

Эффективные практики здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации

Материалы региональной конференции
«Здоровьесберегающий потенциал дошкольной
образовательной организации в соответствии с ФОП ДО
(г. Новокузнецк, 22 сентября 2023 г.)



**Новокузнецк
2023**

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации» (МАОУ ДПО ИПК)

Эффективные практики здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации

Материалы региональной конференции
«Здоровьесберегающий потенциал дошкольной
образовательной организации в соответствии с ФОП ДО
(г. Новокузнецк, 22 сентября 2023 г.)

*Под общей редакцией С. Г. Инкиной, А. К. Сиволаповой,
Ю. Ю. Великановой.*

Новокузнецк
МАОУ ДПО ИПК
2023

- Э94 **Эффективные практики здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации** : материалы региональной конференции «Здоровьесберегающий потенциал дошкольной образовательной организации в соответствии с ФОП ДО» (г. Новокузнецк, 22 сентября 2023 г.) / под общ. ред. Инкиной С. Г., Сиволаповой А. К., Великановой Ю. Ю. – Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2023. – 101 с.

В сборнике представлены материалы, отражающие опыт здоровьесберегающей деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Предлагаемые материалы по сохранению и укреплению здоровья детей средствами физического воспитания, формированию культуры питания, созданию условий для эмоционального благополучия детей дошкольного возраста могут быть дополнены и адаптированы к условиям конкретной дошкольной образовательной организации.

Сборник адресован педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций, слушателям системы профессионального образования, студентам педагогических специальностей, родителям.

Ответственность за полноту и достоверность сведений в материалах несут авторы работ.

ББК 74.104+74.100.5

СОДЕРЖАНИЕ

Сокращения.....		5
Великанова Ю. Ю., Инкина С. Г.	Здоровьесберегающий потенциал дошкольной образовательной организации в условиях реализации ФОП ДО.....	6
Сиволапова А. К., Спиридонова Т. В., Зырянова Ю. А., Москвина Т. В., Назаренко О. В., Лагерникова О. В. Сотникова Л. В., Вегнер И. Н.	Создание информационного контента в рамках МИП «Проектирование и реализация культурных практик здоровьесберегающей направленности в условиях смешанного дошкольного образования».....	10
Туркова А. В., Романова Т. В. Степанова Л. А., Трач Н. Е.	Организация деятельности ГПМО инструкторов по физической культуре по проблеме формирования ценностного отношения к здоровью у дошкольников.....	16
Сидорова Г. И.	Обучение детей дошкольного возраста элементами скалолазания.....	21
Тетеркина Н. Н., Морзакова Е. Г.	Самомассаж как средство логопедического воздействия в системе коррекционной деятельности ДОО.....	26
Савенко Е. Е.	Физкультурно-оздоровительные технологии в работе инструктора по физической культуре.....	30
Инкина С. Г.	Создание здоровьесберегающей среды на территории ДОО как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста.....	34
Инкина С. Г.	«Хатха-йога» как нетрадиционная методика здоровьесбережения для детей дошкольного возраста.....	37
Инкина С. Г.	Использование социо-игрового метода в формировании произвольности детей дошкольного возраста.....	40
Инкина С. Г.	Подвижные игры как средство нормализации эмоционально-волевой сферы детей дошкольного возраста.....	47
Антипова Е. Р.	Мастер-класс для родителей «О здоровье всерьез».....	56

<i>Колыванова Н. Н.</i>	Современные подходы к организации работы с детьми по формированию культуры ЗОЖ в системе дошкольного воспитания при реализации программы «Разговор о правильном питании».....	67
<i>Кладова И. Б., Шамсияхметова С. Г.</i>	Практико-ориентированный потенциал программы «Разговор о правильном питании».....	72
<i>Агеева А. А., Михайлова Т. М., Образцова Н. В.</i>	Формирование культуры здорового образа жизни в условиях реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» как части, формируемой участниками образовательных отношений адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.....	78
<i>Косарева К. В.</i>	Современные формы взаимодействия педагогического коллектива с родителями в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании».....	87
<i>Герасимова С. Г.</i>	Правильное питание – залог здоровья дошкольников.....	91
<i>Мисюркеева А. В., Ковбасюк А. Ю., Сальникова И. В.</i>	Современные подходы к проблеме сохранения и укрепления здоровья дошкольников в ДОО.....	97

СОКРАЩЕНИЯ

МИП	Муниципальная инновационная площадка
ФГОС ДО	Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
ФОП ДО	Федеральная образовательная программа дошкольного образования
ДОО	Дошкольная образовательная организация
ОВЗ	Ограниченные возможности здоровья
ЗОЖ	Здоровый образ жизни
ОФП	Общая физическая подготовка
ГПМО	Городское профессиональное методическое объединение
ГТО	Готов к труду и обороне
УГГ	Утренняя гигиеническая гимнастика
ОРУ	Общеразвивающие упражнения
ТНР	Тяжелые нарушения речи

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФОП ДО**

Великанова Ю. Ю., Инкина С. Г.,

МАОУ ДПО ИПК, г. Новокузнецк

Дошкольные образовательные организации – ведущий институт, содержание и направления деятельности которого регулируются Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Одной из приоритетных задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, формирование общей культуры личности, ценности здорового образа жизни, развитие их физических качеств (п. 1.6 ФГОС ДО).

Первые шаги на пути к здоровью, стремление вести здоровый образ жизни, развитие культуры здоровья происходят именно в дошкольном возрасте (до 7 лет). Дошкольный возраст является решающим фундаментом развития физического, психического здоровья, в этот период формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Поэтому важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. И от того, насколько грамотно и правильно организована работа с детьми по сбережению здоровья, насколько эффективно и результативно используются для этого условия дошкольной образовательной организации, зависит состояние здоровья воспитанников.

Следовательно, одной из основных задач ДОО становится создание таких условий, при которых дети с раннего возраста смогли активно раз-

виваться в согласии с их желаниями, интересами и наличествующим потенциалом, непрерывно стремились бы узнавать что-то новое, изучать окружающий мир.

Требования ФГОС ДО и ФОП ДО к сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста пронизывают все образовательные области. Следовательно, необходимо уделять внимание созданию развивающей предметно-пространственной среды разностороннему развитию воспитанников, в том числе эмоционального благополучия.

Эффективность реализации требований ФГОС ДО и ФОП ДО к здоровьесберегающей деятельности в ДОО зависит от налаженных механизмов использования и развития его потенциала.

Под здоровьесберегающим потенциалом дошкольной образовательной организации будем понимать скрытые возможности, резервы и ресурсы, которые могут быть реализованы в определенных условиях и при активной деятельности способствовать сохранению и укреплению здоровья дошкольников (О. Г. Иванова, Э. М. Казин, О. Г. Красношлыкова, Н. П. Абаскалова).

Говоря о здоровьесберегающем потенциале, необходимо остановиться на следующих важных основаниях:

- потенциал необходимо выявлять, используя при этом внутреннюю диагностику образовательной среды;
- потенциал возможно актуализировать, т. е. перевести в более высокое качественное состояние;
- потенциал необходимо наращивать через определенные действия, направленные на улучшение организационной структуры и процессов.

Безусловно, все ДОО ориентируются на имеющиеся ресурсы, однако не всегда проводят анализ скрытых резервов, которые выступают в потенциальной форме и которые со временем могут перейти в активную фазу. В связи с этим, для выявления здоровьесберегающего потенциала дошколь-

ной образовательной организации необходимо осуществлять мониторинг, который включает в себя такие составляющие, как:

- потенциал здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации,
- педагогический состав и его квалификация,
- личностный потенциал воспитанника,
- воспитательный потенциал семьи.

На наш взгляд, актуализации здоровьесберегающего потенциала образовательной организации будут способствовать созданные в ней организационно-педагогические условия, которые обеспечивают сохранение целостности, полноты образовательного процесса, его целенаправленности и эффективности, а также осуществляют поддержку и сопровождение реализации педагогических условий.

Наращивание здоровьесберегающего потенциала образовательной организации понимается как действия, направленные на улучшение организационной структуры и процессов, таким образом, чтобы организация смогла эффективно выполнять свою миссию и следовать своим целям. Нарастивание – долгосрочный и продолжительный процесс, в котором задействованы все участники образовательных отношений.

Рассмотрим организационно-педагогические условия, которые будут способствовать актуализации и повышению здоровьесберегающего потенциала в ДОО.

Административно-управленческие воздействия предполагают: разработку локальных нормативных документов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность в ДОО; организацию работы с педагогическими работниками по повышению их профессиональной здоровьесберегающей компетентности; создание здоровьесберегающей среды в ДОО, направленной на охрану здоровья воспитанников; осуществление сетевого взаимодействия с организациями социальной сферы.

Психолого-педагогические воздействия представляют собой организацию образовательной деятельности с воспитанниками; привлечение родителей (законных представителей) к взаимодействию с педагогами по созданию здоровьесберегающей среды; осуществление преемственности дошкольного и начального общего образования; раскрытие и наращивание личностного потенциала дошкольников; внедрение в практику работы здоровьесберегающих технологий; осуществление психолого-педагогического и медико-социального сопровождения.

Профилактико-оздоровительные воздействия характеризуются оснащением образовательной среды в соответствии с санитарными нормами и правилами; организацией дополнительных профилактических и оздоровительных мероприятий.

Актуальным является вопрос повышения здоровьесберегающего потенциала педагогов и воспитательного потенциала родителей. Преемственность между дошкольным учреждением и семьей необходимо выстраивать на основе субъект-субъектных отношений. В результате взаимодействия происходит взаимодополняемость, взаимообогащение, взаиморазвитие деятельности педагога и родителя.

По нашему мнению, наращиванию здоровьесберегающего потенциала ДОО способствуют инновационные технологии физического воспитания, программа «Разговор о правильном питании», психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста. Применение специальных практик помогает дошкольникам развиваться физически, психологически и социально, а также формировать здоровые привычки и навыки, которые могут остаться с ними на всю жизнь.

**СОЗДАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНТЕНТА В РАМКАХ МИП
«ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
В УСЛОВИЯХ СМЕШАННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сиволапова А. К.,

МАОУ ДПО ИПК г. Новокузнецк

Спиридонова Т. В.,

МБДОУ «Детский сад № 15», г. Новокузнецк

Зырянова Ю. А.,

МКДОУ «Детский сад № 78», г. Новокузнецк

Москвина Т. В.,

МБДОУ «Детский сад № 162», г. Новокузнецк

Назаренко О. В.,

МБДОУ «Детский сад № 206», г. Новокузнецк

Лагерникова О. В.,

МБДОУ «Детский сад № 88», г. Новокузнецк

В 2021 году стартовал сетевой муниципальный инновационный проект «Проектирование и реализация культурных практик здоровьесберегающей направленности в условиях смешанного дошкольного образования». Участниками проекта стали 10 детских садов из разных районов города Новокузнецка. Цель проекта: научное обоснование, проектирование и реализация культурных практик здоровьесберегающей направленности в условиях смешанного дошкольного образования.

Актуальность проекта заключается в необходимости описания и систематизации культурных практик здоровьесберегающей направленности для качественного проектирования и осуществления образовательной дея-

тельности в ДОО. Актуальна и методическая поддержка педагогов в аспекте проектирования и реализации культурных практик здоровьесберегающей направленности в условиях смешанного дошкольного образования.

В современном мире одним из ведущих трендов является информатизация. Без этого невозможно представить сейчас систему образования. Действительно, цифровизация позволяет сделать эффективнее многие процессы: передача информации, упрощает общение между всеми участниками образовательных отношений, делает более интересным и эффективным образовательный процесс. Одним из продуктов деятельности муниципальной инновационной площадки является информационный ресурс – сайт.

Сайт создан на платформе Tilda и называется «Здоровый малыш!» (<http://project6776112.tilda.ws/page37541517.html>). Конструктор сайтов Tilda предназначен для быстрого создания лендингов, многостраничных сайтов и даже интернет-магазинов от российских разработчиков, не требующий навыков программирования. У него легкий и доступный интерфейс, удобные дизайнерские и типографические настройки; интеграция с другими сервисами. В создании и наполнении сайта принимали участие все учреждения, участвующие в проекте.

На главной странице представлены основные блоки. Весь материал условно поделен на 4 блока: детям, педагогам, родителям и отдельно выделен блок «Дошкольники и гаджеты. Правила безопасности». Под каждым блоком краткое описание и кнопка «Подробнее», нажав на которую вы оказываетесь на странице, где размещен весь материал, соответствующий теме блока.

Поскольку на сайте представлены интерактивные игры для детей, мастер-классы, обучающие занятия и презентации, созданные с помощью сервисов Web 2.0, актуальными становятся вопросы безопасности работы с компьютером, планшетом, телефоном. В блоке «Информационная безопасность» представлены требования к интерактивному оборудованию,

правила информационной безопасности для воспитанников и родителей, педагогов, размещен чек-лист «Диагностика: признаки гаджет-зависимости у дошкольника», а также вебинар «Безопасность в телефоне».

Сайт представляет собой не только методическую площадку позитивного опыта, но и копилку интересных находок здоровьесберегающей направленности. Удобная навигация позволяет свободно перемещаться между разделами и возвращаться в меню. А также вернуться на главную страницу сайта.

Первый блок – цифровой образовательный контент для детей. Здесь размещены материалы, которые помогут родителям воспитать у ребенка привычку к здоровому образу жизни, сформировать первичные представления о своем здоровье и способах его сохранения и укрепления. Здесь предложены занятия, которые родители могут самостоятельно провести с детьми дома, интерактивные игры для детей, а также различные гимнастики. Он включает в себя 3 раздела. Первый раздел включает увлекательные занятия. На сайте представлены занятия в виде обучающих презентаций, видео-занятий, игр-путешествий. К каждому занятию дается инструкция по использованию, имеется возможность скачать материал и позаниматься с ребенком. Во втором разделе размещены интерактивные игры, привлекающие дошкольников своей мобильностью и доступностью. Такие задания способствуют закреплению представлений о здоровье, строении человеческого организма, учат ребенка соблюдать режим дня, выполнять правила гигиены. Нажимая на выбранную игру, ребенок попадает на сайт интерактивных игр, где может неоднократно сделать задание, добиваясь правильности выполнения. В третьем разделе детям и родителям предлагаются различные гимнастики и комплексы закаливающих упражнений. Выполнить зарядку с ребенком, снять эмоциональное напряжение становится легко и удобно.

Ценность данного ресурса в том, что родителям предлагается абсолютно готовый материал, адаптированный для детей дошкольного возраста, предлагаются инструкции и комментарии к выполнению. Все задания и игры родители могут выполнять вместе с ребенком, что укрепляет детско-родительские отношения и семейные ценности.

Следующий блок сайта предназначен для педагогов. Цифровой образовательный контент для педагогов направлен на работу с детьми по сохранению и укреплению здоровья в формате смешанного обучения. Педагогам предлагаются следующие разделы: картотека культурных практик здоровьесберегающей направленности; проекты; программы.

В картотеке представлены игровые упражнения, гимнастики, занятия, беседы, тренинги, квесты, интерактивные игры. Данные культурные практики направлены на развитие двигательной активности, на формирование привычки к ЗОЖ и на формирование психоэмоционального благополучия у воспитанников. Картотека предназначена для всех возрастных групп ДООУ. Интерактивные игры создаются с помощью сервисов Web 2.0 и помогают дистанционно получать и закреплять знания в интересной для ребёнка форме.

В следующем разделе для педагогов предлагаются проекты, например, «Путешествие Здоровячка и Хлюпика в страну правильного питания» по формированию у детей старшего дошкольного возраста знаний о важности здорового питания, как основной части сохранения и укрепления здоровья. В создании и реализации проекта принимали участие педагоги, воспитанники и родители. В процессе совместной деятельности проведены мероприятия: беседы; игры; викторины; опыты и эксперименты в лаборатории Здоровячка; коллажи; выставка рисунков «Картинки витаминки»; дегустации «здоровых» блюд.

Третий раздел постоянно пополняется образовательными программами здоровьесберегающей и здоровьесформирующей направленности.

Например, ДООП «Сибирячок-Речевичок» направлена на речедвигательное развитие детей 4–7 лет. В программе представлены: рекомендации; игры; артикуляционные, пальчиковые, речедвигательные гимнастики; кинезиологические упражнения. Программы детского фитнеса «Смешарики» и «Спортивный калейдоскоп» включают в себя различные направления, с учетом возрастных особенностей, возможностей и интересов дошкольников. В содержание программ включены (в зависимости от возраста): элементы йоги, дыхательные практики, зверобика, речевой фитнес, упражнения на фитболах, партерная и психогимнастика, двигательные игры и традиционные и имитационные ОРУ. Представлено подробное описание всех практик и планирование. Любой педагог может самостоятельно разработать мероприятие для смешанного формата образования. В проекте планируется этот блок дополнить методическими рекомендациями для педагогов, нормативными актами (например, примерное положение о дистанционном образовании) и другой интересной и полезной информацией.

Следующий блок сайта предназначен для родителей. Простота выбора шаблона для этого раздела и легкость его изменения под индивидуальный дизайн, отсутствие сторонней рекламы – очень важное преимущество, отличающее бесплатные сайты Тильда от любых других аналогичных бесплатных сервисов. Транслируя свой педагогический опыт, мы поделили контент на два направления: консультации и мастер-классы.

В системе навигации данного раздела, нажав кнопку «Подробнее», пользователь может изучить материал, представленный в разделе «Консультации». В разделе «Формирование культурно-гигиенических навыков» представлены полезные алгоритмы одевания, мытья рук и приема пищи.

Нужно ли соблюдать режим дня? Хороший вопрос. Ответ на него наши родители могут получить от специалиста Института возрастной физиологии Российской академии образования, перейдя в следующий раздел. Также представлены интерактивные занятия-презентации по темам «Будь-

те здоровы», «Путешествие в страну полезных продуктов», мастер-класс по использованию игрового интерактивного пособия «Вредные и полезные продукты». Интересно представлены видео мастер-классы по «Босохождению» на ковре и на полу. В разделе «Формирование правильного дыхания» родителям предложен интересный мастер-класс по изготовлению игры-тренажера для развития дыхания.

Ребенок постигает мир через нас, взрослых, и от нас зависит насколько легко он войдет в этот сложный мир. Психологическое здоровье является очень важным условием полноценного развития дошкольника. В разделе «Психологическое здоровье детей» представлена подборка игровых упражнений для создания психологического комфорта детей дома. Интересный, увлекательный мастер-класс по работе с прозрачным планшетом и видео мастер-класс комплекса упражнений на расслабление организма.

Информационный ресурс будет пополняться актуальными материалами, которые могут быть эффективно использованы педагогическим сообществом города и области.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГПМО ИНСТРУКТОРОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ
ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Сотникова Л. В.,

МБОУ ДПО «Информационно-методический центр», г. Польшаево

Вегнер И. Н.,

МБДОУ «Детский сад № 47», г. Польшаево

Все мы знаем, что самый счастливый период у человека – это детство. И наша работа связана с детством. Она такая же яркая, разноцветная и весёлая. Разрешите пригласить вас со мной в путешествие по «Радуге» и познакомиться с работой городского профессионального методического объединения инструкторов по физической культуре города Польшаево. Как любой турист, каждый из нас возьмёт рюкзак, который будет наполняться багажом знаний. Итак, в путь!

И вот перед нами **красная** дорожка. В нашем городе на протяжении многих лет работает городское профессиональное методическое объединение инструкторов по физической культуре. В рамках заседаний методического объединения мы знакомимся с новыми нормативными документами и методическими материалами, касающимися проблем физического воспитания детей дошкольного возраста, разрабатываем мастер-классы, сценарии городских спортивных мероприятий оздоровительной направленности, занимаемся изучением и разработкой рабочих программ для инструкторов по физической культуре, принимаем участие в составлении календарного плана по направлению «Физическое развитие», транслируем свои лучшие практики, проводим открытые мероприятия с детьми, записываем фрагменты занятий, мероприятий и делимся опытом на своих заседаниях. Участники ГПМО – творческие, активные, креативные педагоги. И нас

всех объединяет одна цель – формирование ценностного отношения к своему здоровью, привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Оранжевая дорожка познакомит с задачами нашего объединения:

- развивать практические умения и навыки инструкторов по физической культуре, повышая творческую активность и профессиональную компетентность;

- содействовать внедрению здоровьесберегающих технологий в систему физического воспитания дошкольников;

- создавать оптимальные условия для организации и проведения мероприятий физкультурной направленности для физического развития, сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

На **жёлтой** дорожке мы познакомимся с темами наших заседаний, и в каких формах они проходят в соответствии с утверждённым планом. Тематика заседаний разнообразна:

- сотрудничество воспитателя и инструктора по физической культуре при планировании и организации образовательной деятельности в ДОО;

- совершенствование качества образования по физическому развитию детей дошкольного возраста;

- современный инструктор по физической культуре в ДОО: профессиональные функции, личностные качества;

- адаптивная физкультура в детском саду;

- дети с ОВЗ в ДОО – создание условий для физкультурно-оздоровительной работы.

Заседания проходят в разных формах: педагогическая карусель; методические посиделки; круглый стол; семинар-практикум; педагогическая гостиная; марафон идей; рекламное агентство; аукцион. Одна из форм работы – это «Устный журнал». Наш журнал состоит из нескольких рубрик, таких как: «Ты – мне, я – тебе» – участники делятся опытом работы по

проведению закаливающих мероприятий в режимных моментах; в рубрике «Кинозал» педагоги представляют свой опыт по организации здоровьесберегающей среды в детском саду, демонстрируя видеоролики уголков здоровья в разных возрастных группах, обозначают проблему и находят пути решения этой проблемы. Следующая рубрика журнала – «Советы Айболита», где участники обсуждают мнение врачей о пользе правильного питания. В рубрике «За здоровьем в детский сад» участники делятся лайфхаками по ведению ЗОЖ. Через рубрику «Спорт – здоровье, спорт – игра!» педагоги обмениваются разработанными картотеками подвижных игр и упражнений. В рубрике «Фабрика идей» участники предлагают различный бросовый материал по изготовлению нестандартного оборудования в целях обогащения предметно-развивающей среды по физической культуре. Перелистывая «страницы» устного журнала, педагоги закрепляют свои теоретические знания и совершенствуют практические умения, необходимые для организации работы с воспитанниками по формированию ЗОЖ.

Зелёная дорожка рассказывает о методах и приёмах работы с участниками методического объединения. Приём «Хорошо – плохо» направлен на активизацию мыслительной деятельности педагогов, формирование представления о том, как устроено противоречие. Например, полезные и вредные продукты, где участники находят положительные и отрицательные стороны питания.

Приём «Лошадь и жокей» – участники делятся на две группы: «жокеев» и «лошадей». Первые получают карточки с видами закаливания (воздухом, водой), вторые – текст с описанием закаливания. Каждый «жокей» должен найти свою «лошадь».

Приём «Корзина идей» – это приём организации групповой работы по обсуждению какой-либо проблемы. Он позволяет активизировать педагогов в совместное решение проблемы, включать их в диалог, размышление. Например, после проведения спортивного мероприятия среди детских

садов педагоги делятся проблемами, решениями этих проблем, предложениями по улучшению проведения данных мероприятий, положительными сторонами и замечаниями.

На **голубой** дорожке – побываем на праздниках. Традиционно в течение всего учебного года члены методического объединения и педагоги проводят совместные городские праздники «Весёлые старты», «День бегуна», «Осеннее многоборье», «Мама, папа, я – дружная семья!», «Молодецкие игры» и др. Участие в таких мероприятиях является наилучшим средством для развития физических качеств у детей, воспитания командного духа. Развивается интерес детей к познанию возможностей организма человека, воспитывается привычка к здоровому образу жизни.

На **синей** дорожке узнаем, как проходит сотрудничество с воспитателями. Помимо заседаний методического объединения, планируются встречи с воспитателями детских садов, где инструкторов нет. Воспитателям оказывается методическая помощь в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы. Такие встречи необходимы особенно при подготовке к городским мероприятиям спортивной направленности. Для них организуются практикумы, в ходе которых воспитатели знакомятся с комплексами упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО, Кузбасской дошкольной лиги спорта. Так, одна из встреч прошла в форме аукциона. Аукцион был посвящён работе с семьями воспитанников по формированию ЗОЖ. Самым популярным лотом «торгов» оказался родительский клуб «Здоровые дети в здоровой семье!». Тему заседания выбирают родители через анкетирование. В теоретической части с родителями проводится тематическая беседа или сообщение специалиста (врача, психолога, логопеда). В практической части подключаются дети для совместного выполнения оздоровительных упражнений. Заседания родительского клуба приносят ощутимые результаты по сохранению и укреплению здоровья детей,

о чём свидетельствует снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.

Ещё одна из встреч прошла в форме квест-игры, в ходе которой коллеги познакомились с активными методами обучения воспитанников по формированию ценностного отношения к своему здоровью. Данная квест-игра позволила повторить приёмы и методы работы: проблемный рассказ, эвристическая и проблемно-поисковая беседа, метод познавательных игр, метод создания ситуаций познавательного спора, метод аналогий, метод анализа на занятиях жизненных ситуаций, элементы дискуссии, проблемные ситуации и др. Такие встречи помогают нашим педагогам применять полученный опыт в своей работе и добиваться положительной динамики основных показателей сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Вот мы и добрались до заключительной **фиолетовой** дорожки. Изучение, обобщение, распространение педагогического опыта является неотъемлемой частью работы членов объединения. Участники ГПМО делятся опытом своей работы в ходе конференций, семинаров, публикуют свои статьи в сборниках конференций, являются активными участниками конкурсов профессионального мастерства.

Наше путешествие по «Радуге» подошло к концу. Посмотрите, каким тяжёлым стал ваш **рюкзак** – ваша методическая копилка. Он наполнился интересными методами и приёмами, большим багажом знаний.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЭЛЕМЕНТАМИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Туркова А. В., Романова Т. В.,

МАДОУ «Детский сад № 369 «Калейдоскоп», г. Новосибирск

Современный детский сад – это место, где ребенок получает жизненный опыт в наиболее важных для его развития сферах жизни.

В последнее время становится понятным, что традиционная система здоровьесбережения не дает высоких результатов оздоровления детей. Педагогами МАДОУ «Детский сад № 369» было принято решение совершенствовать модель по здоровьесбережению инновационными подходами. Педагогическим коллективом МАДОУ «Детский сад № 369» разработана парциальная образовательная программа «Здоровый ребенок» по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. В рамках данной программы организуются занятия на скалолазном стенде (скалодром) «Вертикаль». Данное современное оборудование приобретено благодаря Фонду содействия в развитии в 2018 году.

Целью парциальной образовательной программы является содействие принятию ребенком активного, здорового образа жизни в качестве осознанной личной траектории развития.

Задачи:

– содействовать формированию у дошкольников умений и навыков в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения, практических умений, необходимых в организации детьми самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования;

- способствовать развитию волевых качеств – смелости, настойчивости, воли к победе, терпения, самообладания;
- способствовать развитию техники двигательных действий;
- способствовать овладению основам и техникам лазания и скалолазания;
- способствовать обеспечению разносторонней физической подготовленности ребенка;
- развивать основные физические качества: силу, скоростную и силовую выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

Скалодром – это имитатор скального рельефа, который сочетает в себе спорт и развлечение.

Скалолазание – это вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Это уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, который развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

Данная программа рассчитана на детей старшего возраста, реализуется в течение двух лет. Первый год – начальная подготовка, второй – углубленная подготовка.

В программе выделяются 3 этапа работы.

1. Предварительный (ОФП): организовываются виды деятельности, которые помогают ребенку приобрести необходимые качества для его физического развития: ОФП, физические упражнения, подвижные и коммуникативные игры, эстафеты, работа на тренажерах, прыжки на батуте, передвижение по веревке и преодоление препятствий, теория, основы скалолазания.

2. Ознакомительный: на данном этапе проходит знакомство детей со стендом, со скалолазанием как видом спорта, проводятся ознакомительные беседы, показ видео и фотоматериалов, техника безопасности.

3. Практический: на данном этапе дети после основной разминки приступают непосредственно к работе на скалодроме. Но, это не сразу подъем на стенд, сначала ребята учатся правильному хвату, узнают, что такое четыре точки опоры, выполняют упражнения, учатся переставлять ноги и только потом пробуют пройти по нижнему уровню. Постепенно задания усложняются, но каждому ребенку индивидуально. Элементы обучения, т. е. это прохождение по нижнему уровню, удержание равновесия, обучение правильному хвату, мы включаем в УГГ, подвижный час, во время прогулки (отсутствие прогулки по погодным условиям).

Для первого и второго года обучения составлен план, который включает в себя три этапа. При реализации программы учитываются принципы повторных и возрастающих нагрузок. Принцип повторных нагрузок заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений. Принцип возрастающих нагрузок является очень важным, так как очень сильную нагрузку испытывают пальцы рук, ног, плечи, локти, колени – поэтому нужно внимательно дозировать нагрузку для каждого ребенка индивидуально.

Для обогащения двигательной активности детей нами апробированы возможности использования скалодрома как на физкультурных занятиях в общеразвивающих группах, так и в группах с речевыми нарушениями, на специализированных занятиях по основам скалолазания, при организации игровой деятельности, при проведении общих оздоровительных мероприятий.

Занятия по скалолазанию проводятся во второй половине дня по подгруппам, одновременно на стенде находится не более 5 человек. Длительность занятия 25 минут. Дети занимаются в специальной обуви, в спортивной форме. Занятие начинается с разминки, которая включает в себя различные виды ходьбы и бега, ОРУ как с предметами, так и без, упражнения с кистевым эспандером, силовые упражнения и упражнения

на растяжку, работа на тренажерах, прыжки на батуте, работа на канате, на бревне, а только потом работа на скалодроме. Заканчиваем наше занятие эстафетой или подвижной игрой.

Данную программу реализуют все участники образовательных отношений. Родители являются непосредственными участниками педагогического процесса для того, чтобы они осознавали важность и значимость физического развития ребенка, чтобы повысилась компетентность в вопросах укрепления здоровья и развития физических качеств детей. Родители были ознакомлены со стендом и его использованием. Были разработаны рекомендации, снят видеоролик.

Необходимо обратить внимание на то, что при реализации программы педагоги детского сада столкнулись с определёнными затруднениями. Так как это вариативная часть, то важно вычленив время из общего образовательного процесса, организовать обучение педагогов, найти подходящий стенд, адаптированный для детского сада, побороть страхи детей и родителей, так как не все родители посчитали безопасным данный стенд из-за отсутствия специальных матов и обуви.

Скалодром – отличное место для борьбы со страхами. И это не только страх высоты, но и страх неудачи. Раз за разом, бросая вызов и добиваясь поставленной цели, ты становишься сильнее как личность. Лазание на скалодроме – это не только тренировка ловкости и силы, но и способ укрепления здоровья и общего физического развития, а также расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. Помимо физических качеств у детей развивается решительность, смелость, ответственность, дисциплинированность, организованность, самообладание и выдержка, а также умение оценивать ситуацию и принимать правильное решение. Добиваясь все новых и новых высот, ребенок начинает все больше верить в себя, а это очень важно. Скалодром приносит только дополнительный интерес в занятия физической культурой.

Актуальность занятий на скалодроме несомненна: они не только развивают физические способности ребенка, но и содействуют воспитанию человека, способного к самостоятельной поисковой и творческой деятельности. Занятия призваны стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью.

Только эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность ребенка в детском саду является основой для решения многих обучающих и воспитательных задач.

САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОО

Степанова Л. А., Трач Н. Е.,

МБДОУ «Детский сад № 101», г. Новокузнецк

Ежегодно возрастает число воспитанников с тяжелыми нарушениями речи. Этот факт подчеркивает актуальность повышения эффективности логопедической помощи воспитанникам, которую можно обеспечить только при условии использования разнообразных специальных логопедических средств и техник, интересных детям дошкольного возраста. Одним из таких средств является самомассаж.

Использование приемов самомассажа как средства развития и коррекции речи у детей с ТНР способствует формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и осознанного отношения к коррекции собственных речевых нарушений. Также использование самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата.

Самомассаж – это совокупность движений, выполняемых самим ребёнком, под контролем взрослого с помощью рук или вспомогательных средств.

К основным приемам самомассажа относятся те же приемы, что и в классическом массаже:

– поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки;

– растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях;

- разминание – смещение тканей с захватом;
- вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5–10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3–4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приёмы самомассажа под руководством логопеда. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Перед выполнением приёмов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (дети могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лёжа).

Посредством несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

На базе ДОО в течение нескольких лет успешно реализуется система работы по применению самомассажа в коррекционном процессе всеми участниками психолого-педагогического сопровождения воспитанников с ТНР.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма актуально. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

В коррекционной оздоровительной системе ДОО эффективным средством как общего физического развития, так и речевого развития является самомассаж кистей рук, ног и тела. Часто педагогами используется

игровой массаж, проводимый детьми друг другу. Последний прием особенно эффективен при работе с детьми, имеющими психологические сложности: неконтактность, замкнутость, робость. Он помогает детям в игровой форме войти в прямой физический контакт, и на его основе наладить коммуникативное и эмоциональное взаимодействие.

Самомассаж применяется многократно в течение дня в различных режимных моментах. Например, самомассаж может проводиться детьми во время утренней гимнастики или как часть гимнастики после дневного сна. Элементы самомассажа могут быть включены в организованную коррекционно-обучающую деятельность, а также завершать либо предварять артикуляционную гимнастику. самомассаж рук и тела может включаться в структуру любой организованной образовательной деятельности в качестве физкультурной паузы или пальчиковой гимнастики.

Проводится самомассаж, как правило, в игровой форме. Чаще всего упражнения по самомассажу сопровождаются стихотворным текстом. Стихи помогают запомнить последовательность движений, можно также управлять темпом речи и ритмом самомассажа, что помогает возбужденного ребёнка успокоить, а расслабленного – активизировать. Использование сопровождающего самомассаж стихотворного текста является дополнительным стимулирующим фактором речевого развития, у детей повышается положительный эмоциональный настрой и появляется интерес к занятию. Коллективное выполнение самомассажа и чтение стихотворения хором помогает сплотить детей, организовать их для последующей деятельности.

Веселые стихи и яркие образы, обыгрывающие массажные движения, возможность использования их в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха коррекционно-развивающей деятельности в ДОО.

На сегодняшний день в арсенале педагогов, занимающихся воспитанием и обучением детей дошкольного возраста с нарушениями речи, имеется богатый практический материал, применение которого способствует речевому развитию ребенка. Опыт применения самомассажа в логопедической работе нашего ДОО позволяет сделать вывод об эффективности использования различных видов самомассажа с применением нетрадиционных средств.

Применение нетрадиционного оборудования и пособий (массажных мячиков, шариков Су-Джок, массажных ковриков, различных щеток, а также орехов, шишек, гороха, камешков «марблз», прищепок, карандашей и т. п.) вносит разнообразие в работу с детьми, позволяет шире использовать различные приемы самомассажа, разнообразить кинестетические ощущения ребенка, усилить массажное воздействие, заинтересовать ребенка игровым действием или сюжетом, помогает проводить специальные оздоровительные мероприятия живо, эмоционально и интересно и превратить самомассаж в увлекательную игру.

Для родителей воспитанников в ДОО организована «Логопедическая школа для родителей», на уроках которой родители повышают уровень своей педагогической грамотности. Здесь учителя-логопеды знакомят родителей с видами самомассажа, обучают их приемам самомассажа для упражнений с ребенком дома. На мастер-классах родители обучаются изготовлению нетрадиционного массажного оборудования из подручных средств.

Выставки игр, пособий и методической литературы, оформленные для родителей, также повышают интерес к активному участию в коррекционно-развивающем процессе ДОО.

Опыт работы по данному направлению показал положительные результаты применения самомассажа как для речевого развития воспитанников, так и для оздоровления дошколят в целом. Такие результаты возможны только при слаженном взаимодействии всех специалистов детского сада и родителей воспитанников.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сидорова Г. И.,

МБ ДОУ «Детский сад № 249», г. Новокузнецк

Государственная политика Российской Федерации в отношении здоровья детей дошкольного возраста по-прежнему актуальна. Оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, должна стать одним из жизненно важных приоритетов современного образования.

Осознавая важность проблемы сохранения здоровья детей, необходимо осуществлять работу по здоровьесбережению, начиная с дошкольного возраста. Именно дошкольный возраст является важным этапом в формировании физического и психического развития, интенсивного становления функциональных систем организма.

В МБ ДОУ «Детский сад № 249» существует несколько направлений работы по организации здоровьесберегающей деятельности. Одно из них – физкультурно-оздоровительное, которое включает развитие физических качеств, умений и навыков, реализацию потребности ребенка в двигательной активности и его приобщение к занятиям физической культурой.

Организация образовательной деятельности в дошкольной образовательной организации на основе физкультурно-оздоровительных технологий решает целый ряд задач:

- развивать физические качества воспитанников;
- развивать двигательную активность воспитанников;
- расширять спектр двигательных умений и навыков воспитанников;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат воспитанников;

- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- воспитывать привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная технология в дошкольной образовательной организации включает следующие формы организации оздоровительной работы с воспитанниками: физкультурное занятие, игровые упражнения, физкультурные досуги (праздники, подвижные игры). Данные формы работы способствуют стимулированию и пролонгированию интереса ребенка к активным видам деятельности, развивают социальные навыки, любознательность, воспитывают волевые качества, целеустремленность.

Наряду с этим, физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников. Данные технологии реализуются в ходе образовательной и культурно-досуговой деятельности, а также в совместной деятельности с родителями (законными представителями) воспитанников.

Выбор физкультурно-оздоровительных технологий зависит от образовательной программы, материально-технических условий дошкольной образовательной организации, а также результатов педагогической диагностики (оценки индивидуального развития воспитанников).

В нашем детском саду используются следующие физкультурно-оздоровительные технологии, способствующие сохранению и стимулированию здоровья воспитанников.

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок мышц, а также повышение гибкости тела. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время выполнения этих упражнений дети получают эмоциональную разрядку, физиче-

ское удовольствие, что, в свою очередь, вовлекает детей в процесс физкультурных занятий.

Упражнения кинезиологии направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей и профилактику отклонений в развитии. Кинезиологические упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания.

Игровой массаж и самомассаж (с предметами). Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Воздействие на биологически активные точки представляет собой один из методов рефлекторной терапии. Имеется тесная функциональная связь между биологически активными точками и определенными органами, системами организма. Методика точечного массажа отличается относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия и возможностью проведения не только для коррекции, но и для профилактики.

Игры на развитие дыхания (с атрибутами). Регулярные занятия способствуют воспитанию правильного дыхания с удлиненным, постепенным выдохом.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и направлениям оздоровительной работы. Для реализации физкультурно-оздоровительных технологий используется игровое, нестандартное, физкультурное оборудование; методическое обеспечение и наглядные пособия.

Одним из важных направлений здоровьесберегающей деятельности является информационно-просветительская работа, которая предполагает взаимодействие с семьями воспитанников. В рамках информационно-просветительской работы решаются задачи, направленные на разъяснение и информирование родителей (законных представителей) воспитанников

об особенностях и своеобразии возрастного развития детей, формирования устойчивой потребности в обеспечении своего здоровья и здоровья детей, мотивирования на здоровый образ жизни.

В МБ ДОУ «Детский сад № 249» используются следующие формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников:

- информационные стенды в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);

- приобщение родителей (законных представителей) воспитанников к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и другие);

- консультации, беседы с родителями (законными представителями) воспитанников по вопросам здоровьесбережения.

Результатами реализации физкультурно-оздоровительных технологий в дошкольной образовательной организации является:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

- повышение уровня сформированности навыков здорового образа жизни воспитанников и родителей (законных представителей) воспитанников;

- улучшение и сохранение соматических показателей здоровья;

Таким образом, используемые физкультурно-оздоровительные технологии в деятельности дошкольной образовательной организации способствуют формированию у воспитанников мотивации на здоровый образ жизни и повышению двигательной активности.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ТЕРРИТОРИИ ДОО КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Тетеркина Н. Н., Морзакова Е. Г.,
МБДОУ «Детский сад № 52», г. Новокузнецк*

Одна из ключевых ролей нашего учреждения для воспитанников младшего и старшего возраста заключается в поддержании и укреплении физического и психического здоровья и эмоционального благополучия. Дома дети проводят большую часть времени в неподвижном положении, например, за письменным столом или компьютером, что увеличивает нагрузку на мышцы и делает их более склонными к утомлению. Снижается сила и работоспособность, что приводит к нарушению осанки, плоскостопию и возрастным задержкам в развитии.

Лето – прекрасное время, когда солнце, вода и воздух закаляют детский организм. Недаром говорят, «солнце, воздух и вода – лучшие друзья».

Поэтому в нашем детском саду действует «дорожка здоровья», которая была создана педагогами и родителями совместно.

Воспитатели, социальный педагог и педагог-психолог проявили желание создать «дорожку здоровья» своими руками. Перед нами встала задача: «Где расположить дорожку?» Мы остановились на варианте создать дорожку здоровья на территории детского сада, на спортивной площадке. Это наиболее подходящее место, так как там наиболее тенистая местность и одновременно хорошо освещаемая солнцем. В тени деревьев ребята могут ходить и получать солнечные и воздушные ванны, которые являются закаливающей процедурой. Сначала мы разметили и обозначили места. С помощью веревок и колышков обозначили место, где пройдет дорожка, а потом на этом месте положили каркас из палетной доски. Для обеспечения

прочности и устойчивости конструкции, колышки, удерживающие раму на месте, были вбиты в землю и укреплены. Каркас был выкрашен в яркие тона.

Дно конструкции было покрыто водонепроницаемым материалом, чтобы предотвратить прорастание сорняков. Затем был добавлен плотный песок и утрамбован. Это явилось основой для дорожки. У нас получилось 9 ячеек. Для наполнителя мы использовали мелкую и среднюю гальку, песок, искусственную траву, опилки, каштаны, желуди, капсулы от киндер-сюрпризов, шпагат, губки, крышки от пластиковых бутылок. Смысл в том, чтобы обеспечить разнообразие материалов для различных тактильных ощущений. При этом, необходимо использовать безопасные для здоровья воспитанников материалы, которые должны быть тщательно проверены и отшлифованы, чтобы исключить любые дефекты. Деревянные детали должны быть подготовлены с использованием антисептика. Песок, используемый для дорожки здоровья, предварительно промывают и удаляют все мелкие острые камни, которые могут повредить ступни ног.

При изготовлении дорожки предусмотрена возможность менять местами друг с другом секции, всегда можно контролировать нужное количество песка и заменять детали на новые или необычные.

Важно учитывать возраст ребенка. Например, для детей младшего дошкольного возраста высота ящика с наполнителем не должна быть большой. Дети не могут поднять ноги достаточно высоко и могут споткнуться или удариться друг о друга на твердых углах. Лучше всего использовать почти ровную дорожку, с неглубокой окантовкой и высотой не более 5 см над наливным ящиком.

Перед тем как пройти по дорожке здоровья, под тщательным присмотром инструктора по физической культуре, дети сели на скамейку и делали себе самомассаж ног, обхватив ступни одной рукой и положив их на колени. Другой рукой они несколько раз провели разминающими дви-

жениями от пятки к носку, отмечая энергичное растирание и постукивание по своду стопы. При ходьбе воспитатели используют словесные игры-сопровождения, которые способствуют большому интересу ребят к двигательной активности. Они очень любят фантазировать и с ними можно отправиться в путешествие! Наступая в первую ячейку с песком, они оказываются на теплом пляже у моря. Переступая в другой контейнер, оказались на зеленой, прохладной травке. Чтобы продвинуться дальше ребятам нужно пройти по бревнышкам. Перед ними чистое, теплое море.

В конце пути расположен бассейн с водой, где дети по завершению ходьбы ополаскивают ноги прохладной водой. Воду в бассейне постепенно понижаем. Теперь они выходят на мягкие полотенца. Это еще один шаг в процессе закаливания. Пройдя этот путь, дети испытают массу эмоций. Для полноценного и эффективного использования дорожки здоровья разработан режим её функционирования, было составлено расписание, где воспитанники возрастных групп, каждый в свое время, пользуются дорожкой. При проведении этого вида закаливания темп и продолжительность хождения определяются инструктором по физкультуре.

Таким образом, «дорожка здоровья» способствует не только сохранению и укреплению здоровья воспитанников, но и их эмоциональному благополучию.

«ХАТХА-ЙОГА»
КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Савенко Е. Е.,

МБДОУ «Детский сад № 21 «Родничок», г. Новосибирск

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении используются различные оздоровительные технологии и методики, в том числе нетрадиционная методика – «Хатха – Йога».

Изучив и поняв философию йоги, в частности Хатха-Йоги, мной была сформулирована цель работы с детьми с 3 до 5 лет в данном направлении, которая решается в ходе реализации авторской программы «Волшебный океан здоровья».

Целью работы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей посредством использования нетрадиционной методики здоровьесбережения – «хатха – йоги».

Задачи:

- формировать умение заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений (асаны, прамаямы);
- формировать умение чувствовать свое тело во время выполнения упражнений;
- развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность;
- развивать двигательную память;
- развивать внимание;
- формировать правильную осанку.

Была разработана и адаптирована следующая структура занятий:

Подготовительная часть

Цель: настроить детей на позитивный лад, разогреть суставы.

В эту часть включены: комплекс упражнений оздоровительной гимнастики, разминки с упражнениями на подвижность суставов, которые выполняются с умеренной нагрузкой. После разминки – восстановление дыхания, настрой на дальнейшую работу.

Основная часть

Цель: способствовать не только физическому, но и эмоциональному, умственному развитию детей.

Дети садятся в позу «асан», после идет выполнение 1–3 асанов, в зависимости от сложности. При разучивании новой позы используем одну. Контроль за правильностью выполнения, без напряжения. Позу держат рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Можно предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза (асан) – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее ее освоить.

Заключительная часть

Цель: способствовать мышечному расслаблению.

Последние физические упражнения (поза) в Хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. Можно использовать музыкальное сопровождение.

В ходе взаимодействия с родителями в течение года проводится систематическая работа: изготавливаются буклеты, даются рекомендации по выполнению различных поз в домашних условиях, проводятся открытые итоговые занятия.

Успех йоги заключается не в нашей способности выполнять позы, а в том, как они меняют наш образ жизни.

Информационная справка

Йога – это философия, направленная на достижение особенного своего единства со всем, что нас окружает. Главная цель йоги – вернуть ум к простоте и покою и избавить его от суетливости и беспокойства, что стало особенно актуально в современном обществе. Йога может стать отличным инструментом познания самого себя. Существует несколько ступеней в йоге, на практике мною активно используются асан и пранаямы.

Пранаяма – специальный комплекс дыхательных упражнений, которые концентрируют на себе. Считается, что умение правильно выполнять дыхательные упражнения положительно сказывается на психическом здоровье и на общем физическом тоне организма.

Асана – набор поз разного уровня сложности.

Это требует не малой физической подготовки, выносливости и высшего умения сконцентрироваться на процессе. Вам не нужно никакого специализированного инвентаря, чтобы заниматься с детьми йогой, только желание.

Начать работу я советую с направления **Хатха-йоги**. Это один из самых практичных и распространённых видов йоги.

Основная философия предполагает выполнение различных физических упражнений, направленных на улучшение иммунитета, гормонального фона, улучшения эластичности мышц и связок. Асаны (позы) выполняются в статичном варианте и задерживаются на несколько минут. Хатха-йога как будто выстраивает ваше тело вновь и уделяет очень много внимания важным, но мелким деталям, таким как повороты туловища, статичные растяжки, удержания позиций.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Инкина С. Г.,

МАОУ ДПО ИПК, г. Новокузнецк

Преимственность дошкольного и начального образования – является одной из сложнейших проблем общего образования. Реализация преимущественности между дошкольным и начальным образованием должна обеспечить создание системы непрерывного образования с учетом сохранения самоценности каждого возрастного периода развития личности; сформированности умения учиться как фундаментального новообразования; направленности на сохранение здоровья, эмоционального благополучия и на развитие индивидуальности каждого ребенка.

Преимственность между дошкольным и начальным общим образованием – двусторонний процесс. С одной стороны – дошкольный уровень, обеспечивающий базисное развитие способностей, в том числе, к поиску и применению знаний, личностных качеств, которые необходимы для последующего обучения в начальной школе. С другой стороны – уровень начальной школы, использующий опыт образования ребенка в дошкольном периоде детства, развивающий уже накопленный потенциал, способствует дальнейшему личностному становлению ребенка, самостоятельности, творческому потенциалу.

Учитывая вышесказанное, необходимость сохранения преимущественности и целостности образовательной среды относится к числу важнейших приоритетов развития образования в России.

В младшем школьном возрасте осваивается учебная деятельность, формируется произвольность психических функций, возникают рефлексия, самоконтроль, а действия начинают соотноситься с внутренним планом. В

последнее время увеличивается количество детей, которые уже в начальной школе не справляются с учебной программой. Очень часто причиной неуспешности в обучении становится несформированность произвольности, а именно неспособность детей организовать свою деятельность и осуществлять самоконтроль, повышенная отвлекаемость.

Изучение возрастных закономерностей становления произвольности показало, что как важнейшее новообразование произвольная регуляция поведения впервые возникает к концу дошкольного возраста, а в младшем школьном возрасте становится центральным аспектом преобразования не только поведения, но и психических процессов. В результате развиваются произвольные формы памяти, внимания, мышления; произвольной становится и организация деятельности ребенка.

Можно предположить, что если ребенок по каким-либо причинам в период дошкольного детства не овладел достаточно высоким уровнем развития игры, то готовность к школьному обучению, особенно произвольность поведения во всей своей полноте у него окажутся несформированными. Игра уступает место учебной деятельности лишь тогда, когда исчерпывает себя.

В связи с этим актуальным является вопрос о формировании произвольности детей дошкольного возраста посредством игровой деятельности, которая является ведущей в данном возрасте. Именно в игре развиваются способности к воображению, произвольной регуляции действий и чувств, приобретается опыт взаимодействия и взаимопонимания, совершенствуется самоуправление поведением.

Социо-игровые подходы к педагогике, по мнению Е. Е. Шулешко, основываются на формировании и использовании детьми и педагогами умения свободно и с интересом обсуждать разные вопросы, умения следить за ходом общего дела, умения оказывать друг другу помощь и принимать ее, когда это необходимо. Использование педагогом игровых зада-

ний будет способствовать развитию у дошкольников самостоятельности, внимания, рефлексии, саморегуляции, познавательной деятельности, воспитанию коммуникативных навыков, повышению работоспособности.

«Руки-ноги»

Группе нужно безошибочно выполнить простые движения под команду педагога: по одному хлопку поднять руки, по двум хлопкам – встать. Если руки уже подмяты, а звучит один хлопок, то их нужно опустить, а если уже стоят, то по двум хлопкам сесть. Меняя последовательность и темп хлопков, учитель пытается сбить учеников, тренируя их собранность.

Упражнение очень эффективно собирает внимание, ощутимо меняя мобилизованность каждого из участников. Выполнить его хорошо может тот, кто способен четко подчиниться «нехитрым» командам задания. В упражнении, выполняемом коллективом, исполнитель должен удерживать внимание на собственной работе, борясь со стремлением повторять движения соседей, которые могут быть неверными.

Упражнение можно включать в любой вид работы класса и во все этапы и периоды занятий. Условия объясняются предельно кратко: «Один хлопок – команда рукам: их надо поднять или опустить; два хлопка – команда ногам: нужно встать или сесть». После чего учитель тут же подает сигналы.

Моментальное включение учеников в упражнение заставляет их на ходу во время выполнения уяснять задание, используя сообразительность и находчивость. После нескольких команд все уже хорошо ориентируются в задании и с удовольствием его выполняют, едва успевая за быстрой сменой команд.

«Кто меня слышит...»

Если в группе стоит шум (рабочий или не рабочий), а педагогу необходимо включиться в этот момент с инициативой, то помогает упражнение

«Кто меня слышит...». Не стараясь перекричать шум, а наоборот, очень тихо, себе под нос, учитель бубнит:

«Кто меня слышит... поднимите правую руку». Лишь некоторые дети прислушиваются.

Педагог продолжает: «Кто меня слышит... поднимите обе руки». В воздух поднимается несколько пар рук.

Педагог продолжает также тихо, растягивая гласные: «Кто меня слышит... хлопните в ладоши два раза». Раздаются хлопки, которые настаивают остальных ребят.

«Кто меня слышит... встаньте». Встают уже все. В классе тишина.

«Кто меня слышит... сядьте. Внимание ко мне». Все садятся.

Педагог продолжает занятие.

«Летает – не летает»

Традиционная детская игра на внимание. Ведущий называет существительные, играющие выполняют соответственно заданные движения: на летающий предмет, например, хлопают в ладоши или машут руками, на нелетающий – ничего не делают или прижимают! руки вдоль тела. Кто ошибается, тот выходит из игры. Можно проводить игру на одушевленные и неодушевленные предметы, на четные и нечетные числа ответов и т. д.

Упражнение требует свободы для широкого движения рук. Педагог «машет крыльями» на каждое слово, дети же должны отвечать имитацией полета только при назывании летающего предмета. Педагогу следует проговорить разнообразный перечень того, что летает, чтобы дети при желании (и это стоит поощрять) могли имитировать разные способы полета: муха, синица, ТУ – 134, журавль, комар, ракета и т. п. На слова «не летающие» рук не поднимать, не повторять движения педагога. Кроме летающих и нелетающих, можно ввести третью категорию – «и так, и так»; например, парашютист, страус, акробат, тополиный пух и т. п., – догово-

риться о том, как обозначать слова этой категории (например, сесть на стул, поджав ноги, или сесть на пол, спрятавшись за стул).

Для социо-игровых занятий с детьми можно предложить и другие варианты этого задания: «растет и не растет», «двигается и не двигается», «больше или меньше», «живое – не живое». Движения при этом следует выбирать другие. Например, «летает – машем руками», «не растет – садимся на корточки и обхватываем свои колени двумя руками», «живое – делаем локтями дыхательные движения», «ходит – пантомимическая походка скольжением ног» и т. п. Очень важно, чтобы при произнесении слова педагог сам постоянно проделывал бы оговоренное движение, а дети делали его только в нужный момент. Ведущим может быть вызвавшийся ребенок.

Для усложнения можно совместить сразу несколько заданий: летает и растет – живое. Тогда ребята сталкиваются с тем, что правильных ответов может быть несколько. Например, синица и летает, и растет, и живая. Дети будут делать разные движения, и поведение их будет верным. Особенно трудно будет тем детям, которые на слово «синица» не стали махать руками, как педагог, а решили показать движение «дышит» или «растет». На слово же «бревно» эти движения никто делать, кажется, не должен.

«Слушать за окном, за дверью»

По заданию педагога все сосредоточивают свое внимание на звуках и шорохах улицы или коридора, или верхнего этажа и т. п. В каждом случае все услышанное участники по очереди перечисляют (добавляя) и объясняют. По этим рассказам для самих ребят выясняется, кто больше и подробнее услышал шумы, и кто смог услышанное связать с картиной происшедших, но нами, не виденных событий. Не стоит допускать, чтобы дети начали «сочинять» звуки – это снимает ценность задания.

«Слушать» – собрать все внимание, сосредоточиться, чтобы сначала не пропустить, запомнить и перечислить все звуки, а потом объяснить их

связь, рассказать единую сюжетную картину. Не просто «шум машин», а «грузовая машина с тяжелым грузом торопится на базу, обгоняя соседей». Это объяснение содержит «домысел» или «вымысел», второй автор обязан обосновать особенностями воспринятых им звуков. Знания реальности, конечно, играют здесь большую роль. Они выявляются и активизируются в работе детей над этим упражнением. Без этого невозможно достичь основной цели упражнения – умения связывать разрозненные реальные факты в единую оправданную сюжетом картину.

Развитию интереса к упражнению способствуют экскурсии, походы, содержание которых заметно расширяется, так как дети не только начинают смотреть на объекты, но и прислушиваться к ним.

«Эстафета»

Участники эстафеты по одному встают и садятся друг за другом в одном, едином ритме так, чтобы, как только сел предыдущий, встает следующий. Порядок «вставания» можно менять – по рядам, от парты к парте, змейкой, через два человека – третий, одновременно по одному с каждого края (двойная эстафета), по алфавиту и т. п. Главное в задании – не подталкивать, не вызывать, не вмешиваться в работу другого человека, иначе ведущий должен остановить эстафету, потому что заданное условие нарушено. Вставание можно заменить передачей хлопков.

«Эстафета» – коллективное упражнение, в котором у каждого есть своя обязанность, выполняемая вовремя. Это «вовремя» и является основной трудностью. Терпеливое отношение друг к другу в таком простом задании оказывается совсем не простым делом для участников. Особенно это полезно для детей эгоцентрического склада, не умеющих дослушивать, уступать, терпеть и не дожидаться.

В упражнении тренируется самостоятельность в определении момента своего вступления в «общее» дело, чувство зависимости друг от друга.

Таким образом, социо-игровые методы не только имеют в себе потенциал пробудить интерес друг к другу, поставить участников в какие-либо зависимости друг от друга или обеспечить общее повышение мобилизации внимания, но и комплексно тренируют внимание, скорость реакции, способствуют формированию произвольности детей дошкольного возраста.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Инкина С. Г.,

МАОУ ДПО ИПК, г. Новокузнецк

Эмоциональное благополучие ребенка – залог психического здоровья и ребенка, и взрослого человека, сформировавшейся личности. Его основа формируется в детском возрасте, следовательно, зависит от среды окружения ребенка, родных и близких ребенку, их отношения и реакции на его поведение.

В федеральной образовательной программе дошкольного образования представлены требования к организации коррекционно-развивающей работы (п. 27). Коррекционно-развивающая работа объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий педагогическое и психологическое обследование; проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий; мониторинг динамики их развития.

В п. 27.8. ФОП ДО определены категории целевых групп для оказания им адресной психологической помощи. Согласно п. 28.9. ФОП ДО к целевой группе обучающихся «группы риска» могут быть отнесены дети, имеющие проблемы с психологическим здоровьем; эмоциональные проблемы (повышенная возбудимость, раздражительность, тревога); поведенческие проблемы (грубость, агрессия); проблемы общения (стеснительность, замкнутость); проблемы регуляторного характера (двигательная расторможенность, снижение произвольности внимания).

Одной из важных особенностей детей «группы риска» является их эмоциональная чувствительность, повышенная ранимость, тревожность,

сниженная работоспособность и повышенная утомляемость. При работе с такими детьми педагогам рекомендуется использовать подвижные игры и упражнения, направленные на развитие зрительно – моторной координации, эмоционально-волевой сферы.

Необходимо отметить, что коррекционно-развивающей работой могут быть охвачены дети, нуждающиеся в поддержке и коррекционной помощи. Поддержка детей, не нуждающихся в коррекционной работе, осуществляется педагогами и педагогом-психологом (при необходимости). Поддержка направлена на профилактику и предупреждение трудностей в освоении образовательной программы, развитие личности и успешную социализацию детей.

Педагоги часто не знают, как вести себя с агрессивными, эмоционально-расторможенными или тревожными детьми. Далее рассмотрим, по каким поведенческим признакам можно определить эмоциональное состояние таких детей и предложим подвижные игры для нормализации эмоционально-волевой сферы.

Портрет гиперактивного ребенка: ему трудно сидеть, он суетлив, много двигается, вертится на месте, иногда чрезмерно говорлив, может раздражать манерой своего поведения. Часто у него плохая координация или недостаточный мышечный контроль. Он неуклюж, роняет или ломает вещи, проливает молоко. Такому ребенку трудно концентрировать свое внимание, он легко отвлекается, часто задает множество вопросов, но редко дожидается ответов.

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интере-

сами других. Поэтому включать таких детей в коллективную работу целесообразно поэтапно. Начинать можно с индивидуальной работы, затем привлекать ребенка к играм в малых подгруппах и только после этого переходить к коллективным играм. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

«Кричалки-шепталки-молчалки»

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь – «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» – синяя ладонь – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

«Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч соседу, не уронив его. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или использовать в игре одновременно несколько мячей.

«Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запре-

щенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а, возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здраваться надо определенным образом:

один хлопок – здороваемся за руку;

два хлопка – здороваемся плечиками;

три хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Портрет агрессивного ребенка: он, используя любую возмож-

ность... стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он «не успокаивается» до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Рекомендуется педагогам включать агрессивных детей в совместные игры с неагрессивными. При этом воспитатель должен находиться рядом и в случае возникновения конфликта помочь ребятам разрешить его прямо на месте. С этой целью полезно провести групповое обсуждение события, которое привело к обострению отношений. Следующим шагом может стать совместное принятие решения о том, как наилучшим образом выйти из создавшегося положения. Выслушивая сверстников, агрессивные дети будут расширять свой поведенческий репертуар, а видя в процессе игры, как другие мальчики и девочки избегают конфликтов, как они реагируют на то, что кто-то другой, а не они побеждают в игре, как отвечают на обидные слова или шутки сверстников, агрессивные дети понимают, что совсем не обязательно прибегать к физической силе, если хочешь чего-то добиться.

Перечисленные ниже игры способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии и являются одним из возможных способов легального выплескивания гнева.

«Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно сле-

дять, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – два шага вперед. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, также четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Толкалки»

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Рубка дров»

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как

это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

Портрет тревожного ребенка: его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Он чувствует себя беспомощным, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Уровень самооценки низок, ищет поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Смена ритмов»

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и сме-

лыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники».

Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...». Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Таким образом, использование в деятельности педагога представленных выше игр будут способствовать нормализации эмоционально-волевой сферы гиперактивных, агрессивных и тревожных детей дошкольного возраста.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЕЗ»

Антипова Е. Р.,

МБДОУ «Детский сад № 3 «Радуга», г. Междуреченск

Цель: формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

Задачи:

1. Расширить и закрепить знания, умения и навыки родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
2. Показать упражнения, игры, направленные на оздоровление организма, которые можно проводить в домашних условиях.
3. Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников встречи.

Оборудование: мультимедийное оборудование, столы, стулья.

Материал: мяч, лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава и солнце. Цветная и белая бумага, фломастеры, маркеры, акварельные краски, ножницы, клей. Магнитофон и аудиокассета с записью звуков природы, лепестки ромашки с половинками пословиц о здоровье. Цветные фишки (зеленые, красные).

Ход

Воспитатель: Добрый день, уважаемые родители. Сегодня наша встреча будет проходить в форме родительского клуба на тему «О здоровье всерьез». Прошу Вас стать его активными участниками.

Как вы считаете, что для человека дороже всего на свете? (**здоровье**)

Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми!

Предлагаю поиграть в игру «Неоконченное предложение». Передавая мяч, родители договаривают предложение.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и вовремя питаться и т. д.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

Воспитатель: Итак, подведем итог, мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Поэтому необходимо сотрудничество педагогов и родителей. От совместной работы выигрывают все стороны педагогического процесса. Главное, что дети, оказавшись в едином воспитательном пространстве, ощущают себя комфортнее, спокойнее, увереннее.

Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать и они получают от этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают забыть об этой радости, они гораздо менее подвижны и менее жизнерадостны, и детям не позволяют шалить и резвиться. Все время одергивают их («Не шали!», «Веди себя спокойно!»), закладывая установку на малоподвижный образ жизни. А ведь это абсолютно неправильно. Хорошо направить детскую энергию в полезное русло: познакомить детей с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, мячи



и т. д. Если мы хотим, чтобы ребенок с детства приобщался к здоровому образу жизни, родители должны вместе с ним придерживаться правил ЗОЖ. Ребенок учится через подражание и совместные со взрослым действия! В играх и занятиях дети «копируют» то, что увидели дома, по телевизору, на улице. Действуют как «мама и папа». А если родители делают зарядку по утрам, придерживаются правильного питания, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Нельзя требовать от детей то, что вам самим делать лень. Регулярные совместные пешие прогулки, утренняя зарядка смогут компенсировать двигательное голодание, как говорят ученые гиподинамию. Но заставлять ребенка заниматься физическими упражнениями не нужно, это приведет к обратному результату.

Воспитатель: Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает **режим дня дома?**

Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого

человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Режим дня – это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетаются работа и



отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье.

Воспитатель: Одним из основных этапов в режиме дня является – выполнение **утренней гимнастики**.

Для чего необходима утренняя гимнастика?

Вспомните, пожалуйста, когда вы последний раз делали утреннюю гимнастику с удовольствием.

Поделитесь с нами, как у вас это проходит?

Я предлагаю вам интересный комплекс утренней гимнастики под музыку, который возможно понравится вам и вашему ребенку и станет полезной привычкой.

Родители выполняют комплекс музыкальной утренней гимнастики (отрывок).

Воспитатель: А теперь поговорим **о питании**.

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание.

Домашний рацион питания такого «организованного» ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забывая ребенка домой, не забудьте прочесть его и постарайтесь дать ребенку дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада.



Проводится игра «Мифы или правда, угадай».

Для ответов родители поднимают цветные фишки: красные – нет, зеленые – да.

Миф № 1. Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные – ДА.

Миф № 2. От картофеля толстеют – НЕТ.

Миф № 3. Фруктовые соки низкокалорийные – НЕТ.

Миф № 4. Больше всего витамина С содержится в лимоне – НЕТ.

Это распространенное мнение не соответствует истине.

Витамина С намного больше в черной смородине, клубнике, шиповнике. Замораживайте эти ягоды на зиму. Готовьте из них напитки и десерты для ребенка.

Миф № 5. Отечественные фрукты полезнее, чем экзотические – ДА.

Но не стоит отказываться от citrusовых зимой и весной, когда выбор отечественных фруктов оставляет желать лучшего. Но если вы колеблетесь, какие яблоки лучше купить – импортные или местные, остановите свой выбор на последних. Фрукты, выращенные в России, сохраняют больше питательных веществ, к тому же их не обрабатывают химическими веществами для продления срока хранения во время длительной транспортировки.

Миф № 6. Фрукты могут заменить сладости в рационе детей – ДА.

Сладкий вкус фруктов по душе многим детям.

Миф № 7. Замороженные овощи и фрукты так же полезны, как и свежие – ДА.



Низкие температуры прекрасно сохраняют витамины и минеральные вещества.

Воспитатель: Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребенок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.



Воспитатель: Расскажите, какие подвижные игры вы используете с детьми дома и на прогулке?

(Ответы родителей)

Предлагаю вам несколько игр, в которые вы можете поиграть с детьми дома.



Воспитатель: Личная гигиена ребенка заключается в основном в поддержании чистоты кожных и волосяных покровов, гигиене полости рта, соблюдении чистоты и аккуратности в одежде, в поддержании чистоты постели, порядка на рабочем месте, в шкафу с игрушками.

Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. И здесь важна, прежде всего, последовательность. Пожалуйста, обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Объясните ему их значение и, конечно, помогите ребенку правильно усвоить нужный навык. И тогда хорошо сформированные навыки будут выполняться ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний.

Русский народ отразил свое отношение к здоровью в народных пословицах. В русской пословице говорится: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял».



Воспитатель: Сейчас предлагаю их вспомнить в игре «Продолжи пословицу»

(Родителям предлагается пословица, которая разделена на 2 части, их нужно собрать)

Солнце, воздух и вода..... (помогают нам всегда).

Кто любит спорт,.....(тот здоров и бодр).

И смекалка нужна,.....(и закалка важна).

В здоровом теле.....(здоровый дух).

Смолоду закалишься,(на весь век сгодишься).

Солнце, воздух и вода –(наши верные друзья).

Игра: «Мое здоровье»

(Взрослые встают в круг, посередине круга лежит написанное слово «ЗДОРОВЬЕ»).

Воспитатель: Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли вы здоровый образ жизни.

Воспитатель: Бывший главный детский психотерапевт России, доктор медицинских наук Борис Зиновьевич Драпкин разработал уникальную **методику лечения детских неврозов** и связанных с ними психосоматических нарушений. Новизна его метода в том, что главным действующим лицом в лечении становится мать ребенка.

Метод Драпкина

Как можно чаще смотреть в глаза ребенку, с любовью и нежностью, несмотря ни на какие его выходки.

Почаще поглаживать его, обнимать, похлопывать, возиться с ним, бороться, но соблюдая меру.

Но есть еще путь, один из самых эффективных – активизировать вербальный, разговорный способ общения.



Материнский голос – это великолепное и такое необходимое ребенку лекарство! «Мы стремимся к тому, чтобы мамин голос стал внутренним голосом ребенка, – подчеркивает Драпкин. – Мама дает ребенку определенные позитивные установки, и это воздействует

на весь организм, закрепляясь на сознательном уровне и оказывая влияние на все органы ребенка».

Итак, базовая программа, полезная любому, в том числе и здоровому ребенку, состоит из 4 основных блоков тщательно подобранных фраз и выражений, которые вы должны выучить и каждый вечер говорить своему ребенку, дождавшись, пока он заснет. Подойдите к ребенку, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его руке или голове и произносите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой. Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения как бы посылая ребенку «флюид любви». *(Зачитывают родители (заранее разложено в конвертах))*

1-й блок. Витамин материнской любви

Я тебя очень сильно люблю.

Ты – самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты – моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить.

Я и папа тебя очень сильно любим.

2-й блок. Физическое здоровье (говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким)

Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).

Ты хорошо кушаешь, и поэтому быстро растешь и развиваешься.

У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.

Ты легко и красиво двигаешься.

Ты здоровый, закаленный, редко и мало болеешь.

3 блок. Нервно-психическое здоровье

Ты спокойный мальчик (девочка).

У тебя хорошие, крепкие нервы.

Ты умный мальчик (девочка).

У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.

Ты легко и быстро засыпаешь.

Ты видишь только хорошие, добрые сны.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4 блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней (из народной медицины)

Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

Я забираю и выбрасываю (перечисляете те проблемы, которые есть у вашего ребенка).

Я тебя очень-очень сильно люблю.

Обратите внимание: вся программа – абсолютно позитивная, здесь нет никаких «не», вы просто пробуждаете в своем ребенке желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность, что это возможно.

Релаксация. Цветочная поляна

Воспитатель: Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок.



А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своему ребенку и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат цветов.

Видеоролик Асадова «Берегите своих детей»

Воспитатель: Спасибо за работу, уважаемые родители! Хочу узнать каково Ваше впечатление от встречи, принесло ли оно Вам пользу. И если хоть один из вас пересмотрит один из пунктов сегодняшнего общения – я считаю поставленную цель достигнутой.

Любите друг друга, своих детей, и вся ваша семья будет Здорова и Счастлива!

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО
ВОСПИТАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»**

Колыванова Н. Н.,

ГОО «Кузбасский РЦППМС», Отделение Новокузнецкого г. о.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся и воспитанников, включая качественное и доступное питание – одна из важных задач системы образования, отраженная в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. В числе приоритетных направлений модернизации образования – реализация соответствующих образовательных программ, направленных на формирование основ правильного питания и ЗОЖ.

Осознавая роль правильного питания в здоровье детей, компания ООО «Нестле Россия» совместно с институтом возрастной физиологии РАО разработали программу «Разговор о правильном питании» (далее Программа). Цель программы – формирование культуры ЗОЖ с выделением главного компонента – культуры питания.

В настоящее время в ее реализации принимает участие 68 субъектов Российской Федерации. В Кемеровской области – Кузбассе программа реализуется в образовательных организациях с 1999 года. Общий охват составил более 256000 тысяч воспитанников и обучающихся. Число дошкольных образовательных учреждений по г. Новокузнецку увеличивается с каждым годом (в 2021 году – 20 ДОО, а в 2022 – 50 ДОО).

Для реализации программы образовательные организации безвозмездно снабжены учебно-методическим комплектом, включающим в себя

рабочие тетради для обучающихся, методическое пособие для педагога, памятки для родителей, плакаты по программе.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, которые носят преимущественно интерактивный характер и обеспечивают непосредственное участие детей в работе по программе, стимулируют их интерес к изучаемому материалу, дают возможность проявить свои творческие способности.

Наиболее распространенными при этом являются игровые методы – ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Ежегодно пополняется методическая библиотека на сайте Программы <https://www.prav-pit.ru/> в помощь педагогам.

С 2015 года педагоги при подготовке и проведении занятий могут использовать **электронный конструктор**. На сайте Программы размещены также интерактивные презентации для проведения всех занятий по Программе. Обновлена информация об основных цифровых ресурсах и активностях Программы на 2022–2023 уч. год.



Используя цифровые активности сайта Программы, родители вместе с детьми участвуют в кулинарных конкурсах, конкурсе по экологической культуре «Вырасти свой сад», конкурсе «Воспитываем ответственных потребителей». Всей семьей участвуют в интерактивной игре «Город здоровья», смотрят мультфильмы о правильном питании и ЗОЖ и т. д.



Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Поэтому работе по Программе должна предшествовать работа с родителями. Это может быть беседа, в которой раскрываются цели и задачи данной Программы, ее тематика.

Для выяснения семейных вкусовых пристрастий, организации питания детей, педагог проводит анкетирование родителей. Содержание анкетирования приведено в методическом пособии для педагога и проводится в начале учебного года.

Как показал опрос родителей, проведенный в 2021–2022 учебном году, только 25 % родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Большинство из них сталкиваются с такими проблемами как отказ детей от завтрака, поздно ужинают, нежелание употреблять в пищу овощи (капуста), рыбу, супы. В опросе участвовало 2 710 родителей из 49 ОО, в том числе 20 ДОО.

Многие детские сады взяли эти данные на вооружение и эффективно реализовывали Программу, привлекая родителей к совместной деятельности (совместные праздники, акции, экскурсии, участие в конкурсе семейной фотографии).



10.09.2022 - 30.09.2022
Конкурс методик



10.09.2022 - 30.09.2022
Кулинарная студия



Картина Франца Лефлера «Чаетипитие»

Так в 2022 году семья Поташиных (Александра, Елизавета, Валерия из МКДОУ «Детский сад № 225») стали победителями регионального тура и Всероссийского этапа конкурса семейной фотографии по теме «Вкусная картина» (картина Франца Лефлера «Чаетипитие»).



Семейная фотография «Чаетипитие»

В 2021 году победителями Всероссийского конкурса детского творчества «Экосказка» по программе «Разговор о правильном питании» стали также воспитанники МКДОУ «Детский сад № 225» (воспитатели Кречетова Н. М., Фрезе Н. В.).

Ежегодно педагоги принимают участие в конкурсе методик по Программе и представляют Кемеровскую область-Кузбасс на Всероссийской конференции «Воспитываем здоровое поколение» в г. Москва.

Таким образом, в ходе освоения Программы у дошкольников формируется желание вести ЗОЖ, заботиться о собственном здоровье. Вместе с тем необходимо отметить, что обучение будет эффективным и успешным в том случае, если родители станут союзниками педагога, а педагоги будут активно совершенствовать методические подходы, применяя разнообразные интерактивные методы и приемы, использовать цифровые ресурсы и активности Программы «Разговор о правильном питании».

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

*Кладова И. Б., Шамсиахметова С. Г.,
МБДОУ «Детский сад № 145», г. Новокузнецк*

*Результатом нашей работы должна стать
осознанная молодым поколением
необходимость в здоровом образе жизни,
в занятиях физической культурой и спортом.
Каждый молодой человек должен осознать,
что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех*

В. В. Путин

В настоящее время под здоровым образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. В связи с этим целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации у воспитанников в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Одной из задач федеральной образовательной программы дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития представлены по возрастным категориям, а именно:

– от 1 года до 2 лет – способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни;

– от 2 лет до 3 лет – воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни;

– от 3 лет до 4 лет – приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки;

– от 4 лет до 5 лет – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью;

– от 5 лет до 6 лет – расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристических прогулок и экскурсий;

– от 6 лет до 7 лет – расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, на него влияющих, средствах его укрепления, туризме как средстве активного отдыха, физкультуре и спорте, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения этих задач педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад № 145» г. Новокузнецка проводит целенаправленную работу по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Здоровьесберегающая деятельность предполагает интеграцию разных направлений в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании»:

1) использование учебно-методического комплекта программы «Разговор о правильном питании», который включает в себя 15 тем;

2) работа с родителями (законными представителями) воспитанников;

3) участие в конкурсном движении;

- 4) театрализованная деятельность;
- 5) реализация парциальной программы «Улыбка»;
- 6) проект «Веселый огород»;
- 7) праздники, посвященные овощам и фруктам.

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется с детьми 6–7 лет. Целью программы является формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента – культуры питания. Деятельность педагога с детьми проходит во второй половине дня 1 раз в неделю в блоке «Клубная жизнь. Клуб «Здоровячок».

В учебно-методическом комплекте программы «Разговор о правильном питании» представлены конспекты занятия с детьми: прописаны цель, информационная справка и формы проведения занятия. Практичны в применении индивидуальные тетради для детей: яркие, с интересными заданиями, разнообразными формами выполнения. Мотивация дошкольников при выполнении практических заданий поддерживается за счет использования наклеек, которые в большом количестве предложены авторами.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» предполагает активное вовлечение в работу родителей (законных представителей) воспитанников. Используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы. Среди традиционных форм работы широко используются беседы, папки – передвижки, дни открытых дверей, родительские собрания, консультации, выставки, анкетирование. Нетрадиционные формы работы, такие как сайт дошкольной образовательной организации, фотовыставки, проведение акций и мастер-классов, почта доверия, «круглый стол», презентации, выпуски семейных газет, тури-



стические походы, брошюры, листовки, буклеты, участие в конкурсном движении. Данные формы позволяют сформировать у родителей (законных представителей) педагогическую компетентность в организации правильного питания в семье.

Отдельным и достаточно эффективным направлением работы является конкурсное движение. Родители (законные представители) воспитанников в 2023 году принимали участие во Всероссийском конкурсе семейных фотографий «Любимое блюдо сказочного героя». От нашего детского сада были представлены работы из 8 семей.



Следующее направление реализации программы «Разговор о правильном питании» – это театрализованная деятельность. В детском саду собрана коллекция костюмов в виде овощей и фруктов. Педагоги вместе с детьми разыгрывают сценки и мини-



спектакли о полезных свойствах продуктов и о том, что может произойти с человеком, если не употреблять их в пищу.

Парциальная программа «Улыбка» направлена на обучение детей гигиене полости рта. Один из блоков программы посвящен здоровому питанию. Его цель – формирование у детей представлений об употреблении полезных продуктов питания, способствующих укреплению и поддержанию здоровья зубов. Занятия планируются и проводятся со 2 младшей группы 2 раза в неделю. Примерная тематика: дидактическая игра «Бусы из здоровых продуктов», просмотр мультфильма «Веселый огород», рассказ воспитателя «Какие витамины живут в продуктах» и т. д.



Одной из форм работы, которая помогает воспитанникам формировать культуру здорового образа жизни, является проект «Веселый огород». Ребята помогают взрослым сеять, выращивать и ухаживать за овощными культурами. Они наглядно видят, как культуры растут, одновременно педагог рассказывает и напоми



нает о полезных свойствах овощей. После сбора урожая обязательно проходит выставка, на которой дети представляют выращенные овощи и рассказывают какие блюда можно из них приготовить.



Большой интерес у детей вызывает участие в различных праздниках, посвященных овощам и фруктам. Один из таких праздников «Ах, ты, милая картошка!» (проводится в конце лета перед сбором урожая). Педагоги и дети старшего дошкольного возраста предварительно знакомятся с историей появления картофеля в России, разучивают стихотворения и песню о картошке, рассматривают иллюстрации с разными блюдами из картофеля. Потом приглашаются дети младшего дошкольного возраста или родители (законные представители), которым предоставляется вся информация. Проведение праздников не обходится без игр и соревнований. В конце праздника обязательно все участники пробуют картофель в мундире.

Таким образом, проводимая работа в ДОО способствует формированию устойчивой мотивации у всех участников образовательных отношений в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.



**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ И ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»
КАК ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

*Агеева А. А., Михайлова Т. М., Образцова Н. В.,
МБДОУ «Детский сад № 173», г. Новокузнецк*

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков, культуру здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования и Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования ставят перед нами эту задачу: охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия.

В настоящее время наблюдается увеличение числа часто болеющих детей по стране и региону. Поэтому появляется необходимость формировать культуру здорового образа жизни, начиная с дошкольного возраста.

Если спросить у ребенка: «Что такое здоровье?» Он ответит: «Это когда не болеешь!» Следующий вопрос: «А что необходимо делать, чтобы быть здоровым?» может вызвать долгую паузу. Здесь ответы детей будут разные. Но насколько они будут правильные и полные, это зависит от взрослых, которые его окружают.

Решать поставленную задачу в ДОО помогает программа «Разговор о здоровье и правильном питании». Реализацией программы педагогический коллектив занимается более 6 лет. Данная программа – эффективный инструмент, который позволяет формировать у детей полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье.

Реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» направлена на достижение следующих результатов:

- полученные знания позволят дошкольникам ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- дошкольники смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- дошкольники смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

При реализации программы необходимо учитывать основные принципы:

- возрастная адекватность – используемые формы и методы обучения соответствуют психологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста;

– научная обоснованность – содержание программы базируется на данных исследований в области возрастной физиологии, гигиены питания, педагогики;

– практическая целесообразность – содержание программы отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у детей навыков здорового образа жизни;

– необходимость и достаточность представляемой информации – воспитанникам предоставляется только тот объем информации, которым они реально могут воспользоваться;

– модульные структуры – программа может быть реализована на базе традиционных образовательных областей, а также в процессе кружковой работы;

– вовлеченность родителей (законных представителей) воспитанников в реализацию программы.

– Программа «Разговор о здоровье и правильном питании» включает в себя 15 тем. Реализация программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

– вариативность при выборе площадки для реализации; программа может использоваться в организациях различного типа;

– вариативность способов реализации; основной вариант реализации программы в рамках кружковой деятельности;

– свободный выбор сроков реализации каждой темы; сроки реализации определяются самим педагогом – с учетом важности конкретной темы для детской аудитории, заинтересованности детей и т. д.

Одним из важных условий реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» является активное вовлечение в работу родителей (законных представителей) воспитанников. Поэтому непосредственной работе по программе должна предшествовать работа с родителями-

ми. Это может быть беседа в рамках родительского собрания, в которой раскрываются цели и задачи данной программы, ее тематика.

Педагогическая работа, связанная с внедрением и реализацией программы «Разговор о здоровье и правильном питании», в нашей образовательной организации проводится с детьми **подготовительной к школе группы**, и их родителями (законными представителями) воспитанников.

Программа предполагает использование разнообразных форм проведения занятий в зависимости от возраста и возможностей детей. Образовательную деятельность стараемся превратить в увлекательное путешествие, в чудесную мастерскую или необычную экскурсию. Дети становятся исследователями, следопытами, поварами, технологами.

Практика показала, что здоровый образ жизни включает в себя: настрой на здоровый образ жизни, достаточную двигательную активность (занятия физкультурой, спортом, прогулки), правильное питание, режим питания, режим дня, выполнение гигиенических требований: закаливание, создание условий для полноценного сна.

Хорошим подспорьем в работе были рабочие тетради яркие, красочные, удобные для изучения и закрепления материала.

При реализации темы «Самые полезные продукты» с детьми были организованы различные мероприятия:

– конкурс «Знатоки овощей и фруктов», в котором ребятам предлагалось описать не только внешний вид, но и вкусовые качества продукта;

– широко использовались кулинарные и сенсорные игры, например: «Приготовь овощной салат», «Варим кашу», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху», «Определи на ощупь». Эти блюда знакомили детей с процессом приготовления блюд, помогали оценить полезность продукта, вызывали вкусовой интерес к блюдам;

– игры соревновательного характера, где предполагалось взаимодействие всех участников: «Кто быстрее соберёт овощи для супа», «Собираем урожай»;

– сюжетно-ролевые игры, в которых дети отражали свой жизненный опыт и представление о правильном питании, о семейных традициях в области питания;



– проект «Мы сажали огород, чтобы сытым был народ», в ходе которого дети познакомились из чего и как выращивают овощи, с их разнообразием, полезными свойствами, блюдами, которые можно из них приготовить; «Каша – здоровье наше», «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»;



– акция «Полезные продукты», в ходе которой дети рекламировали полезные продукты, делали зарисовки. Дети не только закрепляли свои знания, но и распространяли свой опыт среди близких и друзей. Эта акция получила большую поддержку среди родителей.

При изучении темы «Если хочешь быть здоров» активное участие приняли родители (законные представители) воспитанников. Был **разработан проект «Мы дружим с витаминами»**. В результате проектной деятельности дети и родители (законные представители) воспитанников проявили творческую активность. Были нарисованы рисунки, составлены кроссворды об овощах и фруктах. У детей повысился уровень знаний по основам **правильного поведения за столом, культуры правильного питания** и т. д.

Организован конкурс семейной фотографии «В здоровом теле, здоровый дух». Ребята вместе с родителями (законными представителями) воспитанников представили членам жюри свои фотографии, на которых они всей семьей активно проводят семейный досуг с пользой для здоровья. Воспитанникам было очень интересно представить и рассказать о своих традициях проведения совместного досуга с родителями, а также познакомиться с традициями своих друзей.





Сотрудниками детского сада совместно с родителями (законными представителями) воспитанников был организован велопробег «За ЗОЖ». Семьи воспитанников приняли активное участие в различных заездах на велосипедах, самокатах, роликах, участие принимали мамы, папы, братья и сестры. Ребята на собственном опыте убедились, что здоровый образ жизни объединяет людей, способствует укреплению здоровья и отлично поднимает настроение.

Большинство родителей (законных представителей) воспитанников отметили, что проведенная работа по формированию культуры здорового образа жизни и основ правильного и здорового питания оказала влияние на организацию досуга семьи, на отношение к здоровому образу жизни и правильному питанию в семье.

Таким образом, реализация программы «Разговор о здоровье и правильном питании» способствовала формированию у воспитанников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С РОДИТЕЛЯМИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

Косарева К. В.,

МБ ДОУ «Детский сад № 120», г. Новокузнецк

С 1 сентября 2023 года в соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования» дошкольные образовательные организации начали работать по новой федеральной образовательной программе (далее ФОП ДО). Одна из задач ФОП ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действиям инфекций и др. неблагоприятных факторов внешней среды. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями) и энергией.

Рациональное и полноценное питание – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. Этим обусловлено особое внимание к организации сбалансированного детского питания.

Задача сохранения и укрепления здоровья ребенка как для семьи, так и для образовательной организации по-прежнему остается актуальной. Питание ребенка в дошкольной организации и в семье должно сочетаться. При организации питания в детском саду и в семье должна быть общая

цель – вырастить ребенка здоровым. Поэтому вопрос по организации питания в семье решаем совместно с родителями.

Вкус ребёнка, его привыкание к определённой пище, его культура питания формируются с самого раннего возраста в семье. И когда дети переступают порог дошкольного учреждения, педагоги обнаруживают, что дошкольники любят лакомиться чипсами, сухариками, отдают предпочтение газированным напиткам и многим другим продуктам, которые активно рекламируются с экранов телевизора. Изменить их вкус и привычки в питании порой очень трудно, но возможно. Формирование культуры питания в ДОО осуществляется в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании».

Есть такая пословица: «Человек есть то, что он ест». Если человек питается разнообразными, качественными продуктами, то он остается здоровым до глубокой старости, но вокруг нас столько разнообразных вкусов, что просто трудно выбрать здоровые и правильные продукты.

Используя разные формы работы с родителями, совместно стараемся разобраться в этом вопросе и рассмотреть проблему со всех сторон.

В начале учебного года проводим мониторинг с целью определения перспектив взаимодействия педагогического коллектива с семьей в воспитании здорового ребенка, организации рационального питания. В анкетировании приняли участие 150 родителей, дети которых посещают ДОО.

По результатам анкетирования выяснили, что 52 % родителей отметили отсутствие необходимых знаний и умений как причину, которая мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка.

Выявив низкий уровень знаний родителей по вопросам организации рационального питания детей, в ДОО была поставлена задача по вовлечению семей обучающихся в образовательный процесс с целью повышения педагогической культуры родителей и укрепления сотрудничества с ДОО в вопросах организации питания детей.

Работа дошкольной образовательной организации по реализации здоровьесберегающей деятельности может быть эффективной только при условии сотрудничества педагогов с родителями. Взаимоотношения с семьями воспитанников, организованные на основе сотрудничества, способствуют не только установлению контактов, но и позволяют переводить родителей из пассивно принимающих информацию в активно действующих участников.

В ходе работы над данной проблемой были продуманы как традиционные, так и нетрадиционные формы взаимодействия с родителями.

Наиболее интересны родителям нетрадиционные формы. Они позволяют познакомить родителей с данными исследований ученых, погрузить родителей в среду педагогического общения, дать образцы установок на правильную организацию питания в домашних условиях, повысить педагогическую грамотность, увеличить время для совместного общения, создать единое родительское сообщество.

Увлекательной формой работы стал День открытых дверей с организацией фрагмента открытого занятия по программе «Разговор о правильном питании» и дегустацией блюд.

Чтобы обеспечить присутствие родителей на встречах, воспитатели совместно с детьми заранее изготавливают пригласительные билеты. Особое внимание педагоги уделяют маленьким нетрадиционным импровизированным выступлениям перед родителями, в которых обязательно участвуют дети.



В ходе проведения Дня открытых дверей родителям и гостям предлагается посмотреть видеосюжет о развитии культурно-гигиенических навыков, а также виртуально посетить пищеблок и самим увидеть – как хранятся, обрабатываются и готовятся про-



дукты для питания детей в детском саду. Далее идет показ педагогом фрагмента открытого занятия, на котором ребята подготовительной группы демонстрируют, что они знают о правильном и здоровом питании.

Родители и гости всегда являются активными участниками на протяжении всего мероприятия: разгадывают кроссворды, составляют меню для своего ребенка. Также всегда приглашаются технологи комбината питания, которые дают все необходимые рекомендации по меню и отвечают на интересующие родителей вопросы. После мероприятия все приходят на дегустацию блюд, приготовленных по технологическим картам, которыми пользуются в детском саду.

При организации питания в семье больше внимания стало уделяться



разнообразию и витаминизации блюд. Большинство родителей поняли, что правильная организация питания предусматривает достаточное обеспечение детей всеми необходимыми витаминами, что способствует их лучшему

развитию, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам.

Родителями взято на вооружение то, что рационально составленное меню должно содержать такой подбор блюд, который соответствует потребностям детей в основных пищевых веществах и калориях с учетом их возраста, состояния здоровья и условий жизнедеятельности. Большинство родителей пришли к выводу, что посещение занятий, семинаров – практикумов помогло им решить многие проблемы с организацией питания детей. Дети стали охотнее употреблять в пищу овощные и молочные блюда, перестали кушать всухомятку, полюбили супы, каши и кисели, освоили основные правила приема пищи, умение вести себя за столом, меньше стали болеть. У детей сформировалось позитивное отношение к режиму питания и продуктам питания.

По результатам обратной связи можно констатировать тот факт, что родители благодарны педагогам детского сада за интересные формы занятий, содержательные консультации и полезные семинары – практикумы.

К сожалению, не все родители, в меру своей занятости, могут участвовать в специально организованной здоровьезберегающей деятельности детского сада. Одним из путей решения данной проблемы стало создание буклетов для родителей «Разговор о правильном питании». Выпуск буклетов позволяет наладить тесный контакт между детским садом и родителями, вооружить каждого родителя знаниями и советами по организации питания в семье.





Положительные моменты данной формы взаимодействия заключаются в следующем:

- родителям предлагается различная объективная информация;
- нет ограничения во времени, буклет можно взять домой и изучить в удобное время;
- представленная информация нацелена на обучающихся, посещающих дошкольную образовательную организацию.

Таким образом, систематическая, планомерная, целенаправленная деятельность всего коллектива по реализации программы «Разговор о правильном питании» помогает добиваться запланированных результатов. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой работы в ДОО по данному направлению – неременное условие эффективности решения поставленных воспитательно-образовательных задач.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Герасимова С. Г.,

МБ ДОУ «Детский сад № 241», г. Новокузнецк

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

В настоящее время подрастающее поколение отличается слабым здоровьем: каждый третий ребенок страдает каким-либо хроническим заболеванием. К этому во многом приводит неправильное питание, которому способствуют: обилие в магазинах «нездоровых продуктов», предпочтение полезным продуктам чипсов, сникерсов, фаст-фуда и продуктов быстрого приготовления, неконтролируемый поток рекламы, низкая информированность родителей в этом вопросе.

Питание, по мнению авторов (А. В. Деркунской, Л. Г. Касьянова, А. А. Ошкиной), является одним из важных составляющих здорового образа жизни человека. Питание оказывает огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребенка, а также на состояние его нервной системы. Поэтому вопросу рационального питания необходимо уделять повышенное внимание. **Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.**

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

– полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду и полностью покрывающим энерготраты организма. Так, энерготраты у детей в возрасте 1–7 лет составляют 80–100 ккал на 1 кг массы тела. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т. е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата;

– разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище. Очень важно исключить однообразие питания. Основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю. Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания. Необходимо учитывать характер питания детей вне семьи (детский сад, школа) с тем, чтобы избежать повторения блюд. Пища ребенка должна быть смешанной (мясо-молочно-растительная) с достаточным количеством витаминов;

– доброкачественным – не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной. Испорченные продукты содержат яды (мясной яд, колбасный яд, яды испорченных овощных и фруктовых консервов), вызывающие тяжелые отравления. Продукты питания должны быть свежими, т. к. при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества.

– достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Важным условием рационального питания является соблюдение режима питания. Под режимом питания понимается количество приемов пищи, интервалы между ними, количественное и качественное распределение её в течение дня. Точный и целесообразный режим питания создает лучшие условия для усвоения пищи. При беспорядочном, несвоевременном питании нарушается стереотип, снижается выделение пищеварительных соков, утрачивается аппетит. В промежутках между установленными часами приема пищи дети не должны получать никаких дополнительных продуктов питания.

Характеристика основных компонентов пищи.

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников и школьников.

Жиры – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета. Источники жиров – масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

Углеводы – основной источник энергии, способствуют усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом са-

харе, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала. Избыточное же количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в период активного роста и развития ребенка. Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: макроэлементы или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и микроэлементы (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор – в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний – в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо – в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

Витамины – в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому

детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

В соответствии с принципами организации питания детей дошкольного возраста, рацион должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка. Молоко и молочные продукты занимают особое место в детском питании. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2. Фрукты, овощи, плодовоовощные соки содержат углеводы (сахар), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров. Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее четырёх приемов пищи. Причем три из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака приходится приблизительно 25 % суточной калорийности, на долю обеда 40 %, полдника – 15 %, ужина – 20 %.

Успешное формирование представлений у дошкольников о рациональном питании во многом зависит от целенаправленного взаимодействия образовательного учреждения и семьи воспитанника. Некоторые родители в силу своей занятости отдают предпочтение продуктам быстрого приготовления, полноценным обедам и ужинам они предпочитают бутерброды и

пищцу. Наблюдается недостаток знаний у родителей воспитанников в области рационального питания. Цель работы с родителями – сформировать у взрослых членов семьи понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширить их осведомленность в этой области. Для реализации данной цели необходимо вести работу с родителями по двум направлениям:

1) формирование у родителей знаний о рациональном питании (когнитивные родители);

2) формирование умения организовывать рациональное питание дома (развивать умение организовывать рациональное питание в семье).

Правильное питание – один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ними на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОО

*Мисюркеева А. В., Ковбасюк А. Ю., Сальникова И. В.,
МБДОУ «Детский сад № 52», Польшаевский городской округ*

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей всегда была и остается актуальной на сегодняшний день. По последним статистическим данным неуклонно уменьшается число здоровых детей, одновременно с этим возрастает количество часто болеющих детей. Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья в детских организациях всегда остается одним из приоритетных.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки. Вырастить здорового ребенка – вот самая главная задача, которую должны ставить перед собой в первую очередь родители. К тому же, у современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своего ребенка. Поэтому, перед педагогами дошкольной образовательной организации одним из направлений работы с родителями является повышение их компетентности в данном направлении. От семейного микроклимата во многом зависит и эффективность педагогических воздействий. Очень важно для ребенка создать в семье благоприятную атмосферу, помочь ему осознать необходимость сохранения и укрепления здоровья и сформировать представления об организме в целом.

Еще на заре педагогики Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и

сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных «зрителей» образовательного процесса детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников. Педагоги нашей дошкольной организации стремятся сформировать у родителей знания о здоровом образе жизни, научить правильно применить их на практике, привить заботу об организме и здоровье в целом.

Свою работу мы строим на основе формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода, то есть – включении работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области, с привлечением к данной теме и родителей.

Педагоги проводят информационно-аналитическую работу, направленную на выявление потребностей родителей в осведомленности по вопросам сохранения и укрепления здоровья ребенка дома и в детском саду: анкетирование; как индивидуальные, так и коллективные беседы и консультации: «Игры, которые лечат», «Профилактика простуды у детей, оказание первой помощи», «Нетрадиционные формы работы педагога с семьями воспитанников по формированию ОБЖ и валеологической культуры», «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста», «Использование игровых ситуаций в повседневной жизни детей дошкольного возраста в формировании понятий о здоровом образе жизни».

Одной из продуктивных познавательных форм работы с семьей остается родительское собрание. Однако из опыта работы мы знаем, что на проведение встреч в виде отчетов и бесед родители откликаются неохотно. Поэтому для этого используем нетрадиционные формы и методы: круглый

стол, семинар-практикум. Включаем в родительские собрания фрагменты занятий и физкультминуток с целью демонстрации режимных моментов.

С целью привлечения родителей по вопросам важности охраны и укрепления физического и психического здоровья дошкольников приглашаем на собрание специалистов: медицинских работников, педагога-психолога.

Понимая важность охраны и укрепления физического и психического здоровья подрастающего поколения, родители помогают в оформлении физкультурных групповых уголков. Также принимают участие в фото – выставках: «Прогулка в выходной день», «Зимние забавы», «Спорт – это жизнь». Родители активно участвуют в спортивных и физкультурно – оздоровительных соревнованиях и развлечениях.

Одной из эффективных форм работы с родителями является использование наглядно-информационных материалов: мастер-классов, интеллектуальных игр, открытых занятий. Данные мероприятия дают представление родителям о плодотворной и творческой деятельности педагога.

В дошкольном учреждении познавательный материал для родителей довольно разнообразен и представлен в виде стендов и поделок:

- журнал «Семья» – об активной жизни семей воспитанников;
- «Здоровье дошкольника» – трехмерный стенд о работе детского сада по формированию ЗОЖ у детей;
- «Мир здоровья» – постер с картотекой дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, закаливающих процедур и другие.

В каждой возрастной группе детского сада есть стенды – визитные карточки групп, которые, при необходимости, превращаются в тематические: «Что такое витамины?», «Здоровье ребенка» и т. д., также в приемных находятся информационные уголки по здоровью: «Паровозик здоровья», «Советы Пилюлькина».

Физическое воспитание в ДОО организовано таким образом, чтобы обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помочь ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня, а также способствовать приобщению детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

В первую очередь, конечно же, этому способствует режим дня. В детском саду он распределен таким образом, что дети в течение дня не переутомляются, так как происходит частая смена деятельности. И обязательно мы следим за двигательной активностью детей – она присутствует во всех видах деятельности – игровой, образовательной, музыкальной, трудовой, познавательной, коммуникативной и других.

Каждое утро в саду начинается с утренней гимнастики, в сопровождении фортепиано или аудиозаписи. Дети с радостью выполняют упражнения, особенно с предметами – мячами, обручами, гимнастическими палками, флажками.

Ежедневно в течение дня мы проводим с детьми физкультминутки, корригирующие упражнения, дыхательные гимнастики, закаливающие процедуры, бодрящую гимнастику после сна.

Очень нравятся детям физкультминутки. Они проходят в середине занятий и между ними, с музыкальным или поэтическим сопровождением.

Пробуждаясь после дневного сна, детям хочется немного полежать, потянуться. В этом помогает бодрящая гимнастика после сна. Основная её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели. Дети выполняют простой самомассаж, пальчиковую гимнастику. Комплекс гимнастики после дневного сна длится от 7 до 15 минут, в зависимости от возраста детей и заканчивается закаливающими процедурами, ходьбой по массажным коврикам и ребристым дорожкам. После чего дети переходят к водным процедурам.

В любой вариант комплекса утренней гимнастики и бодрящей гимнастики после сна мы включаем корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на самостоятельность, дети быстро запоминают упражнения, их последовательность и осознанно, с удовольствием выполняют комплекс упражнений. Каждую неделю меняется комплекс бодрящей гимнастики после сна, и каждые две недели – утренняя гимнастика.

Большое внимание уделяем подвижным играм. Они проводятся в режимных процессах и подразделяются на малоподвижные и активные. Обязательно проводятся подвижные игры во время прогулок. Прогулки организуем так, чтобы дети не переохладились и не перегрелись. Игры подбираются с учетом возраста детей и состояния погоды.

В каждой группе детского сада существует картотека подвижных игр, физкультминуток, корригирующих упражнений, дыхательной гимнастики, утренней и бодрящей гимнастики после сна; ведется тетрадь по закаливанию и наблюдению детей.

В детском саду каждый педагог разрабатывают проекты различной направленности: по внедрению здоровьесберегающих технологий, инновационных форм и методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Проекты дают свои положительные результаты: снижается уровень заболеваемости детей, повышается уровень их физической подготовленности; формируется осознанная потребность в ведении здорового образа жизни; родители проявляют интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья детей.

В результате, благодаря тесному взаимодействию педагогических работников с участниками образовательных отношений с применением различных форм и подходов к охране и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, наблюдается снижение их уровня заболеваемости.

*Материалы региональной конференции «Здоровьесберегающий потенциал
дошкольной образовательной организации в соответствии с ФОП ДО»
(г. Новокузнецк, 22 сентября 2023 г.)*

**Эффективные практики здоровьесберегающей деятельности
в дошкольной образовательной организации**

Ответственный за выпуск Сафонова Е. А.
Корректор Зорина Н. С.

Сдано в печать 18.09.2023 г.
Формат 60x90 1/16. Усл. печ. л. 6,31. Тираж 100 экз.

Множительный центр ИПК,
654041 г. Новокузнецк, ул. Транспортная, 17