые к современной системе дошкольного образования, в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом и Федеральной образовательной программой дошкольного образования. Мы провели множество мероприятий, включая очные и заочные форматы, с участием педагогов, воспитанников и их родителей.

На протяжении 2022-2023 годов наша организация создала инновационные площадки федерального уровня в более чем 1600 детских садах, охватывая все федеральные округа Российской Федерации. Тысячи педагогов под руководством научных руководителей и ведущих специалистов в области педагогики, психологии и медицины поделились своими практическими находками и исследованиями.



В связи с желанием сохранить и распространить этот ценный опыт мы приняли решение разработать серию интерактивных пособий, которые сегодня с гордостью представляем вашему вниманию. Уверены, что эти пособия станут незаменимым помощником для педагогов и родителей в работе с детьми дошкольного возраста.

От себя лично выражаю искреннюю благодарность нашему обширному профессиональному сообществу педагогов за активное участие и ценную поддержку проектов ВОО «Воспитатели России». Ваше вовлечение и преданность делу дошкольного образования являются неоценимыми. Вклад каждого из вас в развитие и совершенствование этой важной сферы имеет огромное значение.

Мы искренне надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество, продолжая совместно создавать новые возможности для развития детей дошкольного возраста. Ваше участие и поддержка в наших проектах вдохновляют нас и подтверждают нашу общую цель – обеспечить яркое и успешное будущее для наших маленьких подопечных.

**С уважением,
Лариса Тутова,
Депутат Государственной Думы ФС РФ,
Руководитель ВОО «Воспитатели России»**



**ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Оглавление

Вступление	9
Калейдоскоп педагогических технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Александрова Е.В.	17
Правильное питание – залог здоровья дошкольников! Шарипова Г.А. ...	19
Нейропсихологические игры и упражнения в развитии дошкольника. Радченко Н.Ю., Лепилова Л.М.	21
Эмоциональное здоровье дошкольника. Жидкова Л.В.	23
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»	26
Развивающая предметно-пространственная среда как средство реализации оздоровительно - воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Комарова Е.Ю., Кара О.Н.	28
Создание условий для реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Коллектив педагогов МБДОУ «Детский сад №43 комбинированного вида», д. Малые Колпаны, Гатчинского р-на, Ленинградской обл.	29
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ	34
Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» посредством дыхательной гимнастики в процессе обучения плаванию дошкольников. Волкова Р.Б.	35
Система работы педагогов МБОУ «СОШ №8» по формированию правильной осанки и навыков рационального дыхания у детей дошкольного возраста. Суханова О.В., Мясоутова А.М. Казенникова Л.В., Милакина Н.Н., Суздальцева И.В., Синеглазова Н.Ю.	38
Использование дыхательной гимнастики в детском саду. Рябикина С.И.	40
Формирование жизненной емкости легких детей дошкольного возраста. Коллектив педагогов МАДОУ № 63 «Маленькая страна», г. Ангарск, Иркутская область	42
РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ В РАМКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК» .	47
Организация здоровьесберегающей работы в ходе реализации проекта «Вместе к здоровью, вместе к движению». Мешкова Е.В., Челнакова А.А.	47
Проект «Олимпийский марафон» как инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. Шелестова О.В.	50
Оздоровительно – воспитательный проект «Логоритмика как элемент двигательной активности». Артемьева Л.Е., Титкова Н.В.	51
Педагогический проект «Разговоры о важном». Минюхина Т.Н., Попова Т.Н., Шпынова Л.Н.	53

Спортивно-оздоровительный проект «Первые шаги к ГТО», как способ повышения двигательной активности. Жирнова О.В., Лушникова Е.Н. ...	55
Спортивно-оздоровительный детско-родительский проект «Физкультура для здоровья, здоровье для спорта!» Ткаченко Н.В., Антонова Ю.О., Фролова Т.В.	56
Оздоровительно-воспитательный проект «Оздоровление детей раннего возраста посредством геокешинга» Тутушкина Е.М., Дмитриева С.В.	59
Формирование функциональной грамотности дошкольников через музыкальный оздоровительно - воспитательный геокешинг» Гудкова М.В.	61
Оздоровительный проект «Прыгаем, шагаем, мячи отбиваем на координационной лестнице» Харитоновна Е.М., Райкова Н.А.	62
ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	65
«Скандинавская ходьба» в работе с дошкольниками. Антипова Е.С.	66
Занимательная кинезиология. Минюхина Т.Н., Буракова Н.Б., Бологова Е.В.	68
Координационная лестница. Ушкова С.Е.	70
Школа мяча. Гусева И.В.	71
Нейроскакалка - современная скакалка для укрепления здоровья. Бадаева М.В.	73
СТЕП-аэробика как новая форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Кадышева Т.Г.	75
Лыжня зовет малышей. Хлебова Е.И.	77
Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством использования координационной (скоростной) лестницы. Кара О.Н., Ленчук А.И.	79
По тропе Здоровья. Грачева Е.П.	81
Интерактивный скалодром в психофизическом развитии детей дошкольного возраста. Стрижова Е.И.	84
Рюкзачок здорового туриста. Коллектив педагогов, МБДОУ № 23 г. Мыски Кемеровской области	86
Фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Байнова М.Н., Пожидаева А.Ш., Марунчак С.В., Аккуратнова И.Л.	90
«Скиппинг» – технология в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста. Ушаков И.И.,	92
Оздоровительно – воспитательный геокешинг с детьми раннего возраста. Шуман С.Н.	94
Опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста в направлении «Степ - аэробика», «Вместе весело шагать». Овчинникова Н.С., Шалина С.В., Чепига Д.В., Пискунова К.П.	96
Двигательная активность детей в условиях ДОУ. Боровая Н.П.	98

«Школа мяча» в рамках реализации оздоровительно – воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Коллектив педагогов МБДОУ Детский сад №131 г. Архангельск.....	101
Формирование гражданско-патриотических чувств воспитанников посредством спортивно-досуговой деятельности. Аралова Е.А., Шикарева С.Е.	104
Из опыта работы «Применение метода круговой тренировки в образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ».Аралова Е.А., Аралов А.Н.	106
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ	110
Семейный Клуб, как форма взаимодействия ДОО и семьи. Аббасова И.А.	111
«Выпуск газеты, как форма партнерских отношений с родителями воспитанников детского сада». Костицына Л.М.	112
Клуб выходного дня – одна из форм нетрадиционного взаимодействия с родителями при формировании ЗОЖ. Новойчик М.В.	114
Взаимодействие ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников. Валентина Н.Л.	117
Сотрудничество ДОУ и семьи в закаливании и развитии двигательной активности детей. Харламова А.А., Васильева Т.И.	118
Клуб выходного дня «Мы за здоровый образ жизни!». Минюхина Т.Н., Карандашева Е.А., Коледова О.Н.	121
Партнерские традиции как основа взаимодействия детского сада № 22 «Родничок» и семьи в вопросах формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Долгих Е.В.....	122
Коллективное взаимодействие педагогов и родителей с целью организации оздоровительной работы с дошкольниками. Коллектив педагогов МБДОУ «Детский сад №23 комбинированного вида» г. Гатчина, Ленинградская область	124
ОСОБЕННЫЙ РЕБЕНОК В ДЕТСКОМ САДУ	128
Взаимодействие ДОО и семьи в вопросах оздоровления детей с ОВЗ, детей-инвалидов.Зырянова Ю.А.	128
Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми инвалидами. Коллектив педагогов. МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Челночок» г. Балашов Саратовская область	131
От ограниченных возможностей здоровья к безграничным. Помогайбо М.И., Ушакова Т.В., Негодаева Е.Г., Таишева М.М.	134
Технология «Здоровый дошкольник» для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА). Бугрова Н.А.....	135
ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»	138

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» (из опыта работы МБДОУ №295 г. Ростова-на-Дону). Фролова С.Г.	138
Опыт работы по оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» детского сада №28 г. Кимры. Костарева О.С.	140
Опыт реализации технологии «Здоровый дошкольник» в ЧДОУ «Детский сад № 69 ОАО «РЖД». Коллектив педагогов ЧДОУ «Детский сад № 69 ОАО «РЖД»	143
Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в МБДОУ детский сад № 9 г. Советская Гавань. Фонтош Н.Н.	145
Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в МБДОУ «Мыскаменский детский сад». Коллектив педагогов МБДОУ «Мыскаменский детский сад»	148
Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в ДОУ №15 «Аленький цветочек» г. Нерюнгри. Поршнёва О.Н., Фурсо О.В.,	150
Основные направления работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в МБДОУ «ДС № 150 г. Челябинска». Сиволобова Г.Н., Московская О.В., Чернышова Н.Б.	152
Опыт реализации технологии «Здоровый дошкольник» МКДОУ ШР «Детский сад комбинированного вида № 6 «Аленький цветочек». Коллектив педагогов МКДОУ ШР ДС № 6 «Аленький цветочек» Иркутская область	154
Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»: традиции и ритуалы в детском саду. Бакиева О.В., Твердая Е.М.	157
Об авторах:	161

Вступление

В 2022 году продолжила работу инновационная площадка «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье». Тема площадки была уточнена и акценты перенесены на взаимодействие с семьей и родительское просвещение.

Семейное воспитание – это образ жизни, это постоянное общение с детьми. Все дети являются уникальными личностями со своими желаниями, эмоциями и внутренним миром, с которым нам взрослым необходимо считаться.

Антон Семенович Макаренко писал: «Ваше собственное поведение - самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его каждый момент вашей жизни, даже когда вас нет дома».

В семье ребенок получает первое представление о том, как надо жить и вести себя в обществе. Общение в семье задает детям определенные модели поведения. Стиль общения в семье влияет на дальнейшее формирование личности ребенка. Семейное воспитание вносит эмоциональность в детско-родительские отношения, предполагает любовь родителей к детям и ответное чувство детей к родителям. И для того, чтобы семья успешно справилась с воспитанием детей, родители должны знать основные педагогические требования и создать необходимые условия для воспитания ребенка в семье.

Прежде всего помнить, что воспитание своих детей начинается с воспитания себя. Василий Александрович Сухомлинский говорил: «Не воспитывайте детей, они все равно будут похожи на Вас. Воспитывайте себя!»

К сожалению, акценты в вопросах воспитания в современной семье все больше сдвигаются в сторону финансов, так исследование в рамках проекта «Мы считаем» показало, что поколения по-разному ощущают то, чего им не хватало в детстве. Данные исследования показали, что те, кому сейчас

14-30 лет реже упоминают о нехватке игрушек, одежды и карманных денег и чаще отмечают, что им не хватало общения с родителями.

Большинство опрошенных считает, что родители обязаны содержать своего ребенка до 18-20 лет. При этом более четверти (27%) считает, что содержать собственных детей необходимо до того момента, когда они устроятся на работу (вне зависимости от возраста).

По утверждению опрошенных родителей, их траты на детей составляют около 44% семейного бюджета в среднем. Каждый пятый из опрошенных заявил, что на детей тратится от 60% и более.

Могут сохранить самообладание с ребенком только 45 % родителей, а по данным других исследований 48 % родителей применяют физические наказания в воспитании детей.

88% родителей заявили, что ни разу не пользовались услугами психологов в процессе воспитания своих детей. (Михайлов и партнеры. Аналитика. Проект «Мы считаем»).

Проблемы с воспитанием и с результатами мы сталкиваемся в более старшем возрасте. С детьми дошкольного возраста чуть проще, есть и рецепт, который появился в советское время – «Ваш ребенок не говорит? Отдайте в детский сад!». Только в настоящее время список, того, что не умеет ребенок очень большой – не умеет жевать, держать ложку, ходить в туалет, одеваться и т.д.

Очень часто родители используют так называемых «развивающие» методики, не соответствующие возрасту ребенка (раннее высаживание, использование «ходунков», «прыгунков» и др., обучение чтению, математике, иностранным языкам до трех лет, неограниченное использование ИКТ, вегетарианство и сыроедение, применение нетрадиционных методов оздоровления и т.д.) создает огромное количество проблем в развитии ребёнка и в состоянии его здоровья. Родители, перегружающие своих детей, точно также наносят вред ребенку, как и родители, не занимающиеся своими детьми.

В связи с этим роль детского сада заметно вырастает, потому что воспитание будущего гражданина — это область национальной безопасности государства.

Российская система дошкольного образования — это более 650 тысяч дошкольных педагогов, почти 50 тысяч детских садов, которые посещают около 7 с половиной миллионов детей. Даже по самым скромным подсчетам около 20 миллионов жителей нашей страны так или иначе взаимодействуют с детским садом.

В решении многоплановых задач, связанных с реализацией ФГОС дошкольного образования, важная роль отводится взаимоотношениям с семьей воспитанников. Особенно остро это проблема проявляется после введения во всех образовательных организациях рабочих программ воспитания. В связи с этим возникает насущная необходимость по-новому взглянуть на проблему взаимодействия дошкольной образовательной организации с родителями с целью создания единого образовательного пространства «семья – детский сад» и повышения качества воспитания детей в семье.

На повестке дня встают вопросы не только количественного, но и качественного взаимодействия воспитателей и родителей, продуктивного взаимопонимания двух субъектов взаимоотношений ради третьего субъекта – нашего ребенка, будущего не только конкретной семьи, но всей страны в целом.

31 марта 2020 года на сайте ВОО «Воспитатели России» были опубликованы результаты Всероссийского родительского педагогического теста. К опросу подключились 354 дошкольные образовательные организации из 53 регионов России, [приняло участие в исследовании более 31 тысячи родителей.](#)



Исследование позволило получить цифры позволяющие сделать выводы о необходимости построения правильного взаимодействия детского сада и семьи. Анализ ответов показывает, что многими родителями востребованы современные и эффективные формы взаимодействия с воспитателями, педагогами, специалистами дошкольных образовательных организаций

Однако, обращает на себя внимание тот факт, что специальные занятия, семинары, тренинги именно для родителей выбирает как эффективные формы взаимодействия не столь много опрошенных респондентов - 46,7%.

В связи с чем можно предположить о большей склонности родителей к привычным формам работы - родительские собрания – 70,0%, беседы - 73,3%.

Только 53% родителей ответили положительно на вопрос – «Есть ли единомышленники в Вашей семье в вопросах воспитания детей?». 43% родителей могут сохранить самообладание в ситуации «когда ребенок вывел вас из себя».

Соблюдают режим дня в семье только около 42%, после детского сада в домашних условиях ребенок в 41% семей проводит время в гаджетах по два часа и более.

Около 60% родителей получают информацию о воспитании детей из социальных сетей, при этом всего 37% посещают сайт детского сада один раз в месяц и более.

Создание контента для родителей требует серьезной проработки, это должны быть небольшие практикоориентированные тексты в журнале или короткие видео-беседы и мини-лекции.

Реализация такой работы возможна в течении нескольких лет и только в рамках инновационных площадок, где у участников воспитательного процесса есть возможность обозначить болевые точки, найти пути решения и апробировать новые формы.

Инновационные площадки — это реализация инновационных форм работы в дошкольном образовании и содействие внедрению результатов совместной деятельности

научных работников, педагогов-практиков и родителей в образовательном пространстве сетевого взаимодействия.

Необходим определенный по времени период работы для того, чтобы сформировать правильное понимание важности дошкольного возраста. Больше 70 % родителей считают основной задачей детского сада – подготовку к школе и лишь очень маленький процент понимает самоценность дошкольного детства. Хотят, чтобы ребенок был счастливым всего лишь 30 % родителей, а остальные хотят для ребенка хорошее образование, хорошую профессию, хороший брак и т.д.

При этом один из основных принципов ФГОС дошкольного образования: самоценность детства – это понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

Основоположник отечественной дошкольной психологии А. В. Запорожец сформулировал концепцию амплификации детского развития. Теория основывается не на принудительном подстегивании детского развития, по сути, сокращающего детство ребенка, а на его обогащении за счет максимально полного проживания возраста.

Главная задача взрослого создать условия для правильного проживания дошкольного детства.

Перед запуском инновационной площадки «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье» был сформулирован понятийный аппарат:

1 Проблема, на решение которой направлена инновационная деятельность:

Организация воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы с детьми в детском саду и семье. По разным данным только 10-12% детей можно назвать условно здоровыми. Поэтому есть необходимость внести коррективы в основные направления работы детского сада, которые помогут адаптироваться ослабленному ребенку.

2 Объект исследования:

Педагогические и организационные условия оздоровления, воспитания и развития детей дошкольного возраста в ДОО и семье.

3 Предмет исследования:

Принципы построения физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми в детском саду и семье.

4 Гипотеза исследования:

Учет индивидуальных особенностей ребенка-дошкольника и правильно построенная оздоровительно-воспитательная работа в детском саду и семье позволит преодолеть трудности, которые испытывает ребенок в освоении окружающего мира.

5 Цель и задачи исследования:

Корректировка и экспериментальная проверка физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста в детском саду и семье.

6 Тема исследования:

«Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»

7 Направления экспериментальной работы:

Направления работы строятся в соответствии с принципами оздоровительно-воспитательной работы в детском саду и семье:

- Принципы организации двигательной активности детей.
- Принципы реализации системы эффективного закаливания.
- Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
- Принципы обеспечения полноценного питания детей в дошкольных учреждениях и семье.
- Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов ДОО и семье.

- Принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания.

8 Используемые методики:

Научно-методические разработки и основные положения программы «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского

Программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления», В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров

Методическое пособие «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»», Егоров Б.Б.

Методические рекомендации «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»»

9 Предполагаемые результаты:

Интерактивное пособие «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье».

10 Возможные риски эксперимента:

Не полная реализация программы оздоровления и развития ребенка в детском саду и семье в связи с недостаточной включенностью всех родителей в данный процесс.

11 Способы отслеживания результатов и предполагаемые формы их представления:

Медико-педагогический контроль, заболеваемость.

Мониторинг развития детей дошкольного возраста.

Представление результатов: проведение семинаров и участие в научно-практических конференциях; публикации

12 Перспективный план инновационной деятельности (по этапам).

Первый этап экспериментальной работы включает в себя:

1. Построение физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста.

2. Выявление организационно-педагогических условий физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста. Корректировка программы эксперимента.

3. Проведение анализа заболеваемости детей за прошлые годы.

4. Взаимодействие ДООУ и семьи. Развитие и оздоровление детей в семье и ДООУ.

Второй этап экспериментальной работы выполняется по следующим направлениям:

1. Углубление работы по разработке содержания физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста

2. Сравнительный анализ развития детей и их заболеваемости за прошедший период эксперимента.

3. Разработка новых форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в детском саду.

4. Взаимодействие ДООУ и семьи. Развитие и оздоровление детей в семье и ДООУ.

5. Проведение семинаров по проблеме оздоровления и развития детей для дошкольных работников.

Третий этап является завершающим. На этом этапе основное внимание будет уделено обобщению полученных материалов.

1. Подготовка методических рекомендаций по основным направлениям физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста

2. Сравнительный анализ физического и психического развития. Выявление прямых корреляций между состоянием здоровья, уровнем психического и физического развития ребенка и способами организации физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста

3. Обобщение материалов по взаимодействию ДООУ и семьи.

4. Проведение семинаров по проблеме оздоровления и развития детей для дошкольных работников.

Калейдоскоп педагогических технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников

Александрова Елена Владимировна,
старший воспитатель

В ГБДОУ детский сад № 91 Красносельского района Санкт-Петербурга особое внимание уделено внедрению новейших технологий в данной сфере. В 2023 году наши специалисты провели стажировку воспитателей по тематике: «Образование с позиций будущего: взгляд на сбережение здоровья». В данном мероприятии поучаствовали большое количество педагогов из Санкт-Петербурга, Ленобласти и других городов РФ. Поскольку мы участвуем в инновационной площадке «Воспитатели России» по направлению «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье», наши специалисты провели «Калейдоскоп педагогических технологий по сбережению и улучшению здоровья детей дошкольного возраста».

Согласно определенной тематике было продемонстрировано 5 разделов, среди которых: «Технология проведения Монтессори-круга с детьми как универсальный инструмент сбережения здоровья», «Комплекс здоровьесберегающих приемов в коррекционной работе учителя-логопеда», «Путь к здоровьесбережению через народные традиции», «Интерактивная песочница как инструмент укрепления психоэмоционального здоровья дошкольников», «Интерактивное зеркало как одно из средств работы по здоровьесбережению в практике учителя-логопеда».

В процессе презентаций участники нашего педагогического коллектива подробным образом разъяснили все особенности технологий по сбережению здоровья. Кроме того, наши педагоги рассказали о том, в каких сферах взаимодействия с детьми они применяются.

Семинар проводился в атмосфере взаимопонимания и доброты, представлял большую ценность для присутствующих

и вызвал огромный интерес у аудитории. Выступающие сообщили много информации о нюансах детского психологического и физического развития. Обсуждались актуальные проблемы, а также определялись дальнейшие перспективы каждодневного использования технологий по сбережению здоровья среди детей дошкольного возраста. Присутствующие дали высокую оценку проведенным мастер-классам, каждый из гостей смог получить полноценное представление о всех рассматриваемых практических подходах, которые используются в дошкольном учреждении. Гости смогли посмотреть современные методики и тенденции в внедрении технологий будущего, которые будут применяться для сбережения здоровья ребенка дошкольного возраста на всех стадиях его развития.

Далее было выступление нашего научного руководителя инновационной площадки Баатра Борисовича Егорова. Он сообщил про внедрение методики «Здоровый дошкольник», базирующейся на структуре различных принципов формирования и осуществления оздоровительно-воспитательной работы в условиях дошкольного учреждения.

Б. Б. Егоров преподнес присутствующим подробное описание принципов оздоровительно-воспитательной работы в детском саду. Также в его выступлении было уделено внимание работе с различными возрастными категориями дошкольников, организации взаимодействия с родителями, функционалу оздоровительного комплекса в дошкольном учреждении.

Речь Б. Б. Егорова вызвала большой интерес у присутствующих. В результате стажировка прошла познавательно. Слушатели задавали много вопросов педагогу, который годы своей профессиональной деятельности посвятил вопросам обеспечения здоровья дошкольников. Он дал развернутые ответы на все поставленные вопросы. Участники мероприятия получили массу позитивных эмоций и получили много ценных с педагогической точки зрения знаний.

С нашим опытом работы можно ознакомиться на сайте нашего учреждения.

Правильное питание – залог здоровья дошкольников!

*Шарипова Гульнара Алмазовна,
старший воспитатель*

Проблема, на решение которой направлена инновационная деятельность площадки В ГБДОУ№70 Фрунзенского района Санкт-Петербурга - взаимодействие детского сада и родителей обучающихся в вопросах формирования здорового образа жизни. В процессе работы над развитием навыков здорового образа жизни в дошкольном возрасте необходимо решать ряд задач, одна из которых — это воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Начиная работу над темой инновационной деятельности педагогический коллектив детского сада ставил следующие задачи:

- улучшение показателей здоровья воспитанников детского сада.
- формирование у детей основ и потребности в здоровом образе жизни.
- повышение у родителей теоретических знаний в вопросах здорового образа жизни и ориентация родителей на воспитание здорового ребенка.

Исходя из запросов родителей, для более плодотворного взаимодействия педагогов и родителей, было принято решение использовать в работе проектную деятельность. Именно метод проектов позволяет вывести педагогический процесс за пределы дошкольного учреждения, в окружающий мир и вовлечь родителей в полную силу в процесс воспитания.

В двух старших группах детского сада идет работа по проекту «Здоровое питание – основа здорового образа жизни!». Целью этих проектов является формирование у детей и их родителей понятий о правильном питании, о его важности для сохранения и укрепления здоровья. Правильное питание -

важнейший залог формирования здорового организма. Но если оценить питание в большинстве наших семей, можно сделать вывод, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов, молочных продуктов, каш и снижения доли рафинированных продуктов.

Познакомиться с опытом нашей работы вы можете, посмотрев несколько видео:



[Проект «Правильно питайся, здоровья набирайся»](#)



[Проект «Здоровое питание-основа процветания»](#)



[Серия исследований «Молочные продукты»](#)

Правильное питание — это питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание!

Нейропсихологические игры и упражнения в развитии дошкольника

*Радченко Надежда Юрьевна,
старший воспитатель*

*Лепилова Любовь Михайловна,
воспитатель*

Трудности в обучении, странное поведение, возбудимость, ранимость ребенка — часто эти и другие особенности связаны с механизмами работы мозга и нервной системы. Необходимо развивать у детей способность к произвольному планированию своих действий, регулировке и контролю, повышать концентрацию внимания, учить продуктивно его распределять, управлять своими психическими процессами. Игры и упражнения, направленные на решение этих задач, содержат нейропсихологическую составляющую, являются универсальными и могут использоваться как специалистами, так и просто воспитателями в работе с дошкольниками.

В работе ГБДОУ детский сад № 38 Калининского района города Санкт-Петербурга активно используются нейропсихологические игры и упражнения.

[Игра «Передай другому»](#) направлена на укрепление мышц, формирование осанки, развитие гибкости, координации, внимания. Она улучшает взаимодействие глаз и зрительного центра головного мозга, улучшает настроение, перекрестные движения, выполняемые в процессе игры, активизируют деятельность обоих полушарий головного мозга



Игры, направленные на развитие дыхания, способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов,

восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета ребенка. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга. Дыхательные упражнения можно и нужно сочетать с ползанием. Для чего же нам ползание? Оно необходимо для координации движений, для развития межполушарного взаимодействия. [Ползание развивает навыки пространственной ориентации](#) (ощущение себя в пространстве), что очень важно, например, для письма, развивает тактильную чувствительность, формирует схему тела, активно стимулирует развитие головного мозга.



[Игра «Кольца» развивает музыкальное восприятие](#) (чувства ритма, темпа), способствует эстетическому развитию, развития творческих способностей и артистизма, снятию эмоционального напряжения, развитию коммуникативных способностей, навыков самоконтроля, формирование правильной осанки, укреплению мышц, улучшение координации движений развивает быстроту, гибкость, пластичность, выразительность движений.



[Упражнение- игра «Жонглер»](#), выполняемое на балансирах, увеличивает количество нейронных связей между правым и левым полушариями. Это приводит к лучшему обмену данными

между разными отделами мозга и делает детей одновременно и более творческими, и более логичными.

Развивает моторику, координацию движения, пространственное воображение, память, внимательность, логическое и творческое мышление, речь. Способствует профилактике близорукости и дальновзоркости. Расширяется угол периферического (бокового) зрения. улучшает и исправляет осанку детей, мягко и пропорционально развивая все группы мышц.



Эмоциональное здоровье дошкольника

Жидкова Людмила Викторовна,
педагог-психолог

Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам. По А.Маслоу психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально.

Определение эмоционального благополучия дошкольника, понимаемое как положительно-окрашенное эмоциональное состояние ребенка, характеризуется ощущением комфорта, защищенности, успешности, возникающим на основе удовлетворения его фундаментальных потребностей в безопасности, любви, самовыражении и общении.

Говоря о детях дошкольного возраста, мы с уверенностью можем утверждать, что отношения между родителями и

ребенком являются определяющими в формировании их эмоционального благополучия. Именно оптимальность системы «родители-ребенок» определяет успешность развития эмоциональной сферы ребенка и его благополучия.

Вследствие фрустрации взаимоотношений ребенка со взрослым, у ребенка проявляется потеря интереса, подавление активной позиции, становление своеобразных форм пассивного поведения.

Исходя из этого, нам представляется актуальным изучить типы эмоционального отношения к дошкольнику в семьях и особенности эмоционального отношения ребенка к семье. Для этого в МБДОУ ЦРР детский сад №10 «Россияночка» г. Семенова были использованы различные методы:

Методика «PARI» предназначена для изучения типов эмоционального отношения родителей к ребенку. (Е.С. Шефер и Р.К. Белл, адаптирована Т.В. Нещерет);

Методика «Рисунок семьи», позволила выявить эмоциональное отношение ребенка к семье: эмоциональное благополучие, эмоциональная нестабильность, эмоциональное неблагополучие (В. Хьюлс, Л. Корман, А.И. Захаров);

Проективный тест «Два дома», направлен на определение круга значимого общения ребенка, особенностей взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы (Вандвик И., Экблад П.).

По результатам исследования типов эмоционального отношения родителей к ребенку отмечается, что у большинства родителей (63,5 %) с ребенком оптимальный эмоциональный контакт. Это отношение выражается в предоставлении ребенку возможности высказаться, в семье существует равенство родителей и ребенка, поощряется активность ребенка, между родителями и детьми товарищеские отношения.

По результатам диагностики проективных методик «Рисунок семьи» и «Два дома» было оценено эмоциональное отношение ребенка к семье.

Эмоциональное благополучие в отношении к родителям преобладает у 46% дошкольников. Это проявляется в

стремлении быть похожим на своих родителей, выполнять общую деятельность с родителями. Ребенок воспринимает себя равноправным членом семьи и не отделяет себя от нее, родители воспринимаются как товарищи.

67% дошкольников эмоционально принимают своих родителей и рады быть рядом с ними. Для детей важно и значимо, что родители рядом с ними, при этом ощущается эмоциональный комфорт.

В целом, по результатам проведенной работы можно заключить, у дошкольников с оптимальным эмоциональным типом отношения в семье преобладает условно нормативный тип поведения, и дети, как правило, эмоционально принимают своих родителей. В таких семьях преобладают дружеские отношения, взаимопонимание. Родители к ребенку предъявляют посильные требования. В семьях с излишней эмоциональной дистанцией преобладает демонстративный тип поведения по отношению к родителям и проявляется непринятие своих близких, в частности родителей. Такие отношения в семье возникают, как правило, из-за кратковременного общения, родители не замечают успехов детей, не интересуются их желаниями, вследствие чего ребенок старается показать себя и привлечь к себе как можно больше внимания. В семьях с концентрацией на ребенке со стороны детей преобладает защитный тип поведения, но в тоже время ребенок эмоционально принимает своих родителей, которые являются для него значимыми. Такое поведение является следствием того, что родители чрезмерно вмешиваются в мир ребенка, подавляют его волю.

Таким образом, в настоящее время в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта, особенно важно при ведущей роли педагогов-психологов объединить усилия воспитателей и всех специалистов детского сада для особой организации педагогического процесса, направленного на развитие эмоциональной сферы детей и детско-родительских отношений как средств становления психологически здорового ребенка.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Для того чтобы приступить к реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, необходимо соблюсти ряд условий.

Первое условие – знание климатогеографических и экологических условий региона, в котором находится детский сад.

Строить оздоровительно-воспитательную работу с детьми необходимо с учётом особенностей климата региона. Состояние иммунной системы человека зависит, в том числе, от среднегодовых температур воздуха, влажности, колебаний атмосферного давления. Детские сады в Якутске, Элисте, Воркуте и Калининграде должны выстраивать свою работу по-разному, разной будет и продолжительность пребывания детей на воздухе в этих регионах. Повышенная влажность, высокие или низкие температуры, малое количество солнечных дней в зимнее время или полярная ночь – эти условия диктуют необходимость применения особых мер в оздоровительно-воспитательной работе в детском саду.

Необходимо также учитывать экологические условия, в которых находится детский сад. Воздействие неблагоприятных экологических факторов на состояние иммунной системы проявляется в распространении особых заболеваний, в самом течении заболеваний у взрослых и детей.

Исходя из специфических условий каждого региона, необходимо исключить из содержания оздоровительной работы нежелательные упражнения, процедуры. Например, нужно отказаться от интенсивных дыхательных упражнений в регионе с загрязненным воздухом, а в регионе с некачественной водой следует установить в детском саду оборудование по очистке воды.

Второе условие – информированность родителей о состоянии здоровья своих детей. Приводя ребёнка в детский сад, родители приносят медицинские справки о том, что он здоров, и, как правило, не подозревают о существующих у него проблемах со здоровьем. Детский сад таким образом становится учреждением, которое помогает родителям выявлять эти проблемы. У педагогов есть только один способ узнать о состоянии здоровья своего будущего воспитанника – это опрос родителей.

Третье условие, которое необходимо при реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, – это готовность взрослых к решению проблем здоровья ребёнка. И родители, и сотрудники детского сада должны стать союзниками в вопросах развития и воспитания ребёнка.

Четвертое условие – возможности материально-технической базы. В своих выступлениях Ю.Ф. Змановский неоднократно говорил, что для реализации его подходов, его программы не требуется создание специальных условий. Это действительно так. Материально-техническая база среднестатистического детского сада позволяет эффективно построить оздоровительно-воспитательную работу в детском саду. Однако, чем лучше материально-техническая база детского сада, тем лучше будет и результат оздоровительно-воспитательной работы с детьми.

Развивающая предметно-пространственная среда как средство реализации оздоровительно - воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

Комарова Елена Юрьевна,
заведующий

Кара Ольга Николаевна,
заместитель заведующего по ВМР

Одной из приоритетных задач работы нашего дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, формирование у воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды в нашем детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, и включает в себя следующие компоненты:

- Оптимизация санитарно-гигиенических условий;
- Обеспечение психологического и эмоционального комфорта;
- Учет индивидуальных особенностей воспитанников;
- Личностно-ориентированный подход к каждому ребенку;
- Творческий подход к образовательному процессу;
- Мониторинг состояния здоровья детей;
- Использование здоровьесберегающих технологий.

Первым шагом в создании такой среды стал анализ качества организации РППС в ДОУ, для этого применялись карты оценки, в которых представлены основные направления характеризующие качество развивающей – предметно-пространственной среды ФГОС ДО (насыщенность, трансформируемость пространства, полифункциональность материалов, вариативность, доступность среды и безопасность), соответствие санитарно – гигиеническим нормам.

Вторым шагом работы было создание развивающей среды по основным направлениям развития среды в ДОО с учетом принципов здоровьесберегающего обучения:

- приобщение детей к физической культуре, к здоровому образу жизни, к использованию развивающих форм оздоровительной работы);

- индивидуализация образовательной деятельности (построение индивидуальных образовательных маршрутов);

- психологическая комфортность (создания атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением).

Таким образом, созданная развивающая предметно-пространственная среда нашего дошкольного учреждения содействует физическому, духовному и социальному благополучию воспитанников.

С материалами МКДОУ «Детский сад №10» г. Зимы Иркутской области по созданию развивающей предметно-пространственной среды как средства здоровьесбережения можно познакомиться по [ССЫЛКЕ](#).



Создание условий для реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

*Коллектив педагогов
МБДОУ «Детский сад №43 комбинированного вида»
д. Малые Колпаны, Гатчинского р-на, Ленинградской обл.*

В 2022-2023 уч. году наш сад стал участником инновационной площадки «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник в ДОО и семье».

Для реализации данной работы каждым педагогом учреждения была выбрана тема для углубленного изучения методов, средств и приемов реализации той или иной оздоровительной технологии в условиях нашего региона.

Должность	Тема
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none">• «Скалодром – ресурс использования в работе педагога»• «Использование игр с правилами для повышения двигательной активности и развития движений у<ul style="list-style-type: none">• дошкольников»• «Развитие у старших дошкольников выносливости за счет оздоровительных пробежек»• «Создание условий для сохранения и укрепления зрения воспитанников»• «Контрастные воздушные ванны после сна – как эффективный вид закаливания младших дошкольников»
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none">• «Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе»
Инструктор по физ. воспитанию и плаванию	<ul style="list-style-type: none">• «Плавание – как эффективный метод укрепления здоровья воспитанников»
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none">• «Музыкотерапия, как одно из перспективных направлений воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ»

С целью вовлечения родителей в совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в каждой возрастной группе было проведено анкетирование родителей по вопросам организации оздоровительной работы в детском

саду с учетом опыта семейного воспитания и пожеланий родителей. Так же во время родительских собраний поднимались вопросы о выявлении готовности родителей к решению проблем здоровья детей, построения возможной системы реализации оздоровительных мероприятий на базе ДОУ. Так как родители и сотрудники детского сада должны стать постоянными союзниками в вопросах развития и воспитания детей.

Возможности материально-технической базы нашего учреждения позволили достаточно эффективно построить оздоровительно-воспитательную работу:

Мы системно используем следующие виды оздоровительно-воспитательной работы:

- организация двигательной активности детей с преобладанием циклических, беговых упражнений;

- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания (во время совместной деятельности детей и педагога, контроль во время свободной деятельности детей);

- использование системы эффективного закаливания: система мер контрастного температурного воздействия (хождение босиком из спальни в группу, контрастные воздушные ванны после дневного сна; мытье рук до локтя прохладной водой, применение элементов Рижского метода закаливания) и оздоровительных мероприятий (хождение по дорожке здоровья; гимнастика пробуждения);

- в распорядок дня детей обязательно включается оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка, сопровождающаяся положительными впечатлениями;

- применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств (создание условий для преобладания у детей положительных эмоций с применением бесед, консультаций рекомендаций и пр). Идет регулярная работа по вовлечению детей в сюжетно-ролевые,

режиссерские, театрализованные и пр. игры; постоянно используются в работе элементы музыкотерапии, сказкотерапии, мышечного расслабления и релаксации, продуктивная деятельность, приемы развития двигательного воображения.

В течение года нами были проведены следующие мероприятия:

- Методическое объединение микроцентра «Здоровый педагог – здоровый воспитанник» с целью углубленного изучения и понимания педагогами той или иной технологии, возможностей и границ ее реализации;
- Тематические дни: «Дни здоровья», «Из поколения в поколение: играем вместе в подвижные игры», «Начинаем день с зарядки», «Мечтаем в космос полететь», «Мама, папа, я – спортивная семья» с участием родителей;
- «Ярмарка здоровья» с разработкой детьми физкультурных атрибутов для пополнения спортивных уголков.
- Разработка буклетов, папок-передвижек, лэпбуков, наглядной информации в уголки здоровья, на информационные стенды и на сайт ДОУ: «Здоровье – это здорово!», «Пять шагов к здоровью», «Закаляемся правильно», «Здоровое поколение», «Здоровье и игры» и пр.;
- Разработка творческой группой ДОУ чек-листов по закаливающим мероприятиям»;
- Разработка и внедрение единой программы оздоровительных и закаливающих мероприятий в ДОУ.

Огромную роль в данной работе сыграла активная роль родителей. Они с удовольствием участвовали в организации и проведении «Дня открытых дверей» «Здоровое поколение», где были не просто сторонними наблюдателями, но непосредственными участниками и наставниками не только для детей, но и для педагогов.

В рамках проекта были проведены следующие мероприятия с участием родителей:

- «Скалодром, как инновационная технология всестороннего

развития детей дошкольного возраста».

- «Флорбол, как способ развития физических качеств детей».
- «Контрастные воздушные ванны после сна – как эффективный вид закаливания дошкольников».
- «Развитие двигательной активности через подвижные игры».
- «Музыкотерапия, как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей»

Родители познакомились с методами и формами этих и других закаливающих и оздоровительных мероприятий, применяемых в ДОУ, поучаствовали в работе круглого стола, оставили свои пожелания и отзывы.

Таким образом, вся работа в данном направлении проводится с условием создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности через полифункциональность развивающих форм. Достижение осознания, значимости и уникальности своих и чужих физических и психических возможностей. Стремление к осознанию и пониманию методики закаливающих и оздоровительных мероприятий с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка, включенности и погруженности в процесс оздоровительно-воспитательной работы всех ее участников.

Учреждением принято решение продолжить работу в данном направлении. Более подробную информацию можно найти на сайте нашего детского сада. Познакомиться с опытом можно посмотрев [ВИДЕО](#).



Со следующего учебного года планируем включить в систему дополнительных образовательных услуг следующие направления: «Скалодром» и «Ритмопластика».

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Формирование правильного дыхания у детей способствует развитию и укреплению грудной клетки. Средствами, формирующими полноценное дыхание, являются: упражнения в беге, гимнастика дыхательных мышц, обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох), постановка певческих навыков. Все эти направления должны быть представлены в рамках оздоровительно-воспитательной работы в детском саду.

Освоение полноценного дыхания тесно связано с развитием правильной осанки. Поскольку прямая вертикальная поза не является у человека биогенетически (наследственно) фиксированной, возникает задача её формирования через особую систему складывающихся на протяжении жизни движений и действий.

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» посредством дыхательной гимнастики в процессе обучения плаванию дошкольников.

*Волкова Римма Борисовна,
старший воспитатель*

Плавание благотворно влияет на здоровье человека, если оно организуется в соответствии со знаниями физиологических особенностей организма дошкольника, правильным рациональным дыханием.

Дыхательные упражнения – это замечательный инструмент не только профилактики, но и лечения органов дыхания. Многие современные лечебные методики и официальная медицина активно используют дыхательные упражнения (дыхательная гимнастика).

Это ещё раз доказывает эффективность, актуальность их применения и среди детей, и среди взрослых. Дети обучаемы плаванию. Они достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у детей наблюдается ещё слабая способность анализировать мышечные напряжения. Движения дошкольников ещё часто неточные, беспорядочные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилием деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Они продолжают часто болеть острыми респираторными заболеваниями, и в то же время именно у них более развита дыхательная система, что способствует лучшему освоению дыхательных упражнений, а значит и укреплению здоровья. Умение произвольно контролировать дыхание и на суше, и в воде развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями.

Подготавливающие к плаванию упражнения, выполняемые детьми во время разминки, развивают

правильное дыхание: короткий, сильный вдох и плавный длительный выдох. В воде дыхательная гимнастика используется в середине и в конце занятия.

Для большинства дошкольников активные движения в воде в начале занятия являются естественными, вода моментально возбуждает. После упражнений и игр с высоким уровнем подвижности необходимо переходить к движениям со средним или малым уровнем активности, каковыми и являются дыхательные упражнения. Чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребёнка, улучшается его настроение. А в конце занятия дыхательная гимнастика даёт возможность успокоить детей перед выходом из воды, продолжая решать свои основные задачи: развитие дыхательной системы, формирование рационального дыхания. Мышечный тонус расслабляется, закрепляя положительный эффект, стимулирующий и упорядочивающий психическую и физическую активность детей: приводится в равновесие их эмоциональное состояние, улучшается самочувствие и настроение.

Легко заметить, как сила дыхательных мышц возрастает именно в тех упражнениях, где имеется фиксированный, длительный выдох, выдох с преодолением преграды. Упражнения с длительным выдохом также нормализуют темп и ритм дыхания, что опять же объясняет их проведение в середине и в конце деятельности в воде, когда дыхание детей становится учащённым. Особенность дошкольного периода в том, что обучение проводится в игре, поэтому главным методом является игровой. Именно в игре дошкольник легче всего преодолевает страх перед водой. В игре от ребят легко можно добиться выполнения сложных задач: научиться опускать лицо в воду, полностью погружаться в нее, открывать глаза в воде, в дальнейшем – всплывать и плавать.

Эффективно включать в подвижные игры дыхательные упражнения. Добиться приобретения качественных

плавательных навыков и умений по выполнению дыхательной гимнастики в игровой форме бывает сложно, так как требуется отработка одних и тех же движений. В бассейне имеется большое количество мелких плавающих и тонущих резиновых игрушек, которые также помогают воспитанникам разыгрывать новые сюжеты игр, и активно используются для дыхательной гимнастики.

По ходу педагог дает детям чёткие инструкции по правилам поведения в бассейне, по выполнению упражнений и игр, в том числе и дыхательных, даже если дети их хорошо знают. Неотъемлемой частью работы являются практические методы. Инструктор по плаванию должен уметь показать любое упражнение, в том числе и дыхательное. В течение всей деятельности педагог следит, чтобы дети упражнялись в тех видах и способах движений, упражнений дыхательной гимнастики, которыми они владеют в недостаточной степени. Неоднократное упражнений по плаванию и дыхательных упражнений помогает добиться качественного выполнения упражнений.

Хочется отметить положительную динамику в оздоровительной работе. Дети узнают упражнения и с удовольствием их выполняют, педагоги довольны результатами воспитанников, поэтому это направление оздоровительной работы в нашем дошкольном отделении будет продолжаться и развиваться.

Опыт работы можно посмотреть на [ВИДЕОРОЛИКЕ](#).



Система работы педагогов МБОУ «СОШ №8» по формированию правильной осанки и навыков рационального дыхания у детей дошкольного возраста.

Суханова Оксана Викторовна,
старший воспитатель

Мясоутова Анжела Маратовна,
инструктор по ф/культуре

Казенникова Лада Васильевна,
инструктор по ф/культуре (плавание)

Милакина Наталья Николаевна,
педагог-психолог

Суздальцева Ирина Вячеславовна,
воспитатель

Синеглазова Надежда Юрьевна,
воспитатель

Стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья — это первые шаги к здоровью, которые закладываются в дошкольном учреждении. В нашем дошкольном отделении МБОУ «СОШ №8» г.Ступино Московской области организованы разные формы мероприятий, направленных на оздоровление детей.

В результате наблюдения за воспитанниками было отмечено, что дети привыкают неправильно сидеть, стоять, у большинства детей любимый транспорт для передвижения – самокат (односторонний вид транспорта), замечен перекосяк в спине, а педагогом-психологом отмечена нестабильность эмоциональной составляющей у детей.

Для решения этих проблем с 2022 года – основным направлением стали мероприятия по формированию у детей правильной осанки и навыков рационального дыхания. Дети ежедневно, в течение всего дня пребывания в детском саду, участвуют в деятельности, благодаря которой ребята становятся эмоционально стабильнее, более выносливыми, у них начал формироваться навык управления дыханием.

Инструктор по ф/культуре на своих занятиях выбрала

основным направлением – балансировочное оборудование. Использует его для формирования правильной осанки. Подробнее – по [ССЫЛКЕ](#):



Отличным способом укрепить мышцы спины и научиться правильно дышать помогают занятия в бассейне. Подробнее – по [ССЫЛКЕ](#):



В связи с тем, что большой процент детей страдает психосоматическими и психоэмоциональными расстройствами педагог-психолог широко использует дыхание. В работу активно включаются различные дыхательные упражнения с применением ИКТ, аутогенные тренировки, релаксации. Подробнее – по [ССЫЛКЕ](#):



Поддерживается система работы и музыкальным руководителем. На занятиях дети выполняют игровые упражнения на развитие речевого и певческого дыхания, дыхательно-голосовые упражнения. Работа по формированию правильной осанки также проводится на музыкальных занятиях в формате игр, тематических упражнений. Подробнее – по [ССЫЛКЕ](#):



Кроме занятий с узкими специалистами, в течении дня дети занимаются и в группах, где воспитатели сделали вместе с детьми различные пособия и игры. Ознакомиться с пособиями вы можете по ссылкам:



[Пособия для развития дыхания и осанки](#)



[«Воздушная рыбалка»](#)

Использование дыхательной гимнастики в детском саду

Рябикина Светлана Ивановна,
воспитатель

Главная моя задача - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни. Я предоставляю детям необходимые условия для того, чтобы ребёнок получил и закрепил устойчивые навыки, умения, знания. Я не могу относиться равнодушно к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников. И для этого в своей работе я использую – здоровьесберегающие технологии (физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие, образовательные,

закаливающие).

В своей работе использую дыхательную гимнастику с детьми 5 лет. Сначала было сложно, но потом я стала объяснять и показывать детям в игровой форме. Это помогает не только интересно организовать время ребенка, но и принести пользу его здоровью.

Освоение дыхательной методики Стрельниковой начинается с трёх базовых упражнений. Первое из этих упражнений разминочное. Называется оно «Ладшки». Второе базовое упражнение – «Погончики». Последним базовым упражнением является «Насос». В дальнейшем я уже добавила упражнения «Кошка» и «Обнимашки».

С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности я вношу их в структуру физкультурных занятий с уменьшенной дозировкой. Но, при этом помню о том, что дыхательные упражнения не могут заменить собой другие упражнения, а только дополняют их. Поэтому чередую их на занятиях по физической культуре.

Также я использую игры для профилактики заболевания дыхательной системы («Дуй сильнее», «Буря в бутылке», «Снежинки улетели», «Листопад», «Центрифуга» - облегченный мяч в обруче – дети дуют на него)

Итогами использования дыхательной гимнастики становятся досуги, развлечения, которые построены на основе хорошо знакомых детям упражнений и подвижных игр.

Важным в моём направлении является работа с родителями. Для них были организованы индивидуальные беседы и консультации. В ходе проведения этой работы - родители познакомились с комплексами дыхательных упражнений, с особенностями их использования в домашних условиях. Мною были составлены памятки выполнения дыхательных упражнений дома. Особо яркими были проведенные спортивные, праздничные развлечения для родителей и детей («День Мам!», «Вместе мы сила!», «Праздник Весны» и др.).

Результаты проведённой мной диагностики показали

улучшенный результат. Дети стали легче и чётче выполнять развивающие упражнения, ОВД, стали следить за своим дыханием. Мои дети стали меньше болеть простудными заболеваниями, улучшилось носовое дыхание, у некоторых детей улучшилась осанка. Одним словом, дыхательная гимнастика в совокупности с другими видами упражнений и движений оказывает положительное воздействие на организм ребёнка.

Познакомиться с опытом работы МБДОУ детский сад "Сказка" пос. Пригородный Моршанского района можно посмотрев видео:



[Дыхательная гимнастика по методу А. Стрельниковой](#)



[Утренняя гимнастика с использованием дыхательной гимнастики по методу А. Стрельниковой](#)

Формирование жизненной емкости легких детей дошкольного возраста

*Коллектив педагогов МАДОУ № 63 «Маленькая страна»,
г. Ангарск, Иркутская область*

Миссия ДОО – физкультурно-оздоровительная. Мы находимся в постоянном поиске эффективных форм работы по укреплению и сохранению здоровья воспитанников. Изучив и проанализировав литературу по данной теме, мы сделали вывод: все научные материалы говорят о важности развития жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ) у детей дошкольного

возраста. Многие исследователи считают, что ЖЕЛ можно успешно тренировать с помощью дыхательных упражнений, направленных на профилактику детских респираторных заболеваний и развитие ЖЕЛ, что и стало приоритетной задачей для педагогов нашей образовательной организации.

Спланировав свою деятельность, мы, во – первых: провели анализ через подсчет индекса здоровья и проведения спирометрии. На основе полученных данных, воспитанники ДОО были распределены на группы: а) дети, которые перенесли не более 6 острых респираторных заболеваний в год; б) часто болеющие дети.

Исходя из этого, комплексное воздействие на дыхательную систему ребенка осуществляется нами в двух аспектах: участие в процессе коррекции разных специалистов:

[логопеда в рамках группы компенсирующей направленности для детей тяжелыми нарушениями речи](#)



[воспитателя](#)



[музыкального руководителя](#)



[инструктора по физической культуре](#)



и использование дыхательных упражнений в течение дня в разных режимных моментах: [организация детей перед чтением художественной литературы](#)



в непосредственно [образовательной деятельности](#)



[с часто болеющими детьми](#)



и др.

Во – вторых: созданы условия для деятельности по увеличению ЖЕЛ. Развивающая предметно-пространственная среда (в центрах здоровья организованы уголки с атрибутами для дыхательных упражнений); [разработали картотеки](#) с учётом возраста и особенностями здоровья воспитанников.



В – третьих: для повышения уровня компетенции педагогов по данному вопросу используем [интерактивные формы работы](#) (аукцион педагогических идей, мастер-класс по применению дыхательных упражнений в движении).



В – четвертых: для просвещения родителей о необходимости правильного дыхания детей спланирована и реализована [серия мастер-классов по обучению родителей дыхательным упражнениям в домашних условиях](#) (Преимущество семьи и ДОО).



Проведя сравнительный анализ показателей, получили следующие результаты: индекс здоровья на 2022 учебный год составлял 20%, на 2023 учебный год 44% от общей численности детей. Показатель спирометрии на начало учебного года сентябрь 2022 составил – норма 53,7%, ниже нормы 46,3%, на апрель 2023 года норма 95%, ниже нормы 5%.

Таким образом, разработанная и внедренная система применения игр и упражнений для развития дыхательной системы ребенка и укрепления защитных сил организма, используемых на протяжении всего периода пребывания детей в ДОО, эффективна и имеет положительную динамику.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ В РАМКАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

В рамках работы с оздоровительно-воспитательной технологией «Здоровый дошкольник» детские сады предлагали и реализовывали свои педагогические проекты.

Такой опыт проектной деятельности в технологии «Здоровый дошкольник» воплощается на протяжении 20 лет, так, например, для укрепления внутрисемейных связей, культивирования ценностей здорового образа жизни у детей, проводились с родителями и воспитанниками следующие мероприятия: составление спортивного генеалогического древа семьи, семейных фотоальбомов, отражающих спортивную историю семьи; семейного кодекса здоровья и изготовление эмблемы здоровья; привлечение родителей к организации клуба «Школа для родителей».

Организация здоровьесберегающей работы в ходе реализации проекта «Вместе к здоровью, вместе к движению»

Мешкова Елена Владимировна,
заместитель директора

Челнакова Анастасия Анатольевна,
старший воспитатель

На современном этапе развития нашего необособленного структурного подразделения «Цветочный город» МБДОУ «Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги, коллектив выстроил работу по апробированию и систематизации новых методик сохранения и укрепления здоровья детей, оценке их эффективности и модернизации содержания здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

В НСП «Цветочный город» в рамках осуществления инновационной деятельности реализуется практико-ориентированный педагогический проект «Вместе к здоровью, вместе к движению», в котором посредством освоения современных здоровьесберегающих методик, таких как: танцевальная фитнес-программа «Зумба-кидс», скандинавская ходьба, рисование в технике «эбру» происходит укрепление всех видов здоровья детей дошкольного возраста.

Первое направление нашего Проекта для развития физического здоровья дошкольников, посредством использования современной методики, стала танцевальная фитнес-программа «Зумба-кидс».

В ходе реализации проекта проводится утренняя гимнастика в форме зумба -кидс. Разученные танцы с применением движений зумба включаются в содержание спортивных мероприятий, праздников, фестивалей детского творчества, приводящихся на уровне детского сада. Родители с огромным удовольствием принимают участие в таких мероприятиях, вместе с детьми танцуют зумбу.

Следующее направление нашего Проекта это - скандинавская ходьба, которая направлена на развитие физических качеств ребенка: ловкость, равновесие, гибкость и выносливость.

Для проведения педагогической работы в данном направлении разработана авторская программа нашего коллектива по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с техникой скандинавской ходьбы «Шаги к здоровью». Был организован клуб любителей скандинавской ходьбы, в котором воспитанники обучались основным техникам скандинавской ходьбы. Проходит апробирование Программы «Шаги к здоровью» во время проведения непосредственной образовательной деятельности, проведение флеш-монов по скандинавской ходьбе совместно с педагогами и родителями «Иди за мной», проведение соревнований по скандинавской ходьбе среди воспитанников нашего структурного подразделения.

Следующим направлением проектной деятельности является рисование в технике «эбру».

Данная методика реализуется в работе нашего структурного подразделения в форме непосредственной образовательной деятельности, дополнительной образовательной деятельности кружка художественной направленности «Семицветик», индивидуальной работы с воспитанниками. Разработан ряд авторских конспектов по нетрадиционной технике рисования «эбру», которые сейчас оформляются в авторскую программу «Волшебный мир эбру».

В рамках практической реализации Проекта «Вместе к здоровью, вместе к движению» были получены следующие результаты: сформирована база методического сопровождения реализуемых в рамках проекта современных здоровьесберегающих методик: разработана парциальная программа по обучению детей старшего дошкольного возраста технике скандинавской ходьбы «Шаги к здоровью», подготовлены конспекты НОД по рисованию в технике Эбру; разработаны комплексы утренней гимнастики с элементами танцевальной фитнес-программы «Зумба-кидс», комплексов ОРУ на основе фитнес-программы «Зумба-кидс»; приобретено оборудование для скандинавской ходьбы и для рисования в технике «эбру»; разработаны мероприятия с использованием различных форм работы с педагогами, организованы совместные мероприятия с участием родителей (законных представителей) воспитанников. С материалами проекта можно познакомиться на сайте НСП «Цветочный город».

Результаты реализации мероприятий в рамках Проекта «Вместе к здоровью, вместе к движению» позволяют нам констатировать, что у воспитанников происходит улучшение физического и эмоционального здоровья, воспитывается интерес ребенка к различным видам двигательной активности, развивает его желание ими заниматься.

Проект «Олимпийский марафон» как инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

*Шелестова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре*

«Спорт, здоровье, красота – наши лучшие друзья!» - именно под таким девизом проходит в нашем МБДОУ №6 «Светлячок» г.Гаджиево Мурманской области проект «Олимпийский марафон».

Актуальность проекта заключается в том, что Олимпийские игры – это важная часть культуры человечества. История Олимпийских игр, приобщение к традициям олимпийского движения может стать частью не только физического, но и нравственного воспитания ребёнка.

Спортивные дети всегда активны, успешны, самостоятельны, талантливы, общительны, они лидеры и просто личности. Именно таких мы и хотим видеть наших воспитанников!

Цель проекта – сформировать у дошкольников первоначальные сведения об истории олимпийского движения и приобщить их к традициям большого спорта.

Задачи:

- укреплять здоровье;
- развивать физические качества дошкольников;
- знакомить детей с зимними и летними видами спорта;
- воспитывать доброе, товарищеское отношение детей друг к другу.

Участниками проекта являются воспитанники дошкольного возраста, родители воспитанников, педагоги и специалисты ДОО.

Срок реализации: долгосрочный, сентябрь 2022г – апрель 2023г.



[Внедрение и реализация проекта «Олимпийский марафон» в физкультурно-оздоровительную работу в ДОО](#)

Для полной реализации проекта мы тесно сотрудничаем с социальными партнерами: МБДОУ ДЮСШ; МАОУ СОШ №279; МАУМП «ЦГПВМ» г.Гаджиево, а также активными участниками образовательного процесса являются родители наших воспитанников.

Результатом проекта стало обогащение и пополнение знаний детей об истории Олимпийского движения, проявление интереса к занятиям по физической культуре и спорту, формирование сознательного отношения к собственному здоровью, становление культуры здорового образа жизни в семье. А также участие в Муниципальном конкурсе для воспитанников ДОО «Лидеры-онлайн «Надежное поколение» в номинации «Спортивные достижения», в котором воспитанница нашего сада заняла достойное II место среди городов ЗАТО Александровск.

Оздоровительно – воспитательный проект «Логоритмика как элемент двигательной активности»

Артемьева Лариса Евгеньевна,
воспитатель

Титкова Наталья Владимировна,
учитель – логопед

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование здорового подрастающего поколения. Так в настоящее время одной из приоритетных задач, стоящей перед педагогами, является сохранение здоровья детей в режимных моментах ДОО и семьи. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.

Работая по теме «Оздоровительно-воспитательная

технология «Здоровый дошкольник» Егорова Б.Б. мы пришли к выводу, что эта технология эффективна и доступна. Реализовать ее мы решили через современную форму работы - геокешинг с элементами логоритмики, в процессе которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную. Данное направление становится актуальным, так как помогает осуществить комплексно-деятельный подход к развитию личности каждого ребенка.

Использование в двигательной – речевой деятельности детей оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» способствовало качественному усвоению материала, наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний. Ребята стали реже болеть, речь детей улучшилась, а координация движений вышла на высокий уровень.

Правильно организованные (с позиции здоровья сбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль не только в сохранении здоровья, но и в познавательном, речевом развитии дошкольников, в формировании их мировоззрения. Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.



[Фрагмент занятия](#)

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия родителей. Родители в нашем саду становятся полноценными участниками процесса воспитания, образования и оздоровления ребёнка. Наша работа с семьёй направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья. Для успешной реализации проекта с родителями были проведены

консультации «Использование нейроигр в логопедической работе», «Двигательная активность детей – залог полноценного развития ребенка», а буклеты «Логоритмика» помогли родителям дома вместе с детьми разучить логоритмические упражнения. Всё это позволяет обучать родителей эффективным способам творческого взаимодействия с ребёнком, обеспечивать развитие речи и двигательных способностей в игровой деятельности.

С описанием оздоровительно-воспитательного проекта «Логоритмика как элемент двигательной активности» можно ознакомиться на сайте МБДОУ д/с №16 «Радуга» г. Петровска Саратовской области.

Педагогический проект «Разговоры о важном»

Минюхина Татьяна Николаевна,
инструктор по физической культуре

Попова Татьяна Николаевна,
воспитатель

Шпынова Людмила Николаевна,
воспитатель

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

На основе этого в нашем МБДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка» г. Великий Устюг Вологодской области был разработан и реализован педагогический проект «Разговоры о важном» по созданию бесед по ЗОЖ для работы с детьми дошкольного возраста и их родителями. Проект позволил

продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни, укреплению физического, психического здоровья и повысить грамотность родителей в вопросах укрепления здоровья дошкольников.

Продуктом данного проекта стало:

- цикл бесед по ЗОЖ во всех возрастных группах на основе регионального компонента;
- создание банка домашних заданий по темам бесед (работа с родителями).

В результате данного проекта педагоги дополнили развивающую среду через создание познавательных бесед в группах детского сада; сформировали банк методических материалов по теме проекта. Дети стали больше проявлять интерес к своему здоровью. Родители повысили свою компетентность в вопросах воспитания здорового ребёнка и потребности в ЗОЖ.

С проектом «Разговоры о важном» вы можете познакомиться на сайте нашего детского сада, а также посмотреть видеоролик по ссылке.



[Беседы о ЗОЖ. Старший дошкольный возраст](#)



[Беседы о ЗОЖ. Средний дошкольный возраст](#)



[Беседы о ЗОЖ. Ранний дошкольный возраст](#)

Спортивно-оздоровительный проект «Первые шаги к ГТО», как способ повышения двигательной активности

Жирнова Оксана Викторовна,
инструктор по физической культуре
Лушникова Елена Николаевна,
воспитатель

Все выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движение важнейшим условием и средством всестороннего развития. Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движения не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие. Правильно организованная двигательная активность – важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья дошкольника. Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных.

С целью повышения двигательной активности дошкольников 4-7 лет в МБДОУ детский сад № 16 «Радуга» г. Петровска Саратовской области был разработан спортивно-оздоровительный проект «Первые шаги к ГТО».

Реализация проекта предусматривает: обеспечение повышения двигательной активности воспитанников, развитие физической культуры и спорта, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности. Проект реализуется с сентября по май на протяжении всего учебного

года, игровые спортивные занятия проводим во вторую половину дня, один раз в неделю. Комплекс упражнений подбирается на две недели, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников и тематической неделей.

Результатом реализации проекта стал индивидуальный подход к каждому ребенку через двигательную активность, которая направлена и соответствует его опыту, интересу, желаниям, функциональным возможностям организма, а содержательная сторона двигательной активности направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Реализация проекта невозможна без поддержки родителей (законных представителей), активных участников образовательного процесса. С описанием работы по взаимодействию с родителями можно ознакомиться по ссылке на сайте нашего детского сада.

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность.

Спортивно-оздоровительный детско-родительский проект «Физкультура для здоровья, здоровье для спорта!»

Ткаченко Наталья Владимировна,
заведующий

Антонова Юлия Олеговна,
инструктор по физической культуре

Фролова Татьяна Викторовна,
старшая медицинская сестра

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» Б.Б.Егорова говорит о важности семейных традиций физического воспитания ребенка в семье.

В нашем МБДОУ Сокуровский детский сад «Ромашка» разработан долгосрочный детско-взрослый проект «Физкультура для здоровья, здоровье для спорта!», в рамках

которого реализуются краткосрочные проекты и вводятся спортивные и оздоровительные традиции.

Используем следующий алгоритм: в тематический день проходит праздник с целью мотивации детей и родителей на дальнейшую ежедневную физическую активность: осенью-бег, зимой-лыжи, весной-сдача нормативов ГТО, летом -езда на велосипеде.

О некоторых из них хотелось бы Вам рассказать.

Проект «С Днем рождения, велосипед!». О пользе езды на велосипеде известно всем: укрепляются мышцы, разрабатываются суставы, укрепляются сердце и сосуды, повышается уровень общей выносливости организма. В течение летнего сезона, при проведении дневной прогулки проходит обязательный «велозабег» вокруг детского сада.

А начинается все 3 июня, в День рождения велосипеда и проходит открытие велосезона. На территории детского сада создаются интерактивные площадки, на которых детям предложены различные задания: собрать велосипед из конструктора, повторить правила безопасной езды, узнать историю велосипеда и другие. Завершается мероприятие общим велозабегом по территории вокруг детского сада. Этот праздник мотивирует детей на ежедневное катание на велосипеде.

В сентябре проходит итоговое мероприятие «Здоровое колесо», где наши воспитанники старшего возраста показывают свои результаты в номинации «Самый быстрый велосипедист», «Самый безопасный велосипедист», «Самый аккуратный велосипедист». Родители имеют возможность проявить творчество и опосредованно поучаствовать в номинации «Самый креативный велосипедик, самокатик».

Следующий проект «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад». В течение недели наш детский сад полностью погружается в мир спорта. В детском саду начинаются Малые летние Олимпийские игры. В понедельник-открытие игр - поднятие Олимпийского флага, вынос факела, приветственные слова и веселые эстафеты.

В последующие 3 дня юные спортсмены участвуют в личных первенствах: бег, прыжки, метание, бревно – летние виды спорта. В этом году по инициативе детей в программу включили отжимания. Ежедневно все результаты записываются в Протокол соревнований, который размещен на центральном входе в детский сад, и родители имеют возможность обсуждать с ребенком его достижения. В пятницу – закрытие Олимпийских игр! Все по настоящему: награждение медалями победителей и утешительными призами всех участников! Спортивный флешмоб и прощание с Олимпийскими символами до следующего года. Игры полюбились всем и стали традицией детского сада. Это дает возможность прививать любовь к занятиям спортом.

Краткосрочный проект «Если устал идти – беги!». Название проекта является девизом традиционного Дня бега в «Ромашке». Общий забег, индивидуальные забеги на разные дистанции, отдельно мальчики, девочки и взрослые. Начиная с этого дня, старшие дошкольники во время утренней гимнастики делают забег вокруг детского сада. Это способствует повышению двигательной активности. Бег в индивидуальном темпе и режиме. Обязательное присутствие медицинской сестры.

Краткосрочный проект «День зимних видов спорта». Всемирный день снега отмечается в середине января. Снежные забавы, подвижные игры и коллективный лыжный забег. В течение зимнего периода старшие дошкольники на занятии по физической культуре на прогулке обучаются ходьбе на лыжах. Обязательно учитываем погодные условия.

Проект «Если знак ГТО на груди, значит всегда ты впереди». Весной, в День рождения ГТО -11 марта мы начинаем подготовку к сдаче нормативов 1 ступени. Здесь без родителей сложно, поэтому мотивируем в первую очередь, их на электронную регистрацию, записываем для них видеоролики о правильности выполнения тестов, готовим воспитанников и приглашаем специалистов Центра тестирования ГТО для принятия нормативов.

На сегодняшний день среди воспитанников – у нас 3 золотых значка ГТО, 5 серебряных и 6 бронзовых. В июне проводим районный Фестиваль ГТО на базе нашего детского сада, где воспитанникам вручаются заслуженные награды.

Благодаря реализации нашего проекта за 2 года мы получили реальные результаты, которые соответствуют целевым ориентирам физического развития, указанным в ФГОС дошкольного образования, а именно:

- у детей развита крупная и мелкая моторика;
- они подвижны, выносливы, владеют основными движениями;
- могут контролировать свои движения и управлять ими.
- дети более увлеченно занимаются физической культурой и спортом;
- активно участвуют в спортивных играх и эстафетах;
- расширяется их спортивный кругозор;
- получают удовольствие от совместной деятельности со взрослыми;
- преодолевают трудности, стремятся к победе.

Родители проявляют высокую активность при проведении мероприятий и дают положительную оценку их организации.

Оздоровительно-воспитательный проект «Оздоровление детей раннего возраста посредством геокешинга»

Тутушкина Екатерина Михайловна,
воспитатель

Дмитриева Светлана Витальевна,
воспитатель

В настоящее время охрана жизни и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач дошкольного образования. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье

ребенка – это основа формирования личности.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм организации совместной деятельности. В целом в нашем МБДОУ детский сад комбинированного вида №16 «Радуга» города Петровска Саратовской области сложилась своя система физкультурно-оздоровительной работы, используются здоровьесберегающие технологии, но любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если не будет совершенствоваться, обновляться и модернизироваться.

Изучив методическую литературу по теме «Оздоровительно-воспитательная технология Здоровый дошкольник» Егорова Б.Б. мы нашли такую современную форму работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, используя в ДОУ новую игровую технологию в стиле геокешинг. Данное направление становится актуальным, так как помогает осуществить комплексно-деятельный подход к развитию личности каждого ребенка.

Благодаря внедрению оздоровительно-воспитательной технологии геокешинг у детей сформировались культурно-гигиенические навыки, укрепилось здоровье дошкольников, снизилась заболеваемость, улучшились умственные способности: внимание, быстрота реакции, память, воображение.

С описанием оздоровительно-воспитательного проекта «Оздоровление детей раннего возраста посредством геокешинга» можно ознакомиться на сайте детского сада, а фрагменты оздоровительно-воспитательного геокешинга «В поисках книжки-малышки «Мойдодыр» [по ссылке](#)



Формирование функциональной грамотности дошкольников через музыкальный оздоровительно - воспитательный геокешинг»

Гудкова Марина Викторовна,
музыкальный руководитель

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В этом деле нет мелочей. Важнейшая роль отводится музыке.

Использование в музыкальной деятельности детей оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» способствует качественному усвоению материала, наблюдается тенденция к уменьшению количества заболеваний верхних дыхательных путей и ОРЗ. Ребята стали более раскрепощёнными на выступлениях.

Правильно организованные (с позиции здоровья сбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль не только в сохранении здоровья, но и в познавательном, духовном развитии дошкольников, в формировании их мировоззрения. С фрагментом занятия можно ознакомиться по [ССЫЛКЕ](#)



Это залог успешного развития всех сфер его личности, всех его свойств и качеств.

Родительское участие на занятии признаётся нужным и важным, формы участия должны быть творческими и разнообразными, одна из них - ритмические индивидуальные домашние задания на ритмическую и эмоциональную структуру. Это позволяет формировать у родителей навыки дальнейшего взаимодействия и помощи ребёнку, что обеспечивает родителям возможность самостоятельных занятий дома.

Всё это позволяет обучать родителей эффективным способам творческого взаимодействия с ребёнком, обеспечивать развивающий досуг и игровую деятельность в семье.

С описанием реализации здоровьесберегающих технологий на музыкальном занятии можно познакомиться на сайте МБДОУ д/с №16 «Радуга» г. Петровска Саратовской области.

Оздоровительный проект «Прыгаем, шагаем, мячи отбиваем на координационной лестнице»

Харитоновна Елена Михайловна,
заведующий

Райкова Наталья Александровна,
воспитатель

В настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу у специалистов: врачей,

педагогов, психологов. В последнее время в силу ряда объективных причин увеличилось количество часто болеющих детей. Это дети с ослабленным здоровьем, они быстро утомляются, устают, раздражаются и наоборот апатичны. На сегодняшний день у дошкольников выявлено отставание в уровне развития координационных, скоростно-силовых и скоростно-координационных способностей, гибкости, а также нарушение мелкой и общей моторики. Мною было принято решение использовать координационную лестницу с учетом индивидуальных возможностей и способностей на занятиях, в самостоятельной деятельности, в режимных моментах на прогулке.

Изучив метод В.И. Ляха мы решили начать внедрять новое оборудование - координационную (скоростную) лестницу в свою оздоровительную работу. Увидев результат применения, стали включать в самостоятельную деятельность, в режимных моментах и на прогулке. Координационная (скоростная) лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития координационных способностей, скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, выносливости, координации (контроль баланса тела) движений и синхронизации двигательных навыков. Используя комплексы упражнений в оздоровительную работу, мы поставили задачу развивать скорость, ловкость, координацию движения, баланс и ритмичность.

В результате мы увидели благоприятную динамику в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний), улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния; улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам; укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия, а так же улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

[Посмотреть видеоролик](#) МБДОУ детский сад комбинированного вида №16 «Радуга» города Петровска Саратовской области о работе с координационной лестницей



ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основными условиями построения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками является: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку с учётом его физических и психологических особенностей; постепенное повышение физических нагрузок и нарастание трудностей при выполнении учебных заданий.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы может быть достигнута при реализации следующих условий:

- оптимизация режима двигательной активности с комплексным использованием различных средств, форм и методов физического воспитания в сочетании с закаливающими процедурами;

- гигиеническое нормирование физических нагрузок для детей;

- использование доступных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений в развитии моторики;

- применение посильных учебных заданий, адекватных методов обучения и воспитания; предъявление доступных требований к ребёнку в процессе учебной и игровой деятельности.

«Скандинавская ходьба» в работе с дошкольниками

Антипова Елена Сергеевна,
старший воспитатель

«Скандинавская ходьба» является эффективным средством укрепления здоровья и физической подготовленности детей, направлена на развитие физических качеств, таких как ловкость, равновесие, гибкость, сила и выносливость. Это один из самых доступных видов спорта на свежем воздухе, подходит для детей с любым уровнем физической подготовки. При регулярной ходьбе с палками формируется правильная походка ребёнка, регулируется его дыхание, выправляется осанка.

В нашем детском саду большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей, поэтому в поиске новых подходов к организации физкультурно – оздоровительной работы и оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста выбор был остановлен на «скандинавской ходьбе».

Мы разработали план-программу проведения занятий с детьми 6-7 лет в условиях ДОО. Цель: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами «скандинавской ходьбы». Обучение проходило в два этапа: подготовительный и обучающий.

На подготовительном этапе осуществляется теоретическая и обучающая подготовка.

Теоретическая подготовка включает: сведения о «скандинавской ходьбе»; правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Обучающая подготовка включает в себя практические занятия на улице и в спортивном зале. На улице с детьми

проводятся упражнения и игры, направленные на физическое развитие, на координацию движений, ловкости.

В результате к концу учебного года дети овладели правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе с палками. Повысился уровень физической подготовленности, появилась потребность в ежедневной двигательной активности. По итогам мониторинга выявилась положительная динамика физического развития воспитанников: координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, силы.

Таким образом, обучение детей «скандинавской ходьбе» позволило эффективно решить задачи по физическому развитию в условиях ДОО.

«Скандинавская ходьба» не требует больших усилий, но приносит большую пользу. Дети после занятий бодры, жизнерадостны, у них улучшается настроение и самочувствие.

[Предлагаем посмотреть видеоролик](#) МДОБУ ЦРР Детский сад №11 г. Лесозаводска Приморского края о работе с детьми «Здоровье с ранних лет».



Занимательная кинезиология

Минюхина Татьяна Николаевна,
инструктор по физической культуре

Буракова Надежда Борисовна,
воспитатель

Бологова Елена Валерьевна,
воспитатель

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной, и начинать решать эту важную проблему необходимо с самых первых дней жизни ребенка. Поэтому в нашем МБДОУ «Детский сад № 6 «Дюймовочка» большое внимание уделяется сбережению и укреплению здоровья детей.

Наблюдая за детьми во время образовательной деятельности, некоторые дети показывают слабую мускульную реакцию на определённые упражнения, у некоторых замечено: плохая координация движений и это сказывается на познавательной деятельности.

Как, не перегружая ребёнка излишней информацией поддержать познавательную активность ребёнка, развить его мыслительные процессы: память, восприятие, воображение и мышление?

Здесь нам помогла наука кинезиология. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно они позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта. Развитие ребёнка происходит от движения к мышлению, отсюда совершенствование мыслительных процессов следует начинать с развития движений тела и рук.

Это и натолкнуло нас на проведение с детьми кружка «Занимательная кинезиология» сразу в двух направлениях (познавательного и физического развития).

Программа «Занимательная кинезиология» разработана для детей среднего возраста. Она рассчитана на один учебный год и состоит из комплексов упражнений на каждый месяц. В начале каждого месяца мы постепенно разучивали с детьми новые упражнения. Упражнения добавлялись по мере усвоения предыдущего. Для достижения программных задач все комплексы проводились в игровой, интересной, привлекательной для дошкольников форме.

Проведя мониторинг в конце года, мы увидели, что благодаря систематическому проведению занятий по кинезиологии у детей улучшилась зрительная и слуховая память, мыслительная деятельность, мелкая и крупная моторика, сформировались пространственные представления, повысилась стрессоустойчивость, координация движений, снизилась утомляемость.

С программой кружка вы можете познакомиться на сайте нашего МБДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка» г. Великий Устюг Вологодской области, а также посмотреть видеоролик о работе кружка пройдя по [ССЫЛКЕ](#)



Координационная лестница

Ушкова С.Е.,

инструктор по физической культуре

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательные координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка.

В научно-методической литературе вопросами развития физических качеств, а именно координационных способностей у детей дошкольного возраста, занимались такие специалисты, как Е.Н.Вавилова, А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева и др. Материалы фундаментальных исследований Е.Н.Вавиловой о развитии физических качеств детей доказывают, что о высоком уровне развития координационных способностей свидетельствует хорошее выполнение детьми движений с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями.

Изучая вопрос развития скоростных и координационных способностей у дошкольников, я искала новые интересные и эффективные формы работы. Именно поэтому в физкультурно-оздоровительной работе я стала использовать координационную (скоростную) лестницу.

Координационная лестница – это тренажер, имитирующий плоскую горизонтальную лестницу. Ее размещают на полу для выполнения самых разных упражнений: от ходьбы до бега и прыжков.

Детям очень нравится такой тренажер: занятия похожи на игры. А веселая игра тренирует координационные способности и скоростные навыки, развивает маневренность, силу, выносливость, контроль баланса тела и умение синхронизировать движения.

Регулярные занятия на координационной лестнице показали, что дети лучше осваивают технику выполнения

основных видов движений, соответствующих возрастным нормам. Итоговая диагностика показала, что у детей улучшились результаты в беге на 30 м, в прыжках в длину с места. Таким образом, можно сделать вывод, что такие занятия способствуют повышению уровня физической подготовленности детей.

Применение координационной лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре, утренней гимнастике, к спортивным праздникам. Можно использовать ее и в самостоятельной деятельности детей в группе, и на прогулке. Этот тренажёр очень компактный, не занимает большую площадь. Простота и оперативность сборки, а также его мобильность позволяет заниматься практически везде!

Посмотреть видеоролик МБДОУ города Костромы «Центр развития ребенка - Детский сад № 67» о работе с координационной (скоростной) лестницей можно по [ССЫЛКЕ](#)



Школа мяча

Гусева Инна Владимировна,
старший воспитатель

Данные мониторинга, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы,

плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Школа мяча», который предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья.

Работа такого кружка является одним из новых и эффективных средств повышения двигательной активности детей. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

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

С опытом работы МДОАУ №18 г.Орска можно познакомиться [на видео «Приемы работы с мячом в подготовительной группе»](#)



Включается в работу левая рука, что важно для полноценного физического развития ребенка. Развиваются не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивается подвижность в суставах кисти пальцев рук.

Структура занятий позволяет удовлетворить высокую двигательную потребность детей старшего дошкольного возраста. Занятие в кружке проходит 2 раза в неделю.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Занятия кружка представляют собой специально организованные коллективные тренировки в зале или на свежем воздухе (на спортивной площадке), а также участие детей в соревнованиях, олимпиадах. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников. Дети с удовольствием и радостью занимаются в «Школе мяча».

Нейроскакалка - современная скакалка для укрепления здоровья

Бадаева Марина Васильевна,
инструктор по физической культуре

В наш современный век новейших технологий дети увлечены компьютерными играми. А как известно, долгое проведение времени за монитором компьютера ухудшает осанку, зрение, нервную систему детей. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья.

Чтобы привлечь внимание детей и вызвать интерес к физическим упражнениям и укреплению здоровья мы стали искать новое нестандартное яркое оборудование. Нейроскакалка — это не просто игрушка, используя скакалку дети получают не только удовольствие, но и огромную пользу для здоровья.

Что же такое нейрогимнастика? Это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, развивать тело, улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, развить мелкую и крупную моторику. Нейрогимнастика включает в себя: дыхательные, глазодвигательные упражнения, артикуляционную гимнастику, упражнения для развития мелкой и крупной моторики, работа над чувством ритма, работа над развитием координации и переключения с одного действия на другое. Изучив литературу по данной теме, стали внедрять нейрогимнастику в воспитательно-оздоровительную работу: в утреннюю гимнастику; в третью часть НОД; в режимные моменты; в индивидуальную работу с детьми.

Нейроскакалки вызвали восторг у детей. Прыгать получалось не у всех, но желание было огромным. Подобрали и составили картотеку игр.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не даст полноценных результатов, если ее задачи не решаются совместно с семьей, поэтому мы в нашем ДООУ создали детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги). Мы привлекаем родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по оздоровлению детей. Предлагаем родителям рекомендации, консультации, беседы.

В своей работе данную технологию применяем год и радуемся положительным результатам, виден прогресс в развитии двигательных качеств детей, координации в движении, концентрации внимания у воспитанников на занятиях, а также нейроскакалка внесла положительный эмоциональный настрой у детей на занятиях физической культурой.

Практический опыт работы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 города Карталы», Челябинской области можно [посмотреть на видео](#)



А также на сайте детского сада и на личных страницах инструктора по физической культуре Бадаевой Марины Васильевны.

СТЕП-аэробика как новая форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Кадышева Татьяна Геннадьевна,
старший воспитатель

Проблема физического здоровья детей одна из наиболее актуальных на сегодняшний день в детских садах. В настоящее время существуют многочисленные данные, свидетельствующие о наличии неутешительного состояния здоровья подрастающего поколения. Поэтому педагоги нашего МДОУ детский сад №7 «Колосок» г.Петровска Саратовской области заинтересовались поиском новых средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

Интересной находкой для нас стала степ-аэробика. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений, в основе которых ритмичные подъемы и спуски при помощи специальной платформы - степа. Упражнения выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различных частей тела. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус.

В своей практике мы применяем разные варианты занятий степ – аэробикой: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, как часть занятия в виде ОРУ, в форме утренней гимнастики, в показательных выступлениях детей на праздниках, в форме активной двигательной деятельности (подвижные игры). Организуя степ – тренировку важно не забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так более сложные упражнения чередуются с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому необходимо сохранять правильное положение тела во время упражнений.

В отличие от других форм физической культуры степ – аэробика позволяет решать очень широкий круг задач:

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость.
2. Повышать тренированность мышц ног и тела.
3. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений.

По данной теме для воспитателей и родителей проводились консультации и открытые просмотры. Педагоги нашего ДОУ [приняли участие в муниципальной конференции «Современные технологии в современном детском саду»](#).



Проводимая в течение года работа принесла свои плоды: родители стали более серьезно относиться к оздоровлению своих детей, дети приобрели необходимые двигательные

навыки и умения, у них стала более развита ориентировка в пространстве, общая выносливость, точность движений. Но самое главное достоинство степ-аэробики - ее оздоровительный эффект.

Лыжня зовет малышей

Хлебова Елена Изосимовна,
старший воспитатель

Одним из пропагандистов здорового образа жизни является Юрий Филиппович Змановский (1929-1995), доктор медицинских наук, профессор, ученик А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии. Одна из важных его инициатив – создание в 1995г. научно-практической школы оздоровления детей. По его мнению, каждый педагог, как и родитель, находится в поисках эффективного оздоровительного режима для достаточной двигательной активности детей с преобладанием циклических упражнений, особенно на свежем воздухе. На участках детского сада создаются условия для активизации движения детей, но одной из доступных в нашем регионе оздоровительных технологий является ходьба на лыжах. Лыжный спорт доступен и интересен детям. способствует укреплению у детей основных групп мышц ног, плечевого пояса, спины, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Занятия на лыжах начинают проводиться с детьми 5 лет и старше.

У воспитанников нашего сада есть подходящая местность, где мы совместно с родителями прокладываем ровную и безопасную трассу. Обучение направлено на то, чтобы маленький лыжник сразу освоил правильную стойку: туловище наклоненно вперед, колени немного согнуты. К старшей группе все движения у детей отработаны до автоматизма.

Для родителей разрабатываются памятки по обучению детей ходьбе на лыжах, проводятся родительские собрания, консультации, в том числе индивидуальные: про подбор лыж,

выбор креплений.

На протяжении многих лет наш детский сад сотрудничает с лыжной базой п. Ува. На физкультурных занятиях, экскурсиях на лыжную базу, в ходе тематических бесед дети знакомятся с зимними видами спорта и лыжным инвентарем, узнают, что лыжной подготовкой можно заниматься не только зимой.

С помощью родителей были изготовлены макет горки и лыжи-черевички из бросового материала (пластиковые бутылки). На этом нетрадиционном оборудовании можно отрабатывать подъем, спуск и технику скольжение по прямой в помещении зала, а также тогда, когда погодные условия не позволяют тренироваться на улице. Данная физкультурно-оздоровительная работа дает хорошие результаты. Наши воспитанники постоянные призёры районных зимних соревнований «Лыжня зовёт», успешно выполняют нормы ГТО, а главное, заболеваемость детей снизилась на 2 процента.

Видеоролик МДОУ «Увинский детский сад №12» п. Ува, Удмуртская Республика с занятием с детьми вы можете посмотреть по [ССЫЛКЕ](#)



Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста посредством использования координационной (скоростной) лестницы

Кара Ольга Николаевна,
заместитель заведующего по ВМР
Ленчук Анастасия Ивановна,
инструктор по физической культуре

Развитие координационных способностей остается довольно актуальной темой, так как они имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

Ребёнку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям. Большой потенциал комплексного развития координационных способностей заложен в занятиях с включением упражнений на координационной (скоростной) лестнице.

Координационная лестница — это своего рода удобный и компактный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, маневренности и выносливости. Занятия на лестнице для координации у ребенка: улучшают координационные способности и общее функциональное состояние организма; развивают скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве; формируют правильную осанку; помогают ребенку осознать природу ходьбы, прыжков и бега; дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия; формируют привычку вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом; укрепляют дыхательную, сердечно - сосудистую систему и опорно-

двигательного аппарата. Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: вариативность, доступность, безопасность, мобильность. При работе с лестницей используются три основных двигательных навыка: упражнения в ходьбе; беговые упражнения; прыжки. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволяет улучшить координацию движений, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

Таким образом, специально подобранные игры и упражнения с координационно-скоростной лестницей помогут развить у ребенка координационные и скоростные качества, ловкость, общую выносливость, равновесие, внимание, память, воображение, быстроту реакции; улучшат технику выполнения основных видов движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

С материалами МКДОУ «Детский сад №10» г. Зимы Иркутской области по использованию координационной лестницы можно ознакомиться по [ССЫЛКЕ](#)



По тропе Здоровья

Грачева Елена Петровна,
инструктор по физической культуре

За основу системы оздоровления детей в нашем дошкольном учреждении взята программа профессора Ю.Ф. Змановского «Оздоровление детей дошкольного возраста» и рекомендации руководителя инновационной площадки «Здоровый дошкольник» Б.Б. Егорова. Выбранные нами средства и методы работы не предусматривают дополнительных расходов на оборудование или переподготовку наших педагогов. Перед нами стоит задача проанализировать и выстроить в единую цепочку всю систему оздоровления для воспитания здорового, физически и эмоционального развитого ребенка.

Наша программа, разработанная в МДОУ «Детский сад №31» г. Ярославля, называется «По тропе здоровья» - и это не случайно. Ведь для того, чтобы растить детей здоровыми сегодня нам, взрослым, нужно обеспечить им максимум движений, воздуха и воды в течении дня.

Любое утро в детском саду начинается с утренней гимнастики. Зарядка рассматривается как важный элемент двигательного режима, где ребенок, выполняя упражнения должен получает приподнятое эмоциональное настроение и радость от двигательной активности. В рамках проекта детского сада «Веселая утренняя зарядка» нашими педагогами были разработаны и проведены тематические музыкальные зарядки для детей всех возрастов. Активное участие в проекте приняли и родители воспитанников. Был записан [видеоролик «Зарядка выходного дня с Папой»](#) и совместная зарядка родителей с детьми в детском саду.



Для детей с ОВЗ используем в работе комплексы утренней зарядки с имитационно-образными элементами. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развивается его речь, а специально подобранные упражнения способствуют более быстрому и полноценному формированию у ребенка речи. Таким образом, [утренняя коррекционно-оздоровительная гимнастика](#) является весомым звеном коррекционной работы ДОУ.



Большую оздоровительную ценность имеют упражнения на открытом воздухе. Особое внимание уделяется ходьбе и оздоровительному бегу. Ведь бег – это доступное, но очень эффективное средство сохранения и укрепления детского здоровья, он проводится в группах старшего дошкольного возраста ежедневно во время прогулки и является частью тропы здоровья. А сама тропа состоит из лабиринта, прыжков из обруча в обруч, пролезание под дугой и ходьба по бревну, бег змейкой, прыжков в высоту. И заканчивается элементами спортивных игр: проведи мяч, забей в ворота. Именно такой [комплекс физических упражнений](#) помогает ребенку не только удовлетворить потребность в физической активности, но и реализовать себя, как личность.



Немаловажным фактором в оздоровлении дошкольников является закаливание. Мы, педагоги, разработали методику комплексного закаливания. Для этого использовали следующие методы: умывание прохладной водой, сочетание воздушных ванн с утренней гимнастикой, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, дыхательная гимнастика, дневной сон при открытых окнах, полоскание горла прохладной водой, как профилактика заболеваний носоглотки, зарядка после сна, хождение босиком по массажным коврикам и игровой массаж. Закаливающий массаж подошв, как эффективный вид закаливания, рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. [Массаж стоп делается ежедневно.](#)



И новым направлением в программе Здоровый дошкольник является Детский туризм. Детский туризм призван расширить знания в области естественных наук, укрепить здоровья. Он является эффективной формой активного отдыха; развивает жизненно необходимые качества и навыки. Это приобщение к миру взрослых.

Одной из задач по физкультурно-оздоровительной работе в нашем дошкольном учреждении является внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья воспитанников в форме детского туризма, что позволяет решать задачи не только оздоровления, но одновременно воспитывать гражданскую позицию у детей, формировать отношение к экологии, нравственное воспитание. В рамках инновационной площадки [спартакиада «ИГРАТОРИ»](#) наши воспитанники научились складывать костры, вязать туристские узлы и получили знания «Наша Безопасность» в походе.



Подводя итоги реализации программы «По тропе здоровья» хочется сказать, методы и приемы, которыми руководствуется наш педагогический коллектив, принесли результаты в укреплении и оздоровлении детей. Заболеваемость детей постепенно снижается. Они стали более собранными, физически выносливыми и эмоционально открытыми.

Интерактивный скалодром в психофизическом развитии детей дошкольного возраста

Стрижова Елена Ивановна,
старший воспитатель

В МБДОУ «Детский сад № 75 «Гвоздичка» г. Набережные Челны Республики Татарстан созданы условия для проведения оздоровительной и коррекционно-педагогической работы. В

учреждении имеются: физкультурный и музыкальный залы, кабинеты: логопедический, психологический, медицинский, методический, спортивная площадка.

Для вовлечения детей в еженедельные занятия по физкультурно-оздоровительной работе был приобретен интерактивный скалодром.

Интерактивный скалодром – обучающая игровая система, которая объединяет в себе инновационные технологии, физическую активность и образовательные задачи. Кроме этого, оказывается комплексная поддержка детям, которые имеют пониженный иммунитет, трудности в психоэмоциональной сфере.

Этапы работы по оздоровлению детей дошкольного возраста:

На первом этапе оснастили кабинет инновационными технологиями - интерактивным скалодромом.

На втором этапе каждому ребенку составляется программа профилактических интерактивных занятий по физкультурно-оздоровительному сопровождению детей дошкольного возраста с использованием интерактивного скалодрома.

На третьем этапе планируется организация и проведение консультаций, семинаров родителям детей по вопросам правильного питания, режима дня, оздоровительного комплекса, воспитания и развития ребенка, психического здоровья.

На четвертом этапе организуется цикл оздоровительных мастер-классов по теме: «Здоровый образ жизни» с приглашением детей и их родителей города Набережные Челны и региона.

С описанием системы работы «Интерактивный скалодром в психофизическом развитии детей дошкольного возраста» можно познакомиться на сайте детского сада.

Интерактивный скалодром делает каждое занятие по физкультуре интересным и увлекательным. Он создаёт условия для совершенствования физических навыков, потому что лазание не только развивает ловкость, но и положительно

влияет на все группы мышц.

Воспитатели используют интерактивный скалодром во время проведения утренней гимнастики, а также закрепить знания о цвете, форме, размере необычным способом.

Кроме положительных эмоций, скалодром позволяет развивать у ребенка множество полезных навыков:

1. Развитие физических качеств: лазание на скалодроме увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Занятия на скалодроме позволяют задействовать мышечные группы всего тела.

2. Координация: Координация движений имеет важное значение для всех видов деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия.

3. Логическое мышление: Каждая трасса, каждый новый маршрут представляет собой головоломку, для решения которой необходимо задействовать логическое мышление. Впоследствии ребенок учится анализировать, строить план восхождения и визуализировать его.

Некоторые психологи считают, что скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания, так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения.

Скалодром можно использовать и в рамках НОД, как часть занятия, а также при проведении индивидуальной работы.

Рюкзачок здорового туриста

*Коллектив педагогов,
МБДОУ № 23 г. Мыски Кемеровской области*

В своей работе мы активно применяем средства и формы туризма, и это не просто увлечение или очередная педагогическая мода — это на сегодня жизненная

необходимость, которую в полной мере осознают и педагоги, и родители. В настоящее время у нас имеются разнообразные средства повышения жизнедеятельности воспитанников, но [туризм](#), как средство физического воспитания обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и начинать надо с младшего возраста, ведь туризм – это и: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, занятия кружков.



Осуществляя работу по рекреационному туризму по следующей схеме:



Мы добились стойкой динамики снижения заболеваемости дошкольников с ОРЗ, ОРВИ и вместе с тем достигли повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а также решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Работа с малышами начинается с двигательных сказок - элементарное ориентирование и познание окружающего мира.

В средней группе организуется работа по формированию пространственных представлений у воспитанников посредством игр: подвижных, дидактических, сюжетных; разминок и заданий по данной теме, чтение стихов и другое. А зимой – это первые занятия с лыжами, приводящие ребят в восторг.

«Полоса препятствий» разработана на территории ДОУ для дошкольников 5-6 лет, которая состоит из 8 препятствий: «вход в лес», «паутинка», «мостик над рекой», «через корни», «через болото по кочкам», «поваленные деревья», «волшебный пенек», «скалодром». Данная полоса предполагает вариативное использование в туристическом маршруте: не только все, а 2 или 3 в зависимости от поставленной цели. Тренировочные занятия на полосе проводятся в весенне-летний и осенний периоды.

А вот воспитанников 7-го года жизни ждет программа «Элементарный туризм» по освоению начальных туристических навыков, состоящая из 10 блоков:

1. Что такое туризм
2. Снаряжение туриста
3. Топографические знаки
4. Разговор о компасе. Ориентирование
5. На листе бумаги
6. В групповой комнате
7. На территории ДОУ
8. Что такое горизонт?
9. Основы первой помощи
10. Туристские прогулки

Развлечения и праздники с использованием туризма, день здоровья – формы активного отдыха, используемые при подведении итогов.

Работая над проектом «Рюкзачок здорового туриста»,

педагоги ДООУ на практике убедились, что знания, получаемые дошкольниками, аккумулируют в себе все образовательные области и представляют целостную картину мира. Занятия на «Полосе препятствий» и в целостной программе «Элементарный туризм» — это коллективная деятельность, дающая возможность проявлять дошкольникам уважительное отношение к окружающим, отзывчивость, развивающая умение работать сообща.

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка. Сотрудничество с родителями предусматривает непосредственное вовлечение родителей в образовательный процесс.

Оценка результатов деятельности

С точки зрения образовательных результатов	<ul style="list-style-type: none"> • повышение индекса здоровья и физического развития дошкольников; • овладевают нормативным поведением в разных формах туристической деятельности и применяют их; • обладают установкой на ценностное отношение к объектам культурного наследия и природе родного края
С точки зрения создания условий для ОД	<ul style="list-style-type: none"> • использование по максимуму всего образовательного потенциала ДООУ, включая территорию (п.3.3.1 ФГОС ДО); • совершенствование благоустройства территории ДООУ в рамках темы
С точки зрения продуктивной деятельности педагогов	<ul style="list-style-type: none"> • повышение профессиональной компетентности; • организация гармоничного взаимодействия с семьей, как субъектами образовательного процесса; • повышение уровня конкурентоспособности ДООУ.

Фитнес в системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Байнова Марина Николаевна,
заведующий

Пожидаева Альфия Шарифьяновна,
заместитель заведующего

Марунчак Светлана Владимировна,
старший воспитатель

Аккуратнова Ирина Львовна,
инструктор по физической культуре

Физкультурно-оздоровительная деятельность в МБДОУ «ДС № 434 г.Челябинска» традиционно являлась одним из приоритетных направлений деятельности коллектива. Способствовали этому многие факторы: особенности контингента детей и кадрового состава дошкольного учреждения; учет запроса родителей; особенности региона.

Творческим коллективом ДОУ была разработана и реализуется в настоящий момент ООП МБДОУ с приоритетным осуществлением образовательной области «Физическое развитие», модуль «Детский фитнес».

Основной целью модуля является укрепление здоровья детей, развитие самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений, формирование основ здорового образа жизни, а также создание комплексной системы физкультурно-спортивной деятельности - цель которой - ребенок дошкольного возраста с развитыми спортивными качествами.

В течение долгого времени в нашем ДОУ реализуется программа дополнительного образования «Фит-Беби», разработанная инструктором по ФК высшей категории Аккуратновой Ириной Львовной.

В последние годы спектр применения фитнес технологий значительно расширился: игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, степ-аэробика, логоритмика, пилатес с миниболом.

Благодаря включению в образовательный процесс

инновационных форм работы имеется возможность расширить двигательные способности детей (удерживать статические позы, координацию, выносливость, осмысленную быстроту, моторику, ловкость), раскрыть творческий двигательный потенциал каждого ребенка.

Отдельные приемы данных технологий стали использоваться педагогами в разных формах организации педагогического процесса: в игровых ситуациях и прогулках, в режимных моментах, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Содержание работы с детьми планируется в 3 направлениях:

Спортивное - цель: обучение элементам фитнеса, развитие физических качеств и физической подготовленности

Оздоровительное - цель: сохранение и укрепление здоровья детей посредством применения фитнес-технологий в работе педагогов ДОУ.

Познавательное - цель: расширение кругозора детей о спортивной жизни города, страны. Развитие коммуникативных навыков.

Формирование культуры здорового образа жизни, желание заниматься физкультурой и спортом у дошкольников невозможно без примера взрослых окружающих их. Поэтому сотрудники детского сада активно занимаются физкультурой и спортом, ежегодно участвуют в различных соревнованиях, акциях и флешмобах.

Таким образом итогом работы коллектива стали следующие результаты:

1) Повышение уровня физической подготовленности детей;

2) Вовлечение детей, родителей сотрудников в мероприятия, транслирующие ЗОЖ;

3) Создание уникального имиджа ДОУ, собственного визуального образ

«Скиппинг» – технология в практике работы с детьми старшего дошкольного возраста

Ушаков Илья Игоревич,
инструктор по физической культуре

Одной из задач дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Поэтому в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детство» «Центр развития ребенка» города Калуги НСП «Акварель» активно используется скиппинг.

Скиппинг - технология двигательной активности, представляющая традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать вращательные движения. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга! А если включить музыку и скакать в ритм, будем развивать ещё и правое полушарие, если на каждый круг скакалки считать числовой ряд до 10 и обратно, либо произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), будем развивать также левое полушарие.

Согласно данным анкетирования родителей у многих отсутствует мотивация к формированию у детей умений прыгать через скакалку. Количественные результаты показывают, что: из 100% детей лишь 17 % владеют навыками прыжков через скакалку, отсутствует интерес к этому атрибуту (ни к короткой, ни к длинной скакалке), воспитанники используют его не по назначению. Анализируя результаты опроса педагогов и наблюдений за детьми, можно сказать, что

использовать скакалку по прямому назначению не всегда получается. Небольшие пространства дошкольного учреждения, высокая посещаемость воспитанников старшего дошкольного возраста, неумение рационально использовать пространство детского сада, пассивность родителей, а зачастую просто отсутствие желания заниматься этим видом двигательной активности с детьми. В силу предотвращения травмоопасных ситуаций, скакалку детям для самостоятельных прыжков и игр чаще всего не доверяют взрослые, например, воспитатели опасаются появления травм из-за неправильного использования скакалки детьми. Инструктор по физической культуре организуя образовательную деятельность фронтально, зачастую не может использовать малые площади спортивного зала, а родители в силу своей занятости не уделяют должного внимания этому виду двигательной активности.

Проведенное исследование дало следующие результаты:

1. Были разработаны:

- комплексы упражнений, способствующих формированию умений в прыжках через скакалку у детей старшего дошкольного возраста;

В основе разработки комплекса упражнений лежит комплексный подход, который включает в себя использование скакалки и средств, замещающих ее в образовательной деятельности. Комплекс разработан для детей дошкольного возраста с усложнением, рассчитан на перспективу ближайшего развития.

Данный комплекс состоит из следующих блоков:

- ОРУ;
- СПУ на вращение скакалки;
- Прыжки и подскоки с использованием вспомогательных средств;
- Упражнения на согласованность рук и ног;
- Прыжки через короткую скакалку;
- Прыжки через длинную скакалку;
- Игры. Развлечения. Упражнения с нейроскакалкой.

- система оценки формирования техники прыжков через скакалку. Разработана количественная и качественная оценка формирования техники прыжка. (две таблицы)

- Технология проведения мероприятий соревновательной направленности по прыжкам среди участников образовательных отношений.

- Методическое сопровождение для педагогов и родителей по использованию «скиппинг» технологии в образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста;

2. Апробирована модель взаимодействия участников образовательных отношений по организации двигательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста, посредством использования «скиппинг» технологии. (вставить картинку модели)

Описание работы можно посмотреть на сайте нашего детского сада.

Оздоровительно – воспитательный геокешинг с детьми раннего возраста

Шуман Светлана Николаевна,
воспитатель

В век информационных технологий мир не стоит на месте и сегодня перед нами стоит задача подготовить совершенно новое поколение: активное, думающее, любознательное, здоровое и при этом, не ограничивая свободу ребенка, давая ему возможность развиваться как индивидуальность. Использование оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» Егорова Б.Б. открывает новые возможности воспитания, оздоровления и обучения дошкольников. А так как основным видом деятельности ребенка является игра, решила внедрить оздоровительно-воспитательную технологию «Здоровый дошкольник» в форме геокешинга, которая позволяет интегрировать различные

образовательные области и физкультурно-оздоровительную работу.

Мною был разработан и реализован оздоровительно – воспитательный проект «Здоровячок» для детей раннего возраста. Оздоровительный геокешинг проводился 1 раз в месяц, включал в себя динамические паузы, пальчиковые игры, дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, технологию музыкального воздействия. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» и Геокешинг всегда были связаны с движением: надо постоянно передвигаться, взбираться, подлезать, подпрыгивать, ловить.

Используя оздоровительно – воспитательный геокешинг в своей работе, мною были поставлены задачи развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других, формировать двигательные навыки и умения как отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других, содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

В результате получили: снижение заболеваемости в группе на 5,6%, введение такой модели оздоровления детей, помогло нам максимально снизить статический компонент в режиме дня, способствовать повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Видя результат, стала повышать уровень двигательной активности в режимных моментах посредством применения координационной (скоростной) лестницы, а также включать и систематически проводить закаливающие мероприятия: самомассаж, ходьба по дорожкам здоровья.

С разработками конспектов по оздоровительно – воспитательному геокешингу для детей раннего возраста можно ознакомиться на сайте детского сада.

А также посмотреть видеоролик МБДОУ детский сад комбинированного вида №16 «Радуга» г. Петровска Саратовской области по оздоровительно – воспитательному

геокешингу по [ССЫЛКЕ](#).



Опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста в направлении «Степ - аэробика» «Вместе весело шагать»

Овчинникова Наталья Сергеевна,

руководитель структурного подразделения

Шалина Светлана Валерьевна,

старший воспитатель

Чепига Дарья Васильевна,

инструктор по физической культуре

Пискунова Кристина Павловна,

инструктор по физической культуре

На базе нашего Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 51 муниципального образования городской округ Люберцы Московской области (МОУ СОШ № 51) проводится работа по физическому воспитанию по основной образовательной программе, реализуемой дошкольной образовательной организацией, также мы продолжаем свою работу с использованием инновационной технологии- степ-аэробики.

Степ-аэробика-ритмичные движения вниз и вверх по особой степ-платформе, возвышение которой изменяется в зависимости от уровня сложности упражнений. Мы использовали платформы высотой 10 см шириной 30 см, длиной 40 см. Степ-платформа формирует подвижность в суставах, развивает свод стопы, равновесие, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно–мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная

деятельность, и занятия по физической культуре. Занятиям степ – аэробикой уделяется достаточно внимания для того, чтобы она стала развиваться в нашем детском саду у детей старшего дошкольного возраста, так как здоровью детей в этом возрасте нужно уделять особое внимание.

Новизна данного опыта заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, нами проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также упражнения с предметами (гантели, фитболы, мячи), ранее мы отмечали, что степ-платформа является эффективным способом речевого, ритмического и музыкального развития детей старшего дошкольного возраста.

Продолжая, работать в данном инновационном направлении, в этом учебном году мы включили работу с родителями. Воспитатели и инструктор по физической культуре провели индивидуальные и групповые беседы, выступали на родительском собрании. Была проведена консультация, родители приняли участие в анкетировании. Важным для нас было вовлечение родителей (законных представителей) в сам процесс проведения занятий на степ-платформах с детьми дошкольного возраста. Занятия проводились с родителями и их детьми раз месяц, на базе МОУ СОШ № 51 (дошкольное отделение), г.о. Люберцы, п. Мирный. Проводя [занятия на степ-платформе](#) совместно с родителями, у дошкольников наметились положительные изменения в физическом развитии:

- возрос интерес к физкультурным занятиям;
- дети стали более сильными и выносливыми;
- улучшилась координация движений.



Таким образом, наше предположение об эффективности

использования данного опыта с родителями (законными представителями) и детьми получило свое подтверждение. Мы планируем продолжить свою работу в данном направлении в течение следующего учебного года, также планируем ввести данное направление в дополнительное образование с привлечением родителей (законных представителей).

С практическим опытом работы можно познакомиться на сайте учреждения.

Двигательная активность детей в условиях ДОУ

Боровая Наталья Петровна,

заместитель заведующего по воспитательной и методической работе

В МБДОУ «Детский сад №10 города Красноармейска Саратовской области» физическому воспитанию детей уделяется особое внимание, реализуется комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие движений дошкольников. Инструктором по физической культуре, воспитателями, музыкальным руководителем используются различные виды физических упражнений: основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прогулки по территории учреждения и за его пределы, танцевальные движения, различные виды гимнастик.

В утренний отрезок времени ежедневно проводится гимнастика, игры малой подвижности. Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение организуется в спортивном зале или на улице в теплое время года.



В каждой возрастной группе по три физкультурных занятий в неделю, одно из которых проводится на улице.



На каждом другом занятии применяются минутки отдыха, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, [пальчиковые](#)



и [дыхательные игры](#).



[В течение дня дважды организуется прогулка с обязательными подвижными играми](#), самостоятельной двигательной деятельностью, индивидуальной работой по формированию или развитию движений (ловкости, координации, быстроты и прочее).



Игры включают бег, прыжки, метание, содержат интересные игровые задания. С удовольствием старшие дошкольники играют в спортивные эстафеты и соревнования.

[После дневного сна в занимательной форме проводится гимнастика пробуждения](#),



используются элементы закаливания, ходьба по массажным дорожкам.



Во вторую половину дня часть времени отводится на самостоятельную двигательную деятельность. Дети с удовольствием используют оборудование и атрибуты спортивного уголка. В это же время некоторые ребята занимаются в кружках «Аэробика для малышей».



«Ритмопластика», «Мяч», «Звёздочки» (танцевальное направление).



Периодически организуются дни здоровья, спортивные досуги.



[развлечения и проекты.](#)



В тесном контакте с педагогами работает медицинская сестра детского сада. Она отслеживает заболеваемость детей, присутствует на физкультурных занятиях.

Выпускники детского сада занимаются в спортивной школе города борьбой, гандболом, ушу, йогой, посещают танцевальные студии для дополнительного образования. В детском саду заключены договоры о взаимодействии с социальными партнёрами.

Результативность работы дошкольного учреждения проявляется в снижении заболеваемости, повышении качества физического развития детей, формировании двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки) и качеств (выносливость, быстрота, ловкость, сила). Педагоги в своей работе применяют традиционные и новые формы работы, создавая дошкольникам комфортную среду, желание заниматься физической культурой с учётом интересов и потребностей детей.

«Школа мяча» в рамках реализации оздоровительно – воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

*Коллектив педагогов
МБДОУ Детский сад №131 г. Архангельск*

Дошкольное детство – очень важный период в жизни человека. И физическое воспитание является одним из главных направлений в работе с детьми дошкольного возраста, ведь

именно в этот период у ребенка закладываются основы здоровья. А здоровье, приобретенное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. И, как известно, что ведущим видом деятельности дошкольного возраста является игра, коллектив нашего ДОО принял решение взять к себе в помощники с одной стороны такой простой и доступный, а с другой стороны такой разносторонний предмет как мяч. Мы разработали и апробировали проект «Школа мяча». Работа по данному проекту направлена на детей от 2 до 7 лет, которая включает в себя разные формы работы с использованием мячей. Проект «Школа мяча» строился на основе таких принципов, как: развитие двигательной активности, формирование навыков рационального дыхания, использование системы эффективного закаливания, использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы и работа с семьями воспитанников.

Ключом успешного физического развития детей является полноценная двигательная активность. Двигательная активность детей дошкольного возраста преследует основную цель – развитие общей выносливости. Опираясь на этот принцип, мы подобрали [комплексы упражнений для занятий физической культурой, для проведения гимнастики, физминуток и др. с использованием мяча.](#)



Важное место в оздоровительно-воспитательной работе [«Школы мяча»](#) занимают специальные дыхательные упражнения. Актуальность использования таких упражнений заключается в том, что они являются бесспорным дополнением к различного рода терапиям (развитие и укрепление грудной клетки, улучшение кислородного обмена, профилактика

заболеваний органов дыхания и др.).



Большое значение для развития и укрепления здоровья детей имеет система эффективного закаливания. Закаливание детей в нашем ДООУ включает в себя систему таких мероприятий, как закаливание воздухом, закаливание водой, солнечные ванны. При условии регулярного использования разнообразных форм и методов закаливания [здоровье детей значительно укрепляется, увеличивается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.](#)



Наряду с традиционными формами работы мы широко применяем и нетрадиционные. Разнообразие форм работы оказывает [оздоровительное воздействие на детский организм](#) не только в рамках физического развития, но и эмоционального.



Ну и главными воспитателями ребенка являются родители. И задача педагогов состоит в том, чтобы работа в вопросах

оздоровительно-воспитательной работы шла в тандеме с родителями. [Родители нашего ДОО принимают активное участие в проекте «Школа мяча».](#)



Формирование гражданско-патриотических чувств воспитанников посредством спортивно-досуговой деятельности

Арлова Елена Алексеевна,
старший воспитатель

Шикарева Светлана Егоровна,
инструктор по физической культуре

Важность и необходимость гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения становится наиболее актуальным в современных политических условиях. Дошкольный возраст – это важнейший период становления личности, на протяжении которого закладываются предпосылки для формирования патриотических и гражданских качеств личности. В нашем дошкольном отделении работа по гражданско-патриотическому воспитанию детей имеет системный подход и включается во все виды деятельности.

Эффективным средством в решении задач гражданского и патриотического воспитания подрастающего поколения являются занятия физической культурой и спортом.

Занятия физкультурой включают в себя не только физические упражнения, игры, эстафеты, элементы тренировки. Инструктор по физической культуре, знакомя детей с различными видами спорта, великими спортсменами, их рекордами и заслугами, доносит до них мысль о том, что

результаты в спорте не только личные результаты спортсменов, а достояние и гордость нашей страны. У детей возникает желание подражать спортсменам, быть такими же смелыми, сильными, выносливыми. С целью повышения интереса у детей к спорту инструктора по физической культуре организуют экскурсии в спортивную школу олимпийского резерва «Лидер». Также мы знакомим наших воспитанников с комплексом «ГТО» и включаем мероприятия по подготовке детей к участию в испытаниях физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Формирование у дошкольников уважительного отношения к историческому наследию и героическому прошлому нашей страны происходит и в процессе досуговой деятельности. Подробнее о спортивно-досуговой деятельности, проводимой в нашем дошкольном отделении МОУ СОШ № 17, г.о. Подольск Московской области, можно узнать, пройдя по [ССЫЛКЕ](#).



Участвуя в олимпийских играх, спартакиадах, соревнованиях наши воспитанники познают науку побеждать. В ходе подготовки к этим мероприятиям создаются условия для приобщения детей к традициям большого спорта, происходит стимулирование родителей к проявлению инициативы в воспитании у детей привычки к здоровому образу жизни и активному отдыху. Конечно, родители – наши главные помощники и активные участники всех мероприятий спортивно-досуговой направленности. Именно через взаимодействие с семьями можно достигнуть устойчивых и стабильных результатов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Такие качества, как сила и ловкость, выносливость,

смекалка, необходимые будущим защитникам Родины, лучше всего развиваются в спортивных играх с военно-патриотическим содержанием. Проведение в дошкольном отделении подобных мероприятий оказывает наибольшее влияние на воспитание патриотических чувств детей. Отрывки спортивно-патриотического досуга «Юные патриоты» представлены [ЗДЕСЬ](#):



Воспитать патриота своей Родины – ответственная и сложная задача, решение которой в дошкольном детстве только начинается. Планомерная, систематическая работа и личный пример взрослых могут дать устойчивые положительные результаты и стать основой для дальнейшей работы по гражданско-патриотическому воспитанию подрастающего поколения!

Из опыта работы «Применение метода круговой тренировки в образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ»

Арлова Елена Алексеевна,
старший воспитатель
Аралов Андрей Николаевич,
научный консультант

В настоящее время физическое воспитание детей дошкольного возраста регламентируется разнообразными программами. Анализ их содержания позволяет заключить, что все они ориентированы, главным образом, на формирование у детей основных двигательных навыков и в меньшей степени способствуют целенаправленному развитию двигательных

качеств, а также не оказывают непосредственное воздействие на системы и функции организма детей и их здоровье, что неоднократно отмечалось многими авторами.

На сегодняшний день актуальность проблемы применения альтернативных физкультурных занятий нетрадиционной направленности приобретает особую остроту. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценность мотивации к здоровому образу жизни. Необходимость использования оздоровительной тренировки в физическом воспитании детей дошкольного возраста сегодня признается многими специалистами.

Одно из перспективных направлений совершенствования физического развития детей дошкольного возраста, активно применяемое в образовательной деятельности по физической культуре в детском саду - круговая тренировка.

Целью применения круговой тренировки в организованной образовательной деятельности по физической культуре в дошкольном учреждении является оптимизация физического состояния детей, создание фундамента их физического здоровья и основ потенциала.

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения нескольких «станций» - мест для каждого из них с соответствующим оборудованием, которые расположены в зале по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. В комплексы круговой тренировки включают технически несложные и предварительно хорошо разученные движения. В процессе закрепления упражнений круговой тренировки

хорошо воспринимаются соответствующие сюжету загадки, стихи, пальчиковая игровая гимнастика, ритмичные танцевальные движения, различные массажи рук, ног, дыхательные гимнастики, которые не только повышают интерес детей к двигательным заданиям, но и способствуют активизации психических процессов и формированию потребности к ведению здорового образа жизни.

Красочное оформление «станций» круговой тренировки, использование специальных игровых полей с нестандартным оборудованием способствуют созданию у детей интереса к упражнениям. К изготовлению нестандартного оборудования с удовольствием подключаются активные родители.

Задача инструктора по физической культуре при применении круговой тренировки в практике - обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку, учитывая его особенности (создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение и т.п.).

Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Инструктор находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Задача воспитателя - подстраховать, помочь в выполнении упражнения на самом сложном снаряде. Наряду с этим, проводится контроль за нагрузкой - визуальный, методом пульсометрии и при необходимости ее регулирование.

Анализ результатов работы по принципу круговой тренировки проводится по следующим направлениям:

- 1) анализ состояния здоровья детей;
- 2) диагностика уровня физической подготовленности (2 раза в год);
- 3) оценка двигательной активности.

Подводя итог, хочется отметить, что использование круговой тренировки в организованной образовательной

деятельности по физической культуре позволяет повысить эффективность физического воспитания и способствует положительной динамике показателей, характеризующих физическое состояние детей, что выражается в снижении заболеваемости и улучшении результатов во всех двигательных тестах. Наряду с этим, круговая тренировка является эффективным средством формирования интереса дошкольников к занятиям физическими упражнениями. Все это доказывает необходимость применения метода круговой тренировки в практике инструктора по физической культуре в дошкольном учреждении.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ

Работа педагогов детского сада должна быть направлена, прежде всего, на формирование у родителей компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку и вовлечение их в образовательный процесс. Следует учитывать, что для родителей частоболеющих или ослабленных детей характерны повышенная обеспокоенность состоянием здоровья ребёнка, преувеличение опасностей, попытки ограничить его активность. Всё это ведёт к формированию у ребенка комплекса неполноценности.

Семейный Клуб, как форма взаимодействия ДОО и семьи

Аббасова Ирина Андреевна,
инструктор по физической культуре

Одной из важнейших задач дошкольной образовательной организации является формирование у детей основ здорового образа жизни. И решать эту задачу без поддержки семьи довольно трудно. Первыми педагогами ребенка являются родители. И никакие методы воспитания не сравнятся с их личным примером. Наша задача помочь семье выбрать правильное направление в решении этого вопроса.

Более пяти лет в нашем МБДОУ №6 «Светлячок» г.Гаджиево Мурманской области работает Семейный Клуб «Крепыш».

Основным содержанием работы клуба являются мероприятия и досуги, направленные на вовлечение семей ДОО в образовательный процесс, формирование партнёрских отношений семьи и детского сада.

Основные задачи - помочь родителям и детям ощутить радость от совместной деятельности, сделать занятия интересными, востребованными, прививать интерес к выполнению физических упражнений, закреплять его и поддерживать.

Целью семейного клуба «Крепыш» является создание системы лично-ориентированного взаимодействия взрослых с детьми путем организации единого образовательного пространства в ДОО и семье.

Ежегодно составляется тематический план работы. Выбор тематики и планирование работы Клуба согласовывается с результатами опроса родителей (анкетирование) и годовыми задачами ДОО.

Заседания проводятся на базе детского сада 1 раз в квартал, а также по запросу родителей. Участвовать в работе клуба приглашаются все желающие родители или члены семьи,

в соответствии с выявленными предварительно запросами.

В процессе проведения заседаний активно используются инсценировки, решение педагогических задач, разнообразные игры, элементы тренингов.

Наш сад тесно сотрудничает с социальными партнерами: МБДОУ ДЮСШ; МАОУ СОШ №279; МАУМП «ЦГПВМ» г.Гаджиево, а также активными участниками образовательного процесса являются родители наших воспитанников.

С описанием системы работы Семейного Клуба можно ознакомиться по [ССЫЛКЕ](#):



Таким образом, совместная деятельность не только приобщает к здоровому образу жизни, развивает физические качества и навыки, но и способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

«Выпуск газеты, как форма партнерских отношений с родителями воспитанников детского сада»

Костицына Людмила Михайловна,
заведующий МБДОУ

Признание приоритета семейного воспитания требует иных взаимоотношений семьи и детского сада, а именно

сотрудничества, взаимодействия и доверия. Разрабатываются новые технологии, новые формы взаимодействия ДООУ с семьей. Одной из таких форм работы с родителями в МБДОУ детский сад № 527 г. Екатеринбурга стала газета для родителей.

Цель: Актуализация позиции партнерства между детским садом, родителями и социальным окружением путем внедрения в работу новых форм партнерских отношений - выпуск газеты «От советов до ответов».

Газета для родителей воспитанников стала одним из средств повышения уровня знаний в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей. Периодичность выпуска - 1 раз в квартал. Газета издается в печатном варианте - 50 шт., в электронном варианте (высылается всем родителям по электронной почте), выкладывается на официальную страницу детского сада в сети Интернет, в родительские чаты, на страницу детского сада ВКонтакте. Объем издания до 6 листов, напечатанных с двух сторон. Каждый номер газеты в печатном варианте выкладывается в родительские уголки - по 5 шт. в каждую из 10 групп. Издание доступно всем родителям воспитанников. Они могут прочитать свежий номер в группе в то время, когда ребенок одевается перед уходом домой, могут взять газету с собой и изучить ее в удобное время, а также ознакомиться с текущим выпуском в электронном варианте.

Авторы статей и публикаций - любой специалист детского сада (учитель - логопед, музыкальный руководитель и т. д.), дети и родители воспитанников.

Информация, предоставленная в издании, напрямую или косвенно касается тех детей, которые посещают ДООУ. Детский сад не навязывает свое мнение. Родители решают, что делать с информацией, которую предоставляют им специалисты детского сада.

Выпуск газеты позволил активизировать педагогический потенциал семьи:

- 80 % родителей воспитанников включены в различные формы взаимодействия с коллективом Учреждения по здоровьесбережению и физическому развитию дошкольников;

- 98% родителей (законных представителей) воспитанников удовлетворены услугами, предоставляемыми Учреждением (по итогам НОКО и МКДО).

Повысилась психолого-педагогическая компетентность педагогов - 100% педагогов прошли КПК по теме здоровьесбережения. Воспитанники, родители, педагоги - все стали членами одного коллектива. Но самое главное, что совместное участие в выпуске газеты помогло педагогам и родителям лучше узнать друг друга, родителям поделиться опытом семейного воспитания, активизировать творческое общение родителей с детьми.

Более подробно познакомиться с материалами можно на сайте нашего детского сада.

Клуб выходного дня – одна из форм нетрадиционного взаимодействия с родителями при формировании ЗОЖ

Новойчик Марина Валерьевна,
воспитатель

В каждой семье родители хотят, чтобы ребенок вырос крепким и здоровым. А для того, чтобы ребенок был здоровым, необходимо планомерно и качественно этим заниматься. Уделяя внимание оздоровлению детей, в МАДОУ детский сад № 60 г. Екатеринбурга активно ведется просветительская работа с родителями по развитию двигательной активности в семье, подбору подвижных игр и упражнений на прогулке во дворе с родителями в виде консультаций. Работают мессенджеры WhatsApp, Telegram, где для родителей размещаются активные ссылки на вебинары, каналы по реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник». Родители делают запрос на проведение активного отдыха с ребенком в выходной день, как научить ребенка кататься на велосипеде, на коньках или лыжах, каким спортивным играм можно учить детей в определенный возрастной период...

Для установления доверительных отношений мы

предложили родителям поучаствовать в «Веселой зарядке», которая проводилась ежедневно с детьми на площадке детского сада. Родители сначала смотрели на детей, на их веселые личики, затем стали подключаться к совместному выполнению упражнений, участвовали в музыкально-подвижных играх, отмечали заряд бодрости и хорошего настроения.

Однако, наиболее эффективным методом для реализации технологии «Здоровый дошкольник», является созданный в группе детско-родительский «Клуб выходного дня», который помогает наладить взаимодействие с семьями воспитанников и укреплять здоровье детей. Участниками являются воспитатели, дети дошкольного возраста и их семьи – родители, сестры и братья, бабушки и дедушки, которые хотят пообщаться друг с другом, интересно и с пользой провести время.

Основной целью «Клуба» является установление сотрудничества дошкольной организации и семьи в вопросах преемственности воспитания, физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста, а также приобщения их семей к здоровому образу жизни.

Мероприятия организуются воспитателем и членами родительского комитета, в соответствии с тематическим планом или реализуемым проектом в данной возрастной группе, а также запросами родителей. Формы организации детской деятельности бывают различными: это и экскурсии в парк, пешие походы и велосипедные прогулки, организация подвижных игр, спортивных досугов на стадионе, запланировано посещение бассейна.

Каждый совместно проведенный выходной день дарит радость и эмоциональный подъем, способствует сплоченности, сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей и взрослых, формированию ценностей здорового образа жизни. Благодаря оздоровительным играм на воздухе, у детей формируются необходимые двигательные навыки, координация движений, развивается ловкость и меткость, повышается иммунитет.

При знакомстве с природой и историей родного поселка,

возникла идея провести выходной день на природе. Поэтому мы отправились в пеший поход на озеро «Исток». Гуляя по парку, активно разгадывали загадки, рассматривали гнездо и игры белки, родители совместно с детьми поиграли на пляже в различные игры, покидали мяч, наблюдали за утками и голубями, а также послушали истории местного рыбака. Дети собирали щепки и веточки, с удовольствием мастерили из природного материала, а затем с аппетитом поедали, принесённый с собой провиант.

В конце каждого мероприятия мы собираемся вместе, фотографируемся, обсуждаем: что получилось, что не очень, отмечаем каждый (пусть и маленький!) успех ребенка, строим планы на будущее. Любому человеку, особенно ребенку, важно видеть результаты своего труда и также важно, чтобы его увидели и оценили другие.

Созданная форма работы по взаимодействию с семьёй, зарекомендовала себя с положительной стороны и нашла отклик в сердцах родителей и детей. Общение в непринужденной эмоциональной, насыщенной обстановке способствует сближению воспитателя и родителей, родителей и детей. Мама и папа видят собственного ребёнка в обстановке, отличной от домашней, наблюдают его общение со сверстниками, педагогами, открывают в нём новые черты и способности. Совместная деятельность ведет к созданию атмосферы психологического комфорта ребенка, что положительно влияет на становление его личности. А выработка единых подходов между дошкольной организацией и семьей укрепляет фундамент в воспитании основ здорового образа жизни у ребенка дошкольного возраста.

Посмотреть видеоролик об одном из мероприятий детско-родительского «Клуба выходного дня» можно по [ССЫЛКЕ](#).



Взаимодействие ДОУ и семьи по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников

Валентина Николаевна Луцакевич,
старший воспитатель

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Севастополя «Детский сад №112» является участником инновационной площадки «Здоровый дошкольник в ДОУ и семье».

В этом году проводили различные формы работы по физическому воспитанию с детьми и родителями:

- Родительские собрания рассматривающие вопросы физического воспитания в виде Квест-игры, на котором родители и дети выполняют задания и решают задачи по формированию основ здорового образа жизни;

- Родительский клуб «Здоровье — это здорово» затрагивает темы: «Примера взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников»; «Единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду» и другие.

- Спортивные праздники с участием родителей: «Богатырские потехи»; Праздник состоял из различных эстафет и конкурсов. Ребята вместе с родителями отгадывали загадки, соревновались в эстафетах.

- Фестиваль «ЗОЖигаем вместе», целью которого пропагандируется здоровый образа жизни, а также воспитание у детей нравственных качеств. На нем родители совместно с

детьми участвовали в эстафетах, конкурсах и фестивальных площадках.

- Школа мяча, цель которой позволяет расширить представления родителей воспитанников о видах мячей, о функциональности использования мячей в совместных играх с детьми.

Разнообразные формы и методы работы с родителями, используемых педагогами способствуют повышению педагогической культуры и степени заинтересованности взрослых в вопросах развития и оздоровления детей. Одна из любимившихся родителями это мастер классы.

[На видео представлен мастер класс «Профилактика плоскостопия и укрепление осанки у дошкольников».](#)



Сотрудничество ДОУ и семьи в закаливании и развитии двигательной активности детей

Харламова Анастасия Александровна,
старший воспитатель

Васильева Татьяна Ивановна,
воспитатель

Личный пример родителей является наиболее убедительным средством в деле воспитания ребенка. Это стало ключевым моментом в выборе направления работы по оздоровлению дошкольников в нашем ДОУ.

Проведя статистику в нашем МБДОУ "Игринский детский сад №10" п.Игра Удмуртской Республики, выявлены следующие показатели. Из 213 детей, с 1 группой здоровья -75 человек, со

2 группой – 125, с 3 группой – 13 человек. Система мониторинга позволила увидеть, что увеличение количества случаев заболеваемости приходится на период эпидемии гриппа и ОРВИ, ветряной оспы. Средняя продолжительность заболеваний в 2021-2022 г. составила 17,4 дней. На основании анализа определили приоритетные направления: обеспечение двигательной активности и закаливание детей.

В ходе реализации задач по сохранению и укреплению здоровья детей была проведена следующая работа:

С детьми	С родителями	С педагогами
<p>1. Закаливающие процедуры: полоскание горла и ротовой полости, хождение по массажным дорожкам, обливание стоп, ежедневные прогулки на свежем воздухе, босохождение</p> <p>2. Здоровый адвент - календарь.</p> <p>3. День Здоровья "Путешествие в страну "Здоровейку""</p> <p>4. Всероссийский конкурс "Малыши против простуды и гриппа!"</p> <p>5. Малая Зимняя Олимпиада</p>	<p>1. Информационно - стендовая информация: - буклеты «Закаливание детей в домашних условиях»; "Утренняя гимнастика для дошколят" - консультации для родителей</p> <p>2. Видеоролики на сайт ДОУ ("Радуга TV"): "Здоровые дети в здоровой семье"</p> <p>3. Рубрика "Распаковочка"</p> <p>4. Мастер - класс для родителей в рамках недели открытых дверей в ДОУ "Тропинка</p>	<p>1. Районный онлайн-конкурс видеороликов в номинациях: - «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (Диплом 1 место) - «Я выбираю здоровый образ жизни» (Сертификат)</p> <p>2. Конкурс уголков уединения в группах ДОУ</p> <p>3. Зимний турслет для педагогов образовательных организаций района</p> <p>4. Веселые старты "День здоровья"</p> <p>5. КПК</p>

6. Спортивная игра "Зарничка" 7. Новая традиция: каждый понедельник совместная с родителями утренняя гимнастика	здоровья" 5. Пополнение развивающей среды в группах и на участках	"Организация оздоровительно- воспитательной работы в ДОО и семье" - 8 человек. 6. Творческая группа "Здоровый дошкольник"
---	---	--



Анализ заболеваемости в 2022-2023 составил 16,1 дней на одного ребенка.

Преобладали заболевания ОРВИ, грипп.

По результатам анкетирования родителей следующие результаты:

- Удовлетворенность санитарно-гигиеническими условиями содержания ребенка в детском саду (условия для охраны и укрепления здоровья, соблюдение режима дня и др.) - 100%

- поддержка родителями закаливающих процедур и повышения двигательной активности детей в ДООУ и дома - 63%

- удовлетворенность состоянием и наполнением мест для прогулок и подвижных игр - 98%.

Данные результаты могут говорить об общей удовлетворенности родителей по здоровьесберегающей и здоровье укрепляющей работе ДООУ.

Таким образом, тесное сотрудничество в формате «педагог – родитель – ребенок» позволило сохранить уровень заболеваемости на прежнем уровне с прошлым годом, повысить грамотность педагогов и родителей в вопросах сохранения и

укрепления здоровья детей в ДОУ и дома, повысить двигательную активность всех участников образовательного процесса и пополнить развивающую среду детского сада для закаливания и повышения двигательной активности детей.

Клуб выходного дня «Мы за здоровый образ жизни!»

Минюхина Татьяна Николаевна,
инструктор по физической культуре

Карандашева Елена Анатольевна,
воспитатель

Коледова Ольга Николаевна,
воспитатель

Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, прежде всего двигательная активность. В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребёнка. Клубная форма работы создаёт атмосферу общности интересов семьи и ДОУ, формирует партнёрские отношения с семьями воспитанников, укрепляет авторитет семьи и педагога, активизирует, обогащает и реализует в полном объёме родительские функции, направленные на понимание двигательных потребностей ребёнка и создание условий для их разумного удовлетворения. Вот поэтому стал актуальным вопрос о создании физкультурно-оздоровительного семейного клуба. С этим предложением мы вышли к родителям детей старшего возраста, и получили поддержку с их стороны. Так возникла идея, организовать в нашем МБДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка» г. Великий Устюг Вологодской области семейный физкультурно-оздоровительный клуб выходного дня «Мы за здоровый образ жизни!».

С программой клуба можно познакомиться на сайте детского сада.

В результате работы клуба семьи воспитанников познакомились с спортивными объектами города, заинтересовались ими и стали посещать их вне мероприятий клуба. Так же, мы убедились, что взаимодействие с родителями ведёт к единству. Благодаря совместным мероприятиям улучшилось взаимопонимание и повысилась степень доверия родителей к дошкольному учреждению. Совместные занятия сформировали у родителей основы физкультурно-оздоровительной грамотности, понизилась заболеваемость у детей, благодаря чему, наша группа неоднократно в течении года получала кубок «Здоровая группа».

Видеоролик о мероприятиях клуба вы можете посмотреть по [ССЫЛКЕ](#).



Партнерские традиции как основа взаимодействия детского сада № 22 «Родничок» и семьи в вопросах формирования основ здорового образа жизни у дошкольников

Долгих Елена Валерьевна,
инструктор по физической культуре

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 22 «Родничок» комбинированного вида города Искитим Новосибирской области второй год является участником инновационной площадки НИИ дошкольного образования Воспитатели России «Здоровый

дошкольник».

Учитывая важную роль семьи в формировании основ здорового образа жизни, мы уделили особое внимание взаимодействию педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников.

В работе использовали традиционные формы:

- индивидуальные беседы;
- тематические выставки;
- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- консультации для родителей;
- просмотр открытых занятий по физической культуре;
- физкультурные праздники и досуги.

Современные условия позволяют участникам образовательных отношений взаимодействовать, в том числе и через нейросети. Так педагоги и родители стали слушателями курса «Основы здорового питания» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Успешное прохождение курса подтверждено сертификатами.

«Народный ревизорро». Членами родительского комитета учреждения проведен рейд по контролю за качеством приготовления пищи, нормами выдачи блюд, соблюдению режима и организации питания детей. Десятидневное меню соответствует нормам КБЖУ. Отметим члены комиссии и обновление оборудования на пищеблоке. Проведена фотоакция «Здоровое питание в семье».

Особую роль в физическом и нравственно-патриотическом воспитании детей играет глава семьи. Пример отца – это бесценный опыт. Проявили свои способности наши папы в таких мероприятиях:

- «Мой папа лучше всех» (в ДОУ к дню Отца);
- «Отцы-молодцы» (взаимодействие с социальными партнёрами - Центром дополнительного образования города Искитима и областным Советом отцов);
- «Защитники Отечества» (в ДОУ);

В ставших традиционными мероприятиями «Фестиваль ГТО среди дошкольников и их родителей» и Спортивно-интеллектуальная игра «Крепость Орешек» (социальный партнеры ЦФКиС и МБДОУ д/с «Золотая рыбка») своё мастерство проявили как папы, так и мамы воспитанников.

Активное участие семьи воспитанников приняли в интерактивном челлендже «День подвижных игр и спорта на свежем воздухе зимой».

Исходя из вышеизложенного, делаем вывод о необходимости изучения опыта коллег, продолжения работы и использования новых практик в данном направлении. С практическим опытом работы можно познакомиться на сайте детского сада.

Коллективное взаимодействие педагогов и родителей с целью организации оздоровительной работы с дошкольниками

*Коллектив педагогов
МБДОУ «Детский сад №23 комбинированного вида»
г. Гатчина, Ленинградская область*

Многолетние наблюдения показывают, что в Ленинградской области очень большой процент детей болеют сезонными простудными заболеваниями со значительным поражением лор органов и органов дыхания. Также в Ленинградской области большой процент детей, страдающих бронхиальной астмой. Это связано с тем, что в Ленинградской области повышенная влажность и неустойчивые погодные условия, умеренно-холодный климат со значительным количеством осадков.

Специалисты нашего МБДОУ считают, что лучшее лечение – это профилактика. В нашем детском саду мы успешно применяем в оздоровительной работе с воспитанниками технологию стимулирования и сохранения здоровья.

Система музыкально-оздоровительной работы

предполагает использование разнообразных здоровьесберегающих технологий. Среди которых дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, оздоровительные и фонопедические упражнения, пальчиковые игры, речевые игры, музыкотерапия.

Систематичное использование оздоровительно-воспитательных технологий способствуют укреплению и формированию здорового дошкольника.

В течение дня воспитатели используют:

1. Утреннюю гимнастику (ежедневно, в течение года)
2. Дыхательную гимнастику (ежедневно, в течение года)
3. Бодрящую гимнастику, закаливание (ежедневно, в течение года)
4. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами дыхания (ежедневно, в течение года)
5. Оздоровительный бег (ежедневно на прогулке 2 раза в день, в течение года)

Для мотивации воспитанников к активной деятельности мы пересмотрели и обновили планы занятий по физическому развитию детей, разнообразили их элементами игровой партерной гимнастикой и партерной гимнастикой под классическую музыку для детей старшего дошкольного возраста. Видео. [Партерная гимнастика](#)



Далее мы разработали комплексы досуговых мероприятий с применением интерактивного скалодрома. Он позволяет развивать не только физические качества, но и содействует воспитанию человека, способного к самостоятельной поисковой и творческой деятельности, развивает логическое

мышление. Видео. [Интерактивный скалодром.](#)



Так как наш детский сад еще имеет и бассейн, мы стали проводить больше необычных праздников на воде, составили необычные занятия с использованием нетрадиционного оборудования. Бассейн имеет главную роль в укреплении здоровья детей поэтому очень важно, чтобы каждый ребенок был замотивирован на занятие.

Видео. [Занятие в бассейне «Подводные охотники»](#)



Видео. [Мероприятие в бассейне, посвященное первому полету человека в космос.](#)



В работе с дошкольниками с тяжёлыми нарушениями речи учитель-логопед использует различные методы и приемы, направленные на коррекцию речевых нарушений, а также

способствующие укреплению здоровья детей. Комплекс этих мероприятий проводится ежедневно как на фронтальных, так и на индивидуальных занятиях. В работе используются различные игровые приёмы, дыхательные тренажёры, свистульки и дудочки, логопедический массаж.

Для сохранения психологического здоровья и его формирования педагог-психолог использует гимнастику мозга, арт-терапию, песочную терапию.

Для достижения максимальной результативности работа специалистов направлена не только на обучение детей и совместном с ними выполнении упражнений, но и на привлечение к этой работе родителей.

ОСОБЕННЫЙ РЕБЕНОК В ДЕТСКОМ САДУ

Взаимодействие ДОО и семьи в вопросах оздоровления детей с ОВЗ, детей-инвалидов

Зырянова Юлия Анатольевна,
старший воспитатель

В МК ДОУ «Детский сад № 78» г. Новокузнецка воспитываются дошкольники с умственной отсталостью, с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра, с тяжелыми множественными нарушениями развития. 95% воспитанников имеют инвалидность. Особое внимание в работе с воспитанниками уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Принципы оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» реализуются в учреждении в тесной взаимосвязи с родителями дошкольников.

Для формирования навыков рационального дыхания были разработаны комплексы упражнений различной степени сложности с соответствия с возможностями и индивидуальными особенностями воспитанников. Повышению мотивации к выполнению дыхательных упражнений способствуют [игры и пособия, изготовленные своими руками](#)



Формированию направленного продолжительного выдоха способствуют [специальные игры с предметами](#)



Тесное взаимодействие с родителями позволяет осуществлять здоровьесберегающую деятельность с детьми с ОВЗ непрерывно, что обеспечивает более устойчивые положительные результаты. [Для родителей проводятся мастер-классы по изготовлению и использованию в домашних условиях дыхательных тренажеров:](#)



[Дети вместе с родителями с удовольствием играют в дыхательные игры дома:](#)



В качестве доступного и эффективного способа закаливания в группах детского сада используется босохождение. Педагоги выбрали простые сюжетные упражнения и распределили их в течение дня, провели консультации для родителей, сделали обучающие видеоролики. [Босохождение стало активно использоваться дома](#)



Дети не боятся новых ощущений, могут продолжительное время играть босиком, стали меньше болеть.

Большинству воспитанников детского сада характерны нарушения поведения, проявления гиперактивности, частой смены настроения, плаксивости, тревожности, агрессивности. В связи с этим актуальным становится применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе. Воспитатели группы совместно с педагогом-психологом выбрали для дошкольников комплексы психогимнастики. [Простые этюды и игры рекомендовали для использования вместе с родителями в домашних условиях.](#)



Более подробно с опытом работы по реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами можно познакомиться по [ССЫЛКЕ](#).



Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, детьми инвалидами

*Коллектив педагогов
МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Челночок»
г. Балашов Саратовская область*

В МДОУ д/с «Челночок» в группах компенсирующей направленности воспитываются дошкольники с ограниченными возможностями здоровья: дети с умственной отсталостью, дети с расстройствами аутистического спектра, дети с задержкой психического развития, дети с тяжелыми множественными нарушениями развития (сложный дефект). В данное время посещает 18 воспитанников, 70% - имеют инвалидность, что обуславливает необходимость использования особых реабилитационных технологий.

Работа по образовательной области «Физическое развитие» строится на основе диагностики, которую проводят педагогические работники с участием медицинских работников.

Эффективность работы по физическому развитию детей с ОВЗ дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно-оздоровительной среды дошкольного учреждения.

Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей с ОВЗ, а также для их расслабления и отдыха: спортзал, тренажерный зал, спортплощадка, бассейн, «тропа здоровья», тренажерная зона на территории детского сада.

Для совершенствования физических навыков, полученных в организованной деятельности, в группе имеется спортивный уголок; тренажеры для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Используем игровой тренажер «Черепаша», мягкие модули

«Горка», «Дом»: которые способствует физическому развитию, коррекции моторной неловкости, совершенствованию координации движений ребенка, формированию навыков удержания равновесия, а также позволяет снять мышечное напряжение.

Оснатив центр «Здоровья» современными эстетическими привлекательным оборудованием, мы побуждаем детей к самопроизвольному движению ими по собственной воле, без принуждения.

Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ - это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного психофизического развития, укрепления здоровья, адаптации и возможной интеграции в социуме. При этом учитываем их возрастные особенности, а также соматическое состояние и сопутствующие заболевания.

Залогом успешного физического развития детей является систематическая двигательная активность. Двигательный режим дошкольников складывается из неукоснительного выполнения рационального распорядка дня, который пронизан разнообразными физическими упражнениями. Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, физминутки, упражнения на релаксацию — все это активно включается в режимные моменты. Для детей с ОВЗ двигательный режим является одной из форм коррекционно-компенсаторной и лечебно-оздоровительной реабилитации, направленный на обучение двигательным действиям, управление развитием физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений.

Занятия физической культурой, их повышенный эмоциональный фон, особенно при выполнении игровых и соревновательных упражнений, создают объективные условия для формирования смелости, чувства товарищества, коллективизма, ответственности, трудолюбия. Эти занятия педагоги проводят с опорой на зрительные стимулы, позволяющие ребенку ориентироваться по зрительной подсказке на протяжении всей деятельности. Основным

содержанием занятий являются корригирующие, дыхательные и общеразвивающие упражнения.

На протяжении всего календарного года используем традиционные методы закаливания: контрастные воздушные ванны в пульсирующем режиме, с постепенно увеличивающейся разницей температур воздуха в двух помещениях, когда дети перебегают из одной комнаты в другую; солнечные ванны; «хождение босиком в летний период» по тропе «здоровья», по массажным коврикам и дорожкам, контрастный душ перед посещением бассейна.

Воспитатели группы по рекомендациям специалистов: учителей-дефектологов, учителей – логопедов, инструктора по ЛФК проводят упражнения на формирование правильного дыхания. Формирование речевого дыхания — это один из первых этапов коррекционной работы с ребенком имеющим, какие-либо нарушения в развитии.

Педагогическая технология «Фитбол» основана на использовании мячей больших размеров для решения общих и специальных корригирующих задач.

Упражнения на мячах воздействуют на систему дыхания, кровообращения, на центральную нервную систему, координацию движений. Выполняя упражнения на мячах, необходимо удерживать баланс, что создает условия для работы мелких и глубоких мышц.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей с нарушением интеллекта дает положительный результат. Дети стали быстро адаптироваться в предметно-пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается двигательная активность. Здоровьесберегающие задачи реализовывались через игровую деятельность (в образовательных ситуациях, досугах, развлечениях, режимных моментах, проектах), так и в свободной деятельности в условиях предметно-развивающей среды. Более подробную информацию можно найти на сайте нашего детского сада.

Дети в 2022-2023 уч году показали хороший уровень

развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

От ограниченных возможностей здоровья к безграничным

Помогайбо Марина Игоревна,
заведующий

Ушакова Татьяна Викторовна,
старший воспитатель

Негодаева Елена Геннадьевна,
учитель-логопед

Таишева Марианна Михайловна,
инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 30 Калининского района Санкт-Петербурга посещают дети с ОВЗ с логопедическим заключением «Тяжелое нарушение речи». Главная цель работы коллектива - полная коррекция нарушений и подготовка дошкольников к поступлению в общеобразовательную школу.

В ДОУ для приобщения семьи к активному участию в воспитательном процессе, укрепления связи между всеми участниками образовательной деятельности и популяризации работы ДОУ в родительской среде создан семейный клуб «Здоровый малыш».

Клуб помогает в установлении партнёрских отношений между детским садом и семьёй в вопросах развития, обучения, воспитания и оздоровления дошкольников, дает возможность родителям задавать интересующие вопросы и получать своевременную помощь в решении задач по укреплению здоровья детей, быть не наблюдателями, а участниками образовательного процесса. Для членов клуба разработано и проведено анкетирование по темам: «О готовности ребёнка к детскому саду», «Мой выходной день», «Развитие здорового образа жизни ребёнка в семье».

В рамках работы клуба педагоги ДООУ провели мастер-классы по теме: «Оздоровительная работа в детском саду и дома». Педагоги показали родителям, как проводить с детьми бодрящую гимнастику для поднятия настроения и нормализации мышечного тонуса; гимнастику для глаз; координацию речи с движением; познакомили с пирамидой питания для обобщения знаний о полезных продуктах и правильном питании.

Инструктор по физической культуре Таишева М. М. провела консультацию для педагогов «Игры и физические упражнения зимой», ознакомила педагогов с играми и эстафетами для проведения занятий на улице, подвижной игрой «Морозко».

Эмоциональное состояние педагога влияет на здоровье и отражается на взаимоотношениях всех участников образовательного процесса. Эмоциональная неустойчивость педагога является фактором гиперактивного поведения воспитанников. Для улучшения эмоционального состояния сотрудников в ДООУ прошел тренинг «Эмоциональное выгорание педагогов». Педагог-психолог Хлыбова И. И. провела мини-лекцию о видах эмоционального выгорания, рассказала, какие методы использовать в стрессовых ситуациях.

Тема инновационной площадки остается актуальной. Педагоги заинтересованы продолжать работу, обмениваться опытом с единомышленниками и внедрять в работу инновации, способствующие укреплению здоровья детей. С опытом работы нашего коллектива можно познакомиться на сайте детского сада.

Технология «Здоровый дошкольник» для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Бугрова Наталья Александровна,
старший воспитатель

Социально-педагогическая работа по реабилитации ребенка с ДЦП в ГБДОУ «Детский сад №67» компенсирующего

вида г.Дзержинска Нижегородской области представляет собою определенную воспитательную систему. В основе ее лежит система активной жизнедеятельности ребенка с самого раннего возраста, в которой наиболее полно проявляются его индивидуальные возможности. Главное в системе заключается в том, чтобы ребенок оказался ее активным звеном, а его родители или лица, их заменяющие, педагоги - соучастниками всего педагогического процесса.

Педагогическая работа предусматривает разработку индивидуальной программы, которая носит ближайший и перспективный характер. При разработке комплексной индивидуальной программы нами учитываются направления социально-педагогической работы с семьями воспитанников:

1. Реабилитация членов семьи, в которой появился ребенок с НОДА

2. Разъяснение родителям перспектив развития их ребенка и возможностей преодоления патологии, ближайшие и перспективные цели реабилитации

3. Разработка индивидуальной программы абилитационной работы с ребенком и определение в ней места и роли родителей в зависимости от ее типа, возраста ребенка и времени начала работы со специалистами.

4. Обучение родителей методике социально-педагогической работы с ребенком.

5. Помощь родителям в формировании распорядка дня ребенка, обеспечивающего реализацию индивидуальной программы абилитационной работы с ним; социально-реабилитационная работа с ребенком специалистами и постепенное включение в процесс деятельности родителей.

6. Расширение непосредственного участия родителей в реабилитационной работе с ребенком.

7. Обеспечение социально - педагогического патронирования деятельности семьи в реабилитационной работе с ребенком.

8. Повышение социально-педагогической подготовки родителей с учетом достигаемых результатов и открываемых

перспектив реабилитации ребенка с НОДА.

[Содержание и задачи социально-педагогического модуля реализуются в том числе и посредством функционирования сети детско-родительских клубов и взаимодействия с социальными партнерами.](#)



Эффективными оказались и формы дистанционных консультаций, вебинаров на портале Zoom, кроме того, повышению уровня педагогической культуры родителей, формированию в большей или меньшей степени каждого из выделенных компонентов способствует разработанная нами форма взаимодействия – веб-квест. Удобным решением обратной связи стали Google-формы, позволяющие дифференцированно подойти к вопросам взаимодействия с семьями воспитанников.

Система реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» Егорова Б.Б. в работе с детьми с НОДА раскрывается в видеосюжете, который можно посмотреть по [ССЫЛКЕ](#).



ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник»

(из опыта работы МБДОУ №295
г. Ростова-на-Дону)

*Фролова Светлана Георгиевна,
инструктор по физической культуре*

Начиная работу по реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник в ДОО и семье» коллектив педагогов МБДОУ №295 обратился к рекомендациям Егорова Б.Б. - автору технологии «Здоровый дошкольник», на основании которых выстроил систему оздоровительной работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. И она работает так.

Педагогическим коллективом создана модель двигательного режима, согласно которой каждая минута пребывания ребенка в ДОУ работает на укрепление здоровья детей. Используемые нами средства и методы просты. Нет необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, специальной переподготовки педагогов ДОУ.

Требования современной жизни таковы, что базовые двигательные навыки, основы ловкости и координации необходимо закладывать в самом раннем возрасте, начиная с 3-5 лет. Именно эти упражнения с обязательным музыкальным сопровождением и особенно их комбинации (бег, прыжки, марш, метание и т.д.) обеспечивают эффективное оздоровление и физическое развитие детей и сами по себе

считаются формой оздоровительной работы с дошкольниками. Веселое настроение является существенным элементом игры и оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы ребенка.

Двигательная активность в сочетании с закаливающими процедурами реализуется так. Дети старшего дошкольного возраста на утреннюю гимнастику и физкультурные занятия приходят в носочках, многие занимаются босиком. Регулярно выполняем упражнения с массажными ковриками и тактильными дорожками. Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование и укрепление мышц стопы, но и на центральную нервную систему, а через неё и на весь организм. Данный вид закаливания сочетается с играми и упражнениями по профилактике плоскостопия. [Именно в раннем возрасте важно уделять внимание постановке стопы, формированию правильной осанки.](#)



Закаливание планируем продолжить и в летний период на улице. Учитывая то, что Ростов-на-Дону располагается в умеренно-континентальной климатической зоне, нашему городу свойственна мягкая зима и жаркое лето. Такой климат позволяет большую часть времени проводить на улице. Поэтому подвижные игры, эстафеты, праздники и развлечения проходят на огромной территории детского сада, которая окружена елями, липами, кленами, цветами. Пролетарский район, в котором расположен наш детский сад, замыкает город с восточной стороны и относится к благополучным (в плане соответствия экологическим нормам) территориям. Под влиянием чистого свежего воздуха улучшается работа дыхательной и нервной систем. Активный отдых детей на

свежем воздухе - необходимое условие для укрепления здоровья ребёнка, это важнейший элемент в режиме дня, средство закаливания и укрепления иммунитета. Больше всего нашим воспитанникам понравились пробежки по стадиону и территории МБДОУ №295.

Целенаправленная работа коллектива МБДОУ № 295 по реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» открыла новые подходы к оздоровлению и формированию здорового образа жизни дошкольников. В этом учебном году в нашем детском саду повысилась посещаемость (89%), снизился уровень заболеваемости (11%). Для нас это стало показателем того, что мы движемся в правильном направлении. Наши дошколята с радостью посещают детский сад. Они жизнерадостны, оптимистичны. Применение разнообразных форм работ с детьми и с родителями позволит нам сохранить и укрепить здоровье наших воспитанников.

Опыт работы по оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» детского сада №28 г. Кимры

Костарева Оксана Сергеевна,
заместитель заведующей по ВР

В соответствии с планом работы инновационной площадки муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №28» г. Кимры Тверской области было принято решение взять в работу экспериментальную группу старшего дошкольного возраста (6-7 лет). По данным анкетирования родителей, анализа заболеваемости за прошлый год и диагностики по скоростно-силовым качествам, была выработана следующая стратегия физкультурно-оздоровительной работы на год, ежедневно проводились:

1. «Рижский метод закаливания». Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением медицинской

сестры и воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, а перед хождением проходит пробуждающая гимнастика под спокойную музыку.

2. Утренняя суставная гимнастика.

3. Самомассаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении которого повышается работа иммунной системы организма.

4. Комплекс дыхательных упражнений перед началом занятия способствует развитию дыхательной мускулатуры и артикуляции, плавному выдоху, что позволяет улучшить звукопроизношение. Дыхательная гимнастика — это профилактика простудных заболеваний.

С описанием вышеперечисленных методов работы можно ознакомиться по [ССЫЛКЕ](#).



Поиск новых форм и методов работы привел нас к созданию нового проекта - детское телевидение. Телепередача «Спортик», цель которого является формирование у детей ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, физических качеств, интереса и любви к спорту, физическим упражнениям. Дети в роли ведущих учатся брать интервью у

приглашенных спортсменов, тренеров и педагогов физкультурной направленности. После интервью гость программы проводит тематический мастер-класс (футбол, баскетбол, борьба и тд.).

Все наши выпуски мы выкладываем на официальной странице нашего детского сада в «Вконтакте», так как она наиболее максимально охватывает аудиторию родителей и педагогов. Детское телевидение стало инновационной формой взаимодействия с семьями воспитанников и дало желаемые результаты – родители стали активно сотрудничать с педагогами, участвовать в подготовке программ, а также увеличилось количество детей, которые записались в спортивные секции.

[ТВ канал "Спортик"](#)



[Мастер-класс](#)



Нашим сотрудникам удалось распространить свой опыт работы на городском методическом объединении и выступить на федеральном семинаре-практикуме для педагогов дошкольных образовательных учреждений и дошкольных отделений.

С результатами анализа заболеваемости и диагностикой по скоростно-силовым качествам можно ознакомиться на сайте нашего детского сада.

Опыт реализации технологии «Здоровый дошкольник» в ЧДОУ «Детский сад № 69 ОАО «РЖД»

*Коллектив педагогов
ЧДОУ «Детский сад № 69 ОАО «РЖД»*

В течении 2022 - 2023 учебного года детский сад № 69 ОАО «РЖД» г. Брянска участвовал в реализации проекта по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье» в рамках инновационной площадки федерального уровня АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России».

В течении реализации проекта были проведены следующие мероприятия:

1. Беседа «О здоровом образе жизни» - выявление сформированности представлений детей о понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровье».
2. Беседа «Можно – нельзя» - выявление уровня сформированности представлений о зависимости здоровья от культурно-гигиенических мероприятий.
3. Диагностическое задание «Здоровый человек» - выявление уровня сформированности представлений о способах ведения здорового образа жизни.
4. Проведение родительских собраний с тематикой «Приобщение дошкольников к ЗОЖ», «Оздоровление детей в детском саду и дома».
5. Проведение детско-родительских образовательных событий: физкультурные досуги и праздники в детском саду.
6. Проведение детско-родительских образовательных событий: прогулки и походы.
7. Проведение психогимнастики, корригирующей гимнастики, занятий по физической культуре.
8. Организация двигательного режима детей.
9. Организация закаливания детей.
10. Организация сбалансированного питания детей.

11. Проведение диагностики физического развития детей.
12. Оформление паспортов здоровья и индивидуальных программ физического развития дошкольников.
13. Проведение непрерывной образовательной деятельности в форме занятий по познавательному развитию дошкольников с тематикой ЗОЖ для детей 5 - 7 лет.
14. Проведение детско-родительских образовательных событий: олимпиада по физическому развитию дошкольников, спортивных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья».
15. Организация детско-взрослых образовательных событий: акции здоровья «Движение – это жизнь», «Лыжи в детском саду», «Подвижные и спортивные игры» и пр.
16. Организация часов родительской грамотности (консультации: «Как научить ребёнка чистить зубы», «Утренняя гимнастика с детьми дома», «Закаливание детей раннего и дошкольного возраста», «Организация сбалансированного питания дошкольников» и пр.).
17. Проведение тематических дней «Моё здоровье», «Я и спорт».
18. Организация работы по программе «Здоровый дошкольник».
19. Реализация групповых проектов «За здоровьем в детский сад», «Чтобы больше не болеть», «Правила безопасности».

[С опытом работы можно ознакомиться на видео](#)



Вследствие реализации проекта у дошкольников обогатился социальный опыт, расширился их кругозор, выработалась устойчивая мотивация к систематическим

занятиям физической культурой и спортом. Дошкольники ориентированы на здоровый образ жизни, имеют прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма. Отмечается снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей. Туристические походы, физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали закаливанию и укреплению здоровья детей; повышали двигательную активность и выносливость организма; оказывали положительное влияние на физическое, психическое и эмоциональное благополучие ребенка. Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка. А в целом родители считают, что здоровье — это не отсутствие болезней, а образ жизни.

Согласно полученным данным анкетирования на предмет удовлетворенности родителей в использовании нетрадиционных форм взаимодействия ДОО с семьями воспитанников по формированию потребности в здоровом образе жизни, проект «Здоровый дошкольник» имеет высокий рейтинг.

Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в МБДОУ детский сад № 9 г. Советская Гавань

Фонтош Наталья Николаевна,
старший воспитатель

Приоритетным направлением образовательной работы в ДОО считаем работу по физическому развитию дошкольников. Педагогическим коллективом ДОО были изучены научно-

методические материалы физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста. Очень важным моментом для нас стало правильно сконструировать содержание здоровьесберегающего образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка.

Одним из средств решения обозначенных задач мы выделили использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, гимнастика для глаз, полоскание горла прохладной водой, самомассаж), а также нас заинтересовала методика контрастного воздушного закаливания Ю.Ф. Змановского, которую взяли в свою работу по здоровьесбережению детей.

В рамках инновационной площадки в ДОО была создана рабочая группа по инновационной деятельности; разработана «дорожная карта» по реализации оздоровительно-воспитательной технологии. Проведен мониторинг физического развития детей, анализ заболеваемости за прошедшие годы, была проанализирована среда, созданная в ДОО по физкультурно-оздоровительной работе. Проведена предварительная работа с родителями воспитанников (анкетирование, консультации, согласие на закаливание детей).

На основе полученных данных осуществлялась работа по созданию условий: в группах ДОО пополнено оборудование по физическому развитию дошкольников (традиционное и нетрадиционное); разработаны картотеки гимнастик; консультативный материал для педагогов и родителей, памятки, рекомендации, буклеты. Педагоги ДОО повысили свою компетенцию через курсы повышения квалификации по теме «Организация воспитательно-образовательной работы в ДОО и семье».

Для педагогов проведен обучающий семинар «Эффективные методы закаливания детей дошкольного возраста в ДОО и семье», педагогический совет «Здоровьесберегающая среда в ДОО как условие сохранения

здоровья воспитанников». На муниципальном уровне было создано районное методическое объединение по работе с педагогами ДООУ по данной проблеме. Проведены 2 заседания на муниципальном уровне: семинар «Основные направления работы инновационной площадки МБДОУ детский сад № 9 «Здоровый дошкольник в ДОО и семье»; «Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе».

Параллельно осуществлялось взаимодействие с родителями воспитанников по формированию компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку и вовлечение их в образовательный процесс. Педагоги провели родительские собрания, консультации, разработали журналы, газеты по ЗОЖ. Родители воспитанников активно приняли участие в конкурсе проектов и плакатов по ЗОЖ; в совместных детско-родительских соревнованиях «Веселые старты» досугах, праздниках. Спортивный праздник «Весёлые старты» в средней группе можно посмотреть по [ССЫЛКЕ](#).



Гимнастика после сна на основе контрастного воздушного закаливания представлена по [ССЫЛКЕ](#).



По итогам работы можно сделать вывод, что, применяя в системе комплекс здоровьесберегающих технологий и закаливающих мероприятий, видна положительная динамика. Дети стали меньше болеть, увеличилась посещаемость, родители стали активнее включаться в жизнь ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Материал по работе инновационной площадки представлен на официальном сайте МБДОУ детский сад № 9 г. Советская Гавань.

Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» в МБДОУ «Мыскаменский детский сад»

*Коллектив педагогов
МБДОУ «Мыскаменский детский сад»*

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы, некомпетентность родителей, недостаточный уровень двигательной активности, пренебрежение ценностями здорового образа жизни в семье.

Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении ни у кого не вызывает сомнения. Поэтому педагогический коллектив МБДОУ «Мыскаменский детский сад» ЯНАО, Ямальский район, с. Мыс Каменный в течение многих лет целенаправленно работает над проблемой воспитания здорового ребенка.

В настоящее время учреждение посещают дети с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. На здоровье детей влияют

климатические условия Крайнего Севера, что снижает их двигательную активность, иммунитет, повышает риск развития простудных заболеваний. Анализ физического развития детей выявил динамику снижения гармонично развитых детей и увеличение детей с дисгармоничным развитием. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, обучению здоровому образу жизни.

С 2021 года по настоящее время коллектив активно принимает участие в работе инновационных площадок федерального уровня «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» и «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье», научный руководитель, к.п.н. Б.Б. Егоров.

В ходе совместной работы коллективом ДОО была пересмотрена система физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми в детском саду и семье. С учетом оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» коллективом детского сада был разработан и частично реализован [проект «Путь к здоровью дошкольника», который направлен на улучшение здоровья детей в ДОО и семье](#)



https://vk.com/video-219369177_456239246



В 2022 году работа по проекту велась согласно намеченного на год плана. Результат показал положительную динамику. На конец года снизилось количество закрытий МБДОУ «Мыскаменский детский сад» на карантин. По результатам мониторинга заболеваемости детей за текущий учебный год в сравнении с прошлым учебным годом уровень заболеваемости воспитанников снизился на 7%. Пропуски по болезни за 2022 год составили в общем – 13% (в прошлом году - 20%).

В 2023 году детский сад на карантин не закрывался. Уровень заболеваемости детей снизился еще на 2 %. Пропуски по болезни составили – 11%.

Вывод: работа всех участников проекта была выстроена в одну единую систему, которая доказала свою эффективность.

Перспектива: работа по проекту продолжится в тесном взаимодействии с семьями обучающихся и социальными партнерами.

Опыт реализации оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник в ДОУ №15 «Аленький цветочек» г. Нерюнгри

Поршнёва Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре

Фурсо Ольга Васильевна,
заведующий

Для эффективного взаимодействия педагогов с семьями и организации оздоровительно-воспитательной работы по использованию системы эффективного закаливания в нашем

детском саду за 2022-2023 год были [проведены различные мероприятия](#).



Во время проведения Панельной дискуссии «Растим ребенка здоровым вместе», в которой приняли участие педагоги из разных дошкольных учреждений нашего района, мы представили свой опыт по использованию системы эффективного закаливания детей дошкольного возраста при создании пульсирующего микроклимата, а также различные формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с участием родителей. Обсудили проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников в ДОУ и семье и пути их решения, основные принципы, которым стоит следовать для более результативной работы в этом направлении.

С целью пропаганды ЗОЖ в семье, была проведена спортивно-оздоровительная онлайн-акция «Веселая разминка. Мы за ЗОЖ!». В ней приняли участие семьи из разных детских садов нашего района. Участникам было предложено выполнить задания на ловкость, выносливость, равновесие и координацию движений: отбивание мяча о пол в течении 30 с. (ребенок); вращение обруча на талии в течении 45 с. (мама); сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течении 1 мин. (папа).

В рамках Всероссийского дня гимнастики и популяризации ЗОЖ в семье, была проведена утренняя гимнастика «По утрам не ленись, на зарядку становись» с детьми от 2 до 7 лет с участием родителей. Гимнастика проходила по возрастам: дети от 2 до 3 лет, от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет. Дети вместе с мамами выполняли разные виды ходьбы, бега, комплексы ОРУ с предметами и без предметов, оздоровительный самомассаж и

играли в подвижные игры.

Родители и дети раннего возраста приняли участие в мастер-классе «Здоровые ножки бегут по дорожке» по организации закаливающей гимнастики по профилактике простудных заболеваний и плоскостопия, которая проводится ежедневно после дневного сна во всех возрастных группах с учетом возрастных особенностей детей.

Участвуя в родительских собраниях, конференциях, онлайн-акциях, выставках семейных фото и видео коллажей «Мы за ЗОЖ», «Спорт в нашей семье», «Мы готовы к ГТО», «Папа, мама, я – спортивная семья», родители воспитанников делятся своим семейным опытом по вопросам ЗОЖ, организации закаливания, физической активности детей и активного отдыха в условиях семьи.

Так же семьи принимают активное участие в Зимнем фестивале ВФСК ГТО в РС (Якутия) «Отцовский патруль. Мы ГоТОВы!» и «Супер-мамы. Мы ГоТОВы!». Все это повышает компетенцию и интерес родителей к вопросам оздоровления и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ и семьи.

Основные направления работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в МБДОУ «ДС № 150 г. Челябинска»

Сиволобова Галина Николаевна,
заместитель заведующего по УВР

Московская Ольга Владимировна,
музыкальный руководитель

Чернышова Наталья Борисовна,
инструктор по физической культуре

Здоровье детей, посещающих МБДОУ «ДС № 150 г. Челябинска», является предметом пристального внимания всего коллектива. В детском саду разработана программа по здоровьесбережению «Детский сад – страна здоровья». Отличительной чертой программы является комплексный индивидуальный подход к оздоровлению каждого

воспитанника.

Дошкольное образовательное учреждение посещают часто болеющие дети, дети с тяжёлыми нарушениями речи. Коллективом создана система работы, которая направлена на укрепление здоровья и снижения заболеваемости детей дошкольного возраста, продумано взаимодействие всех участников образовательных отношений. Ведётся постоянный поиск эффективных способов оздоровления детей в условиях детского сада.

Так, музыкальный руководитель в своей профессиональной деятельности применяет элементы музыкотерапии. Музыкальная терапия относится к методу, который способствует укреплению и сохранению физического и психического здоровья ребёнка. Этот метод активно используется в выравнивании психоэмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

На музыкальных занятиях педагог применяет оздоравливающие элементы: создание положительного эмоционального настроения с помощью музыкального фона, введения сказочных персонажей и атрибутов, использования музыкальных инструментов и тематического зрительного ряда, установление эмоционального контакта между детьми и взрослыми. Эти элементы применяются в синтезе всех видов музыкальной деятельности.

Таким образом, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дают потрясающий эффект. С опытом использования метода музыкотерапии в детском саду можно ознакомиться по [ССЫЛКЕ](#).



В дошкольном учреждении разработана модель двигательного режима. Наиболее важным компонентом модели являются длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения и их комбинации. Такие упражнения являются основным средством развития общей выносливости.

Так как наш детский сад расположен в загородной зоне, в сосновом бору, все упражнения мы круглогодично проводим на свежем воздухе. Это является мощным фактором укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Познакомиться с видами упражнений можно по [ССЫЛКЕ](#).



Мы надеемся, что все наши мероприятия успешно помогут нам в воспитании здорового ребенка, который с удовольствием будет включаться во все виды деятельности.

Опыт реализации технологии «Здоровый дошкольник» МКДОУ ШР «Детский сад комбинированного вида № 6 «Аленький цветочек»

*Коллектив педагогов
МКДОУ ШР ДС № 6 «Аленький цветочек»
Иркутская область*

Успешное формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической образовательной работы в ДОО и семье в рамках «Дорожной карты», создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок - педагог -родитель, инициатором и координатором которого выступает педагогический коллектив ДОО, который ставит цель:

- становления позиции ребенка с разными образовательными потребностями, как активного субъекта процесса сохранения и развития своего здоровья в процессе организации мероприятий с использованием детских культурных практик: опытов, игротек, квестов, интеллект – карт, схем, съемки мультфильмов по актуальным темам ЗОЖ, проектной деятельности;

- освоения физкультурно-оздоровительных комплексов, направленных на физическое развитие и укрепление здоровья в условиях специально организованных форм оздоровительной работы;

- для детей с ОВЗ - систематизации и активного внедрения в работу с детьми и родителями специальных двигательных упражнений (кинезиологических, нейрогимнастических, с применением вертикального рисования) в достижении положительной динамики в развитии детей: улучшении мыслительной деятельности, мелкой и крупной моторики, памяти и внимания, снижение утомляемости во время занятий;

- использования системы здоровьеразвивающих педагогических технологий Базарного В.Ф. в работе с детьми на основе теории «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения».

✓ Эффективность работы с детьми по формированию элементарных представлений о ЗОЖ:

Разработана серия мероприятий по формированию ценностного отношения к своему здоровью, формированию умений правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников, воспитанию навыков здорового поведения: правильное питание, движение, гигиена, свежий воздух, соблюдение режима. В работе активно используются детские культурные практики: опыты, игротеки, квесты, интеллект – карты, схемы, съемка мультфильмов по актуальным темам ЗОЖ, проектная деятельность, защита плакатов и т.д., родители вовлечены в образовательный процесс по формированию ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста, организовано здоровьесберегающее пространство групп.

✓ Эффективность использования физкультурно-оздоровительных технологий, за счет введения увлекательных форм работы с детьми, проведение оздоровительно-развивающей работы с детьми по направлениям: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы, объединение усилий ДОУ и семьи в сохранении и укреплении здоровья воспитанников. Результаты: снижение показателей заболеваемости детей характеризующаяся высоким показателем посещаемости детей ДОУ, системный подход педагогов при использовании в работе с детьми физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на физическое развитие и укрепление здоровья с участием родителей.

Показатели /год	2021- 2022	2022- 2023
Индекс здоровья	19,7	21,7
Пропущено дней ребенком по другим причинам	73,4	72,1
Пропущено дней одним ребенком по болезни	8,4	8,2

✓ Успешное применение мультицелевых методов в оздоровительной и психопрофилактической работе с детьми с ТНР позволяет преодолеть нарушения речи у детей с ОВЗ, где совместно семьей в использовании специальных двигательных упражнений (кинезиологических, нейрогимнастических). Ведется работа с семьей: в декабре 2022г. был проведен мастер-класс для детей и родителей + консультация на сайте ДОУ: «Гимнастика мозга», опыт представлен в статье учителя-логопеда и педагога-психолога с описанием упражнений. Подготовлена методическая разработка «Использование системы кинезиологических упражнений как средства повышения интеллектуального и физического развития детей дошкольного возраста с ОНР. Применение упражнений позволяет отметить положительную динамику в развитии детей: улучшение мыслительной деятельности, мелкой и

крупной моторики, памяти и внимания, снижение утомляемости во время занятий.

✓ Использование системы здоровьеразвивающих педагогических технологий Базарного В.Ф. в работе с детьми в условиях ДООУ позволило создать специально созданную развивающую среду, в результате создана атмосфера общности интересов ДООУ и семьи по внедрению элементов технологии В. Ф. Базарного в образовательный процесс.

✓ Итог: в группах создана РППС для детей, с родителями проведены мероприятия: мастер-класс по теме «Использование технологии Базарного в работе с детьми дошкольного возраста», где подробно показала систему работы с разнообразными зрительными тренажерами. Апробированы все тренажеры на практике. Для каждого ребенка родителями изготовлен индивидуальный зрительный тренажер для использования в работе. Диссимилиация опыта: научно-практическая конференция «Лучшие педагогические практики», обобщен опыт по теме «Технология В.Ф. Базарного «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения» как средство создания развивающей, здоровьесберегающей среды», где проведен сравнительный анализ результатов работы по выбранному направлению.

Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»: традиции и ритуалы в детском саду

Бакиева Ольга Владимировна,
старший воспитатель

Твердая Евгения Михайловна,
инструктор по физической культуре

В нашем муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида №130 «Калейдоскоп» города Набережные Челны появились ритуалы и традиции, которые играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую

помощь в воспитании детей, помогают ребенку освоить ценности коллектива, прогнозировать дальнейшие действия и события.

Традиции нашего детского сада направлены на сохранение и укрепление здоровья детей.

Хорошей традицией нашего детского сада стало выполнять каждое утро гимнастику. Ребята выполняют под музыку и в увлекательной форме упражнения. Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Утренняя гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

А также есть традиция проводить гимнастику после сна для поднятия тонуса мышц, улучшения настроения. В процессе выполнения упражнений у ребят повышается уровень самостоятельности. Благодаря закаливающим процедурам снижена заболеваемость в группах.

Еще одной замечательной традицией стало регулярное выполнение упражнений с массажными ковриками и дорожками. Это создает положительный настрой, повышает настроение, дает заряд бодрости и энергии. Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

А еще дети нашего детского сада №130 «Калейдоскоп» взяли за традицию выполнение гимнастических упражнений и спортивных игр на свежем воздухе. Под влиянием чистого и свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшаются процессы пищеварения и работы дыхательной системы. Активный отдых детей на свежем воздухе - необходимое условие для успешного развития ребёнка, это важнейший элемент в режиме его дня, средство закаливания и укрепление иммунитета.

И конечно же для детей стало традицией участвовать во всех спортивных мероприятиях детского сада и района. Воспитанники нашего детского сада являются победителями легкоатлетических состязаний «Детское троеборье» в рамках городской «Детской спартакиады». Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа воспитанников содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения. Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

[Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.](#)



На базе ДОУ педагогами разработана лечебно-оздоровительная программа "Здоровячок", в которой отражена перспектива здоровьесберегающей деятельности на пять лет. Безусловно, заниматься с ребенком лечебной гимнастикой нужно и дома, и в специализированных медицинских учреждениях. Однако исследования показывают, что наибольший эффект достигается именно тренировками в условиях детского сада.

Традиционно лечебная физкультура воспринимается как один из элементов закаливания, который способствует адаптации к условиям окружающей среды. В детском возрасте она особенно важна, поскольку в этот период происходит активный рост и формирование всех систем организма. ЛФК – своего рода инвестиция в будущее. Если человек с детства

приучится к спорту, будет гармонично развит, крепок и вынослив – все это поможет ему избежать проблем со здоровьем в старшем возрасте. Таким образом, [детский сад оказывается наиболее доступным местом, где малыши могут регулярно тренироваться и укреплять здоровье.](#)



Об авторах: Егоров Баатр Борисович

- кандидат педагогических наук
- заместитель директора по научно-исследовательской и учебно-методической работе АНО ДПО «Дом Радости»

Баатр Борисович педагог, исследователь, прошедший путь от воспитателя детского сада до заместителя директора Института развития дошкольного образования Российской академии образования. Сфера научных интересов: оздоровление и физическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, система реализации оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными детьми в детском саду и семье.



Аралов Андрей Николаевич

- научный консультант инновационной площадки

Андрей Николаевич прошел путь от учителя до заместителя директора ФБГОУ санаторная школа-интернат № 32 (для детей с заболеваниями крови), г. Москва. Обучался в очной аспирантуре ФГАОУ ДПО «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования». Руководил сетью детских садов негосударственного частного дошкольного образовательного учреждения «Обыкновенное чудо», г. Подольск.



**Курсы повышения квалификации
АНО ДПО «НИИ Дошкольного
образования «Воспитатели
России»**

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Егоров Баатр Борисович
Аралов Андрей Николаевич

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»
В ДОО И СЕМЬЕ

Интерактивное пособие

Электронное издание

Издается в авторской редакции
Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 23.06.2023
2,104 Мб, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 119.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ОО «Воспитатели России»
129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3
Тел: +7 (495) 146-68-46



**Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной
сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»**

129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3

 **+7 (495) 146-68-46**

 **vospitateli.org**

 **vk.com/vosprf**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ