

Министерство образования Кировской области

Кировское областное государственное образовательное автономное  
учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Кировской области»  
(КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»)

## **Современные формы физкультурно-оздорови- тельной работы в ДОО**

Сборник лучших практик педагогов дошкольных  
образовательных организаций Кировской области

Киров  
2022

УДК 373. 2  
ББК 74.102  
С56

Печатается по решению Совета по научной,  
инновационной и редакционно-издательской деятельности  
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»

**Рецензенты:**

*Григорьевых О.В.*, преподаватель кафедры дошкольного и начального общего образования КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области».

*Огородникова Н.Н.*, инструктор по физической культуре муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 209» города Кирова.

**Научный редактор и автор-составитель:**

*Коротаева Н.В.*, заведующий кафедрой дошкольного и начального общего образования КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области».

**Коллектив авторов:** Бабюк Ж.С., Балыбердина О.А., Вепрева Н.С., Ишина А.А., Кандакова С.П., Караваева И.А., Кислицына М.В., Коротаева Е.Н., Кочкина Н.В., Лысова О.В., Мелехина И.А., Мышкина И.Б., Наумова Т.Б., Огородова О.В., Огородова С.Н., Павловская Т.Ю., Петухова Е.В., Пузанков А.В., Родионова О.В., Рычкова С.Г., Рычкова Т.В., Суторихина Е.И., Торбеева О.А., Читах А.Ш., Шемякина С.Е., Яхяева Д.С.

С56 Современные формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО  
[Текст]: Сборник лучших практик педагогов дошкольных образовательных организаций Кировской области / Авт.-сост. Н.В. Коротаева, КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области». – Киров, 2022. – 53 с.

В сборнике методических материалов представлен опыт педагогов дошкольных образовательных организаций Кировской области по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы. Предназначен для педагогов, руководителей ДОО, работников методических служб, курирующих дошкольное образование.

© ИРО Кировской области, 2022  
© Авторский коллектив, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Мышкина И.Б.</i> Система физкультурно-оздоровительной работы в современной ДОО.....	4
<i>Яхяева Д.С.</i> Релаксация как форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.....	8
<i>Читах А.Ш.</i> Пальчиковая гимнастика как одна из форм физического развития детей 3-4 лет.....	10
<i>Балыбердина О.А., Вепрева Н.С., Кислицына М.В., Рычкова С.Г.</i> Кинезиологические упражнения, как современные формы оздоровительной работы с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья».....	13
<i>Рычкова Т.В.</i> Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста через организацию оздоровительного кружка «Здоровые ножки».....	16
<i>Кочкина Н.В.</i> Комплекс закаливающих мероприятий как одна из форм физкультурнооздоровительной работы с дошкольниками.....	21
<i>Огородова С.Н., Огородова О.В., Наумова Т.Б., Мелехина И.А.</i> Логоритмика как метод работы с детьми дошкольного возраста по сохранению и укреплению их здоровья.....	25
<i>Лысова О.В.</i> Квест-игра как форма организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.....	29
<i>Бабюк Ж.С.</i> Использование здоровьесберегающей технологии «Стена движений» для увеличения двигательной активности дошкольников в условиях ДОО.....	32
<i>Павловская Т.Ю., Торбеева О.А., Петухова Е.В.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.....	34
<i>Родионова О.В., Каравеева И.А.</i> Организация детского малого туризма с детьми старшего дошкольного возраста как одной из современных форм оздоровительной работы с дошкольниками.....	38
<i>Шемякина С.Е.</i> Взаимодействие детского сада и семьи в процессе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	41
<i>Кортаева Е.Н.</i> Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.....	44
<i>Суторихина Е.И.</i> Использование координационной лестницы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками.....	47
<i>Пузанков А.В.</i> Музыкальное сопровождение как эффективный инструмент постановки чувства ритма в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.....	49
<i>Кандакова С.П.</i> Использование кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста, как вида здоровьесберегающих технологий.....	
<i>Ишина А.А.</i> Система методической работы по здоровьесбережению в дошкольном образовательном учреждении.....	53

*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский*

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных образовательных организаций. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольная образовательная организация имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровье сберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Здоровье сберегающие технологии одни из наиболее значимых среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

*Здоровье сберегающие технологии* в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В связи с этим актуальным становится интегрированное включение здоровье сберегающих технологий в образовательное пространство детского сада. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

# Система физкультурно-оздоровительной работы в современной ДОО

**Мышкина Ирина Борисовна,**

*преподаватель кафедры дошкольного и начального общего образования  
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области».*

Одной из главных задач дошкольных образовательных организаций в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Проблема оздоровления детей – это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Физкультурно-оздоровительная работа – это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО включает в себя несколько составляющих.

## **1. Традиционные формы работы:**

- утренняя гимнастика;
- физкультурное занятие;
- гимнастика после дневного сна;
- физкультминутки;
- подвижные игры;
- физические игры;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика;
- физкультурные досуги;
- упражнения между занятиями (динамическая пауза);
- летние забавы на прогулках.

## **2. Инновационные формы работы**

Детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление нормального физического и психического здоровья, и социальную адаптацию. Использование элементов детского фитнеса в ДОО позволяет укрепить здоровье воспитанников. В качестве содержания дополнительных занятий рекомендуется использовать:

- «Са-Фи-Дансе» – оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для ДОО (авторы Ж.Е. Фирилева и Е.Г. Сайкина);
- программу по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» (автор А.И. Буренина);
- программу-технологию «Ритмика и музыка, движение и здоровье» (автор Т.Ф. Корнеева);
- ритмическую гимнастику, стретчинг, фитбол и др.

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- занятия на тренажерах;
- игровой стретчинг;
- степ-аэробика;
- пилатес;
- фитбол-гимнастика;
- черлидинг;
- сорси;
- фрироуп;
- геокешинг и др.

**Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации:**

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольной образовательной организации;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Именно воспитателю принадлежит главная роль в плане сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Но для этого нужно знание здоровьесберегающих образовательных технологий, позволяющих работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью воспитанников и непосредственно педагогу не только на своих занятиях, но и в общей программе работы детского сада.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие его физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры:

- закаливание,
- формирование культурно-гигиенических навыков;
- беседы;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольной образовательной организации надо рассматривать как непрерывный процесс всех членов семьи.

**Формы взаимодействия ДОО с семьей** по формированию интереса к физкультурно-оздоровительной работе

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

- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи дошкольников с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.

Возросло число детей, которые в силу различных биологических, психофизических, социальных и педагогических причин недостаточно готовы к началу школьного обучения, испытывают значительные трудности в усвоении образовательных программ и адаптации к социальным условиям.

Индивидуально-дифференцированный подход предполагает помощь дошкольнику в осознании себя как личности, выявлении и раскрытии его возможностей, самоопределении относительно личностно-значимых и общественно-приемлемых целей, самореализации и самоутверждения.

Индивидуально-дифференцированный подход позволяет разделить группу детей на подгруппы, в которых и содержание образования, и методы обучения, и организационные формы различаются. Может меняться и состав подгрупп – в зависимости от поставленной учебной задачи.

Здоровье детей – высшая национальная ценность.

Забота о нем – это полноценный трудовой потенциал ДОО в настоящем и будущем. Это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху, а забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил. И венцом этой гармонии является радость творчества.

#### *Список литературы:*

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

## Релаксация как форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

*Яхяева Диана Сергеевна,*

*Методист кафедры дошкольного и начального общего образования  
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»*

*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский*

В настоящее время дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая дошкольное учреждение, спортивные занятия и различные кружки, они получают большое количество новой информации, устают и физически, и эмоционально. Такая нагрузка отрицательно сказывается на здоровье детей. Поэтому очень важно в работе с детьми дошкольного возраста использовать упражнения на релаксацию, которые являются современной формой физкультурно-оздоровительной работы.

**Релаксация** (от лат. relaxatio – «ослабление, расслабление») — снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х годах XX века. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь.

Напрягая поочередно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Данный вид мышечной релаксации наиболее доступный.

В силу того, что у дошкольников хорошо развито воображение и превалирует наглядно-образное мышление, желательно, чтобы названия упражнений и их содержание носили образный характер. Важно учитывать и возрастные особенности детей: детям пяти-шести лет гораздо легче будет расслабиться и получить удовольствие от выполняемых упражнений, если релаксация будет построена в игровой форме.

Дети проявляют заинтересованность «новой игрой», они хорошо расслабляются, и это заметно по их внешнему виду: ровное ритмичное дыхание, спокойное выражение лица. После применения приемов релаксации, у них налаживается сон, появляется спокойствие и уравновешенность. Релаксационные упражнения особенно полезны часто болеющим детям, возбудимым, тревожным. Они благотворно действуют на детский организм.

Используя приемы релаксации, необходимо придерживаться техники постепенного перехода в состояние расслабления. Сначала проводится релаксационный настрой, а затем – упражнения. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Дети учатся расслаблять мышцы шеи, рук, ног и живота. Выходить



из этого состояния нужно медленно и спокойно: сначала потянуться, словно после пробуждения ото сна, затем открыть глаза и сесть.

При использовании упражнений на релаксацию отдельных частей тела необходимо учитывать предыдущий вид деятельности детей. Например, если было рисование, то выполняются упражнения на расслабление мышц рук, спины, шеи.

Если приемы релаксации используются в конце занятия или как часть физкультурного занятия, то детям можно предложить лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища и выпрямить ноги. Спокойная музыка поможет им отвлечься от посторонних мыслей и успокоиться, а проговаривание текста способствует более глубокому и активному расслаблению, помогает им лучше представить тот или иной образ и войти в него. В тексте нужно дать различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.». Для детей с повышенным мышечным тонусом рекомендован тактильный контакт (прикосновения, поглаживания). Например, можно сказать о том, что Зайчик (возможно использование игрушки) посмотрит, как они будут отдыхать, подойдет и погладит тех, кто будет это правильно делать. По окончании упражнений дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3–4 упражнения с соблюдением ритма дыхания. Продолжительность релаксации – от 2 до 7 минут.

Включение в работу релаксационных упражнений оказывает влияние на развитие двигательных навыков воспитанников и нервной системы. Дети становятся более организованными и дисциплинированными. Кроме того, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются улучшение сна, эмоциональная «разрядка» и повышение работоспособности. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье.

#### *Список литературы:*

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

## Пальчиковая гимнастика как одна из форм физического развития детей 3-4 лет

*Читах Адиль Шамильевна,  
методист кафедры дошкольного и начального общего образования  
КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»*

*Ум ребенка находится на кончиках его пальцев  
В.А. Сухомлинский*

Говоря о пальчиковой гимнастике как одной из форм физического развития детей дошкольного возраста, нужно начать с определения.

Пальчиковая гимнастика — это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Поскольку игра является ведущим видом деятельности ребенка, нужно сказать и о пальчиковых играх, которые представляют собой упражнения пальчиковой гимнастики.

С давних времен пальчиковые игры были распространены повсеместно у разных народов и, как правило, использовались совместно с другими жанрами фольклора (пестушками, прибаутками и потешками). Но рассматриваться в качестве метода развития ребенка в дошкольном учреждении стали совсем недавно. Несмотря на то, что пальчиковые упражнения не считаются традиционной формой развития детей, их можно отнести к физическому развитию, так как в ходе деятельности осуществляется работа мышц и координация движения.

В детском саду пальчиковая гимнастика используется на занятиях физической культуры, музыки, познавательной, речевой и других деятельности. Выполнять упражнения пальчиками можно в промежутке между занятиями, на прогулке, во время досуговой деятельности.

В процессе взросления меняется и специфика игр. Так, для детей 3 лет могут быть организованы игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает гнездо, а другая – птицу, приземлившуюся в гнездо. В возрасте 4 лет используют несколько событий, сменяющих друг друга.

В процессе игры дети разминают пальцы и кисти рук, проводят своеобразный пальчиковый тренинг. В состав пальчикового тренинга входят следующие виды упражнений;

- статические (удержание приданной пальцам определенной позы);
  - динамические (развитие подвижности пальцев, переключения с одной позиции на другую);
  - расслабляющие (нормализующие мышечный тонус).
- Среди многообразия пальчиковых игр также выделяют:
- пальчиковые игры, готовящие ребенка к счету;
  - игры, где дети должны действовать, используя обе руки, что помогает лучше ориентироваться в окружающем ребенка пространстве.

Широкий спектр пальчиковых игр предоставляет большие возможности в их выборе. Согласно международной классификации игры на совмещение пальцев с короткими ритмичными стишками подразделяются на два типа пальчиковые игры в положении «сидя» и игры, включающие прыжки, бег на месте, движения рук, ног, головы.

Большинству пальчиковых игр сопутствуют стихотворные формы. Игр без слов совсем немного. Особое значение имеют игры, использующие одновременные разнотипные движения рук.

Следует привести классификацию, данную Дворовой И.В. и Рожковым О.П., которые поделили пальчиковые игры исходя из их цели:

- игры без речевого сопровождения;
- игры с речевым сопровождением;
- народные пальчиковые игры;
- кукольные театры (более подходят для детей 4 лет);
- упражнения с пальцами с использованием разнообразного материала.

Примеры игр с речевым сопровождением для детей 3 лет:

➤ Игры-манипуляции («Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик гулять») развивают воображение: в каждом пальчике ребёнок видит тот или иной объект или игровой персонаж.

➤ Сюжетные пальчиковые упражнения («Пальчики здороваются», «Цветы», «Габли», «Ёлка»), в которых дети могут изобразить предметы транспорта и мебели, диких и домашних животных, птиц, насекомых, деревьев.

➤ Пальчиковые игры в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук, («Помоем руки под горячей струёй воды», «Надеваем перчатки», «Засолка капусты», «Согреем руки», «Молоточек», «Гуси щиплют травку») в которых используются традиционные для массажа движения — разминание, растирание, надавливание, пощипывание.

Отдельно хочется упомянуть о традиционных народных пальчиковых играх, особенностью которых является то, что в них используются обособленные, разнотипные движения каждого из пяти пальцев. Кроме сжимания и растяжения пальцев в равной степени уделяется внимание и их расслаблению, что содействует гармоническому развитию двигательной функции рук. Именно в этом состоит преимущество традиционных игр перед современными авторскими пальчиковыми играми, как правило, направленными на подготовку руки к письму.

При организации и проведении пальчиковых игр необходимо соблюдать определенные правила.

1. Игру следует начать с разминки (медленного сгибания и разгибания пальцев), постукивания подушечками пальцев по твердой поверхности.

2. В качестве предварительной работы следует разобрать сюжет игры, непонятные для ребенка слова и движения.

3. Движения пальцев рук выполняются в медленном темпе. Если ребенок затрудняется самостоятельно выполнить движение, нужно взять его руку в свою и действовать вместе.

4. Текст игры произносится выразительно, с паузами, выделением голосом значимых фраз; движения выполняются синхронно с текстом.

5. Пальчиковые игры проводятся систематически, ежедневно.

6. Необходимо сочетать уже изученные игры с новыми.

7. Продолжительность игры зависит от возраста детей: для младшего возраста – 3–5 минут, для среднего возраста – 10–15 минут.

8. Пальчиковые игры проводятся как для правой, так и для левой руки, при этом чередуется сжатие, растяжение, расслабление кистей руки, обособленные движения каждого из пальцев.

О пальчиковых играх можно говорить как об универсальном, дидактическом и развивающем материале. Методика и смысл подобных игр состоит в том, что нервные окончания рук воздействуют на мозг ребёнка и мозговая деятельность активизируется. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и мышц всего тела. В результате использования всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, что, в свою очередь, разовьёт координацию, подготовит руку ребёнка к письму. Движение пальцев и кистей рук также совершенствует деятельность артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти.

Легкость в организации и проведении, доступность игр уже в младшем дошкольном возрасте позволяют использовать данный метод в контексте любого режимного момента, учитывая разный уровень развития детей и их индивидуальные особенности.

#### *Список литературы:*

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
4. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

## **Кинезиологические упражнения, как современные формы оздоровительной работы с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья»**

**Рычкова Светлана Геннадьевна,**  
заведующий МКДОУ № 138 г. Кирова,  
**Балыбердина Оксана Александровна,**  
Учитель-логопед МКДОУ «Детский сад № 138» г. Кирова,  
**Кислицына Марина Владимировна**  
воспитатель МКДОУ «Детский сад № 138» г. Кирова,  
**Вепрева Наталья Сергеевна,**  
воспитатель МКДОУ «Детский сад № 138» г. Кирова

Один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека – дошкольный возраст. В эти годы закладываются основы здоровья, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В работе с детьми с задержкой психического развития кинезиологические упражнения позволяют создавать благоприятные условия для сохранения, развития и коррекции психического и физического здоровья таких детей.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья воспитанников через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

В своих работах В.М. Бехтерев, П.Н. Анохин, И.М. Сеченов доказали положительное влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности и развитие речи.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья характерны быстрая истощаемость, замедленный темп развития, низкая продуктивность и произвольная регуляция. «Гимнастика мозга» влияет на межполушарное взаимодействие, что позволяет скорректировать индивидуальные особенности детей.

**Целью** использования кинезиологических упражнений является повышение работоспособности, улучшение вербальной памяти, концентрации, объема и переключаемости внимания, создания положительного эмоционального фона, повышение жизненных сил организма детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

### **Задачи:**

- оптимизация деятельности мозга;
- гармоничное развитие двухполушарного мышления;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей;
- развитие способностей к обучению и усвоению информации;
- восстановление работоспособности и продуктивности;
- снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- профилактика дислексии и дисграфии.

**Новизна** опыта состоит в применении комплексного подхода в осуществлении оздоровления детей дошкольного возраста с ОВЗ через кинезиологические упражнения.

**Практическая значимость.** Систематическое использование комплексов кинезиологических упражнений стимулирует межполушарное взаимодействие и синхронизирует их работу, укрепляет физическое здоровье, снижает утомляемость и создает психологический комфорт в группе детей.

По разработанным комплексам кинезиологических упражнений проводятся занятия, длительность которых по одному из комплексов составляет месяц, затем делается перерыв на одну неделю для закрепления материала.

В комплексы упражнений включены:

- растяжки, которые нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость);
- дыхательные упражнения, улучшающие ритмику организма, развивающие самоконтроль и произвольность;
- глазодвигательные упражнения, позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие;
- телесные движения, развивающие межполушарное взаимодействие, снимающие непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- упражнения для релаксации, способствующие расслаблению и снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения можно проводить в любых режимных моментах в качестве динамических пауз. Время проведения – от 3 до 5 минут, в общей сложности оно может составлять до 2530 минут в день.

Важные моменты в проведении подобных упражнений:

- 1) в непосредственно образовательной деятельности, если идет стандартная работа, в творческой деятельности прерывать работу кинезиологическими упражнениями нецелесообразно;
- 2) если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Для достижения положительных результатов в развитии ребёнка не нужно ограничиваться работой, проводимой только в детском саду: важно подключать родителей как заинтересованных участников воспитательного процесса используя определенные формы организации активной деятельности:

- групповые родительские собрания («Интересно и полезно. Кинезиологические упражнения»);
- подгрупповые и индивидуальные беседы;
- консультации («Кинезиологические упражнения и пальчиковые игры для развития мелкой моторики рук у детей»);
- открытые занятия для родителей («Зарядка для ума»);
- папки – передвижки («Роль кинезиологических упражнений в развитии дошкольников»);

➤ буклеты с подбором кинезеологических упражнений.

Данный опыт работы построен на ведущей деятельности дошкольника – игре, поэтому дети проявляют интерес к таким упражнениям. Разработанные красочные дидактические материалы («Бродилки», «Повтори, не ошибись») дети используют в самостоятельной деятельности.

Кинезеологические упражнения просты в использовании, имеют как быстрый, так и накапливающийся эффект, позволяют улучшить умственную работоспособность и стабилизировать психоэмоциональное состояние. Проводя данные упражнения, нужно наблюдать за состоянием здоровья воспитанников, контролировать проведение санитарно-гигиенических правил и нормативов при профилактических и оздоровительных мероприятиях.

В результате применения комплексного подхода в осуществлении коррекционной работы с активным применением нетрадиционных способов оздоровления намечается положительная динамика в формировании основ здоровьесбережения и эмоционально психического состояния детей.

*Список литературы:*

1. Семенович, АВ. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – Москва: Академия, 2002 – 232 с.

2. Коррекция обучения и развития школьников: Адаптация «леворукого» ребенка. Кинезиология на уроках физкультуры. Тренинг межполушарного взаимодействия / А.Л. Сиротюк. - Москва: Сфера, 2001. – 77 с.

3. Упражнения специального кинезеологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие / Шанина Г.Е.; М-во физ. культуры, спорта и туризма Российской Федерации, Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - Москва: Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1999. - 39 с.

4. Пляскина, Е.П. Кинезеологические упражнения как здоровьесберегающая технология работы с детьми с ОВЗ / Е. П. Пляскина // Психологические науки: теория и практика: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). — Москва: БукиВеди, 2015. — С. 7577. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/158/7956/> (дата обращения: 05.06.2022).

5. Комарова, А.В. Памятка для педагогов «Что такое кинезеологические упражнения» / А.В. Комарова // nsportal: [сайт]. – 2017. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2017/04/21/pamyatka-dlya-pedagogov-chto-takoe-kineziologicheskie>

## **Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста через организацию оздоровительного кружка «Здоровые ножки»**

**Рычкова Татьяна Васильевна,**  
*инструктор по физической культуре МКДОУ № 8 г. Кирова*

*Мы живем в мире, в котором люди гораздо больше знают об устройстве автомобиля или о работе компьютера, чем о том, что происходит внутри их собственного организм»*  
Тревор Уэнстон

Человек – это единственный представитель живого мира, у которого стопа предназначена именно для прямохождения. Особенностью ее строения является наличие так называемого свода стопы, который выполняет важную функцию – компенсирует давление на конечности.

Однако, согласно медицинской статистике выясняется, что большинство людей, а именно детей, живущих в городе, «косопалые», то есть, с диагнозом *плосковальгусной стопы* или плоскостопия.

Рассмотрев медицинскую статистику, можно сказать о том, что плоскостопие наблюдается у 24% детей к двум годам, у 32% - к четырем годам, у 40% - к шести годам. А к двенадцати годам каждому второму подростку ставят диагноз плоскостопия. Сразу возникает вопрос: почему у такого огромного количества детей дошкольного возраста проблемы с ногами и реально ли это исправить?

Когда родитель сталкивается с проблемой, что у ребенка плосковальгусные стопы или плоскостопие, он приходит в недоумение – от чего? Но здесь, оказывается, все просто: каждое поколение все меньше занимается физкультурой и спортом, заменяя двигательную активность пассивной.

Стоит отметить, что это очень актуальная проблема для нашего времени, поскольку сейчас большинство детей предпочитает проводить время перед компьютером или телевизором, практически полностью игнорируя прогулки и активные игры.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается законодательными актами (Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41), Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.) Также «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» является первостепенной задачей ФГОС ДО (п. 1.6.1), а также основной образовательной программы дошкольного образования.

Проанализировав паспорта здоровья детей, заполненные медицинскими работниками детского сада, были сделаны следующие выводы: вальгус стоп обнаружен у 24% детей, плоскостопие – у 9% детей.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, было принято решение: уделить особое внимание коррекции «плосковальгусных стоп» и профи-



лактике плоскостопия с использованием традиционных и нетрадиционных методов и приёмов в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду, с привлечением родителей к профилактике предупреждения данного недуга.

Для совершенствования процесса профилактики «плосковальгусных стоп» и плоскостопия на базе детского сада № 8 был организован кружок «Здоровые ножки».

**Цель:** создание условий для укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста через систему работы по коррекции «плосковальгусных стоп» и профилактики плоскостопия.

**Образовательные задачи:**

➤ обучать детей специальным упражнениям, направленным на коррекцию «плосковальгусных стоп» и профилактику плоскостопия;

➤ формировать двигательные умения и навыки у детей в соответствии с их индивидуальными особенностями для коррекции «плосковальгусных стоп» и профилактики плоскостопия;

**Развивающие задачи**

➤ развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

**Воспитательные задачи**

➤ воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями для коррекции «плосковальгусных стоп» и профилактики плоскостопия.

Работа проводилась в несколько **этапов:**

во-первых, была изучена психолого-педагогическая и учебно-методическая литература по теме «коррекция плосковальгусных стоп и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста»;

во-вторых, разработана рабочая программа кружка «здоровые ножки», в реализации которой участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (неправильное развитие сводов стопы), но и дети, желающие улучшить физическую подготовленность, избежать плоскостопие.

в-третьих, сформирована картотека специальных упражнений, комплексов гимнастики, игр, упражнений для коррекции «плосковальгусных стоп» и профилактики плоскостопия, а также развлечений и спортивных досугов;

в-четвертых, разработаны сценарии и конспекты занятий;

в-пятых, составлено расписание кружка «здоровые ножки»: 2 раза в неделю по 30 минут (занятия проводятся с учетом учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях).

Дозировка и нагрузка упражнений подбирались в соответствии с уровнем развития детей и их возраста.

По итогам медицинских осмотров была сформирована специальная группа детей с диагнозом плосковальгусной стопы и плоскостопия. Комплектование группы детей проводилось медицинскими работниками на основании их диагнозов с учетом общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей и специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра) и согласия родителей (законных представителей).

Была создана полноценная развивающая физкультурно-оздоровительная среда, которая предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени, а именно:

- детские тренажёры;
- массажные коврики с различной степенью колкости и твердости, изготовленные из разного материала;
- массажные мячи и валики;
- детские модули;
- гимнастические палки;
- обручи;
- массажёры различной модификации и многое другое.

Для повышения интереса и активности детей изготовлено нестандартное оборудование:

- коврики с различным покрытием (пуговицы, пробки, камешки);
- ролики (пластмассовые бутылочки, наполненные песком);
- поролоновые палочки и трубочки;
- косички;
- мешочки с песком и камешками;
- мелкие предметы, цветные камешки для сухого бассейна и многое другое.

Для коррекции «плосковальгусных стоп» и профилактики плоскостопия в спортивном зале была оборудована «Дорожка Здоровья», состоящая из ребристых дорожек, массажных ковриков и ковриков с пуговицами. Кроме того, были приобретены велосипеды, использование которых:

- развивает у ребёнка координацию, выносливость, силу мышц ног, укрепляет мышцы живота, спины и плеч;
- нагружает те же группы мышц, что и при ходьбе или беге;
- совершенствует координацию движений;
- тренирует чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
- помогает развитию смелости, решительности и других ценных качеств.

Представленное оборудование используется не только на занятиях кружка «Здоровые ножки», но и при проведении основной образовательной деятельности по физической культуре во всех возрастных группах (2–3 упражнения в конце занятия для укрепления свода стопы), утренней гимнастики, подвижных игр, а также в группах для свободной деятельности детей. Любая физическая активность способствуют укреплению и развитию всей опорно-двигательной системы.

Занятия кружка проводятся по следующей *структуре*:

#### *1. Подготовительная часть.*

Используются разные виды ходьбы: друг за другом; на носочках; ходьба с мячом, зажатыми между ступнями; ходьба одна нога на пятке, другая на носке; ходьба «Раки», «Пауки», «Мишки» и т.д.

#### *2. Основная часть.*

Проводятся игровые упражнения для коррекции вальгуса стоп и профилактики плоскостопия:

- «Собери пальчиками платочек»;
- «Нарисуй солнышко»;
- «Собери пуговицы»;
- «Сложи мусор, мячики в корзину»;

Катание снежков»;

- «Подъёмный кран»;
- «Порви лист бумаги»;
- «Лягушата»;
- «Соберём урожай»;
- «Сварим суп из макарон»;
- «Эстафета с палочками» и др.

Также используется созданная «Дорожка здоровья», по которой дети проходят, выполняя разные виды упражнений. Предлагается ходьба по бревну, ребристой доске, верёвочным косичкам, гимнастическим палкам, а также лазание по канату и «Шведской лестнице», самомассаж стоп. Для этого в спортивном зале имеются ножные и ручные массажёры различных модификаций, которыми дети с удовольствием пользуются.

### *3. Заключительная часть.*

Проводятся малоподвижные игры и релаксация.

Наибольший эффект профилактики плоскостопия и вальгуса стоп достигается тогда, когда упражнения выполняются без обуви. Поэтому на кружке дети всегда занимаются в носках или босиком, в хорошо проветриваемом помещении, что способствует закаливанию организма.

Еще одним дополнительным и действенным методом закаливания и профилактики плоскостопия является «Босоножье». Так в весенне-летний период занятия кружка переносятся на спортивную площадку, где детям предлагается прогулка босиком по траве, песку и камням.

Проведение таких мероприятий позволяет своевременно и эффективно устранять формирования нарушений свода стопы у детей, способствует коррекции плоскостопия.

При продумывании содержания занятий кружка обязательно учитываются возрастные особенности детей, уровень их физической подготовки и развития. Поэтому соблюдаются **основные физиологические принципы:**

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Для эффективности работа по профилактике вальгуса стоп и коррекции плоскостопия ведется в комплексе, совместно с воспитателями и специалистами ДОО. Для этого проводятся консультации, мастер-классы по данной теме, благодаря которым педагоги используют предложенные комплексы гимнастик, игр, самомассаж как во время занятий, так и свободной деятельности детей.

О результатах работы кружка «Здоровые ножки» проводится информирование родителей (законных представителей) о разнообразных формах работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- Информация на стендах, в папках-передвижках, буклетах, памятках по теме «Профилактика «плосковальгусных стоп» и коррекция плоскостопия»;
- «Открытые дни» для родителей с просмотром кружковых занятий;
- Мастер-классы для ознакомления родителей с комплексами упражнений для лечения данной патологии;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей («Праздник здоровья», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Лучше папы друга нет» и т.д.);
- демонстрация видеofilьмов о работе, проводимой в ДОО по профилактике плосковальгусных стоп и коррекции плоскостопия, укреплению организма детей в целом.

Какие же **результаты** получены от данной работы?

1. Уменьшение числа детей дошкольного возраста с нарушением плосковальгусных стоп и плоскостопия к концу дошкольного периода.
2. Формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать свое здоровье.
3. Повышение интереса детей дошкольного возраста к физкультурным занятиям и здоровому образу жизни;
4. Повышение родительской компетентности по вопросам здоровьесбережения.
5. Повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путем создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.

*Список литературы:*

1. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2019. - № 10. – С. 118-121
2. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2019. - № 5. - С. 101-108
3. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2020. - 26 с.
4. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2016. - № 11. - С. 76-78
5. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.

## Комплекс закаливающих мероприятий как одна из форм физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками

*Кочкина Надежда Васильевна,  
воспитатель МКДОУ № 196 г. Кирова*

Здоровье ребенка для родителей дороже многих благ на свете. Если он болеет, каждый родитель готов на все. Поэтому многие задаются вопросом о том, как предотвратить болезнь укрепить здоровье ребенка.

В современном мире закаливание всё более принимает вид комплексной системы по укреплению иммунитета и повышению устойчивости организма ко всевозможным негативным влияниям извне – начиная с погодно-климатических условий и любой инфекцией. Основных средств закаливания насчитывается всего четыре: вода, воздух, солнце и физические упражнения. Наиболее эффективным является комплексное использование закаливающих процедур, отражающих весь спектр естественных сил, которыми воздействует на человека природа.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Для решения этой задачи был составлен комплекс оздоровительных закаливающих мероприятий для реализации педагогами во время пребывания детей в ДОО и рекомендации для родителей по реализации закаливающих мероприятий в домашних условиях.

К мероприятиям, вошедшим в данный комплекс, были предъявлены следующие **требования**: безопасность для детей, соответствие возрасту, возможность для реализации любым педагогом, привлекательность для детей, доступность для реализации в массовой группе в течение дня.

Пример **комплекса оздоровительных закаливающих мероприятий**.

### 1. Точечный массаж

Точечный массаж по системе профессора А.А. Уманской – важный способ сохранения внутренней стабильности систем организма. Он используется для борьбы и профилактики ОРЗ и гриппа, способствует восстановлению и нормализации функций организма, в том числе иммунитета, укрепляет защитные свойства органов дыхательной системы: легких, носовой полости, трахеи, бронхов и гортани.

Суть метода доктора Уманской А.А. заключается в **стимуляции девяти активных точек** (рисунок 1).

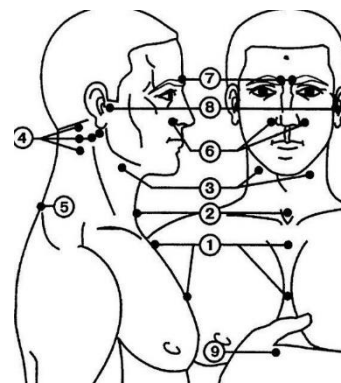


Рисунок 1. Девять активных точек точечного массажа

## **2. Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения дают общий оздоровительный эффект, активизируют кровообращение в носоглотке, увеличивают объем и вентиляцию легких, убирают напряжение голосовых связок. Задача дыхательной гимнастики – научиться правильному диафрагмально-реберному дыханию. Важно научить ребёнка на выдохе из легких выдыхать весь воздух, иначе оставшийся будет мешать насыщению организма кислородом в достаточном количестве, что может привести к различным заболеваниям. Выполнять их несложно, дыхательная гимнастика – простое и увлекательное занятие, которое можно проводить в форме игры. Тренировки помогут ребенку не только оздоровиться, дышать полной грудью и пребывать в бодром духе, но и вздохнуть с облегчением родителям.

## **3. Закаливание горла водой**

Надёжной защитой от простуд может стать и локальное (местное) закаливание. Выраженный оздоравливающий эффект даёт систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. «Клокочущая» вода оказывает массирующее влияние на слизистые покровы полости рта, миндалин, задней стенки глотки, а также вызывает рефлекторное изменение просвета кровеносных сосудов – такая «сосудистая гимнастика» очень полезна. Вода вымывает остатки пищи и слизь (что препятствует размножению микробов, предупреждает заболевание зубов и слизистых полости рта), улучшает реакцию местной сосудистой сети и оказывает закаливающее действие.

В возрасте 2-3 лет необходимо научить ребёнка полоскать рот, а потом, набрав в рот воды, закинуть назад голову и произнести «а-а-а» как можно дольше – в это время вода попадает в горло.

В возрасте 4-5 лет надо обязательно полоскать и горло (на каждое полоскание уходит примерно 1/3 стакана воды). Повторение этой процедуры дважды в сутки (утром и вечером) предупреждает развитие кариеса зубов и ангины. Закаливающий эффект достигается в том случае, если начальную температуру воды 36-37°C с постепенно снижать каждые 3-4 дня на 1°C и доводить до 10-12°C. Детей, не умеющих полоскать горло, целесообразно научить пить прохладную воду, постепенно снижая температуру. Сначала продолжительность процедуры составляет не более минуты, потом можно увеличить время до двух минут. Период привыкания к этим процедурам должен составить не менее пяти-шести месяцев.

## **4. Ходьба босиком (по массажной дорожке).**

Хорошо закаляются подошвы стоп в результате ходьбы босиком. Постепенно кожа ступней огрубеет, восприимчивость к холоду резко снизится. Подошвы стоп – одна из самых мощных рефлексогенных зон, связанная практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма, обеспечивает глубокий терапевтический эффект. Поэтому ходьба босиком является своеобразным массажем (место прогулки должно быть очищено от стёкол, грязи и пр.).

Современными методами закаливания и массажем стоп является несколько способов.

1. *Специальные дорожки*, имитирующие пляж с песком и галькой. Хождение босиком по такой дорожке является прекрасным способом не только закаливанием, но и оздоровлением вследствие воздействия гальки и песка на стопу ребёнка.

Также можно ходить босиком по различным «неровным» поверхностям (рифлёные резиновые коврики, деревянные доски, галька, керамзит, пуговицы разного диаметра и т.д.), благодаря которым обеспечивается массаж стоп, укрепляется голеностопный сустав и предотвращается появление и развитие плоскостопия у детей.

2. *Массажные коврики* могут иметь несколько видов рифленой поверхности, а следовательно, будут отличаться степенью воздействия на стопу ребёнка. Детям предоставляется возможность регулярно ходить, бегать или делать упражнения на таких «дорожках здоровья», обеспечивая массаж стоп, профилактику различных заболеваний и хорошее настроение.

3. *Растирание сухой варежкой* – доступное оздоровительное средство, при помощи которого в несколько раз снижаются простудные заболевания; оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышается тонус центральной нервной системы, улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ, снимается усталость и нервное напряжение, стимулируется работа мозга. Растирание варежкой способствует улучшению кожного дыхания. Сухое растирание – это стимулирующая и возбуждающая процедура, поэтому её нельзя проводить перед сном. Температура воздуха при сухом растирании составляет 18-20°C.

Растирание проводят, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (по ходу движения лимфы и крови), до лёгкого покраснения. Общее (обтирание) растирание производят в такой последовательности: руки (от пальцев к плечам), грудь (круговыми движениями по часовой стрелке), живот (по часовой стрелке), спина (от середины позвоночника к бокам), ноги (от стоп к тазу). Каждое движение повторяют 2-4 раза. Длительность одной процедуры – от 1 до 3 мин.

Дети, которых закалывают, разумеется, тоже болеют, у них тоже случается простуда. Но за счёт повышенного иммунитета она протекает легче и проходит быстрее. Закалять ребёнка следует с первых дней жизни, это не разовая процедура. Но результат не заставит себя ждать – простуда обойдет его стороной!

#### *Список литературы:*

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.

2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27

3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А.

Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.

4. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

5. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.



## Логоритмика как метод работы с детьми дошкольного возраста по сохранению и укреплению их здоровья

**Огородова Светлана Николаевна,**  
старший воспитатель МКДОУ № 138 г. Кирова,  
**Огородова Ольга Викторовна,**  
учитель-логопед МКДОУ № 138 г. Кирова,  
**Наумова Татьяна Борисовна,**  
музыкальный руководитель МКДОУ № 138 г. Кирова,  
**Мелехина Ирина Анатольевна,**  
воспитатель МКДОУ № 138 г. Кирова

В МКДОУ № 138 города Кирова функционируют группы компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи. В процессе работы педагогический коллектив столкнулся с рядом проблем, связанных не только с дефицитом языковых и речевых средств у воспитанников, но и недостатком в речевой мотивации, коммуникации, логического мышления, умственной активности. Поэтому в своей работе не только проводятся традиционные виды занятий по преодолению речевых нарушений, но и применяется более эффективный метод коррекции речи – **логоритмика** (логопедическая ритмика), которая связывает воедино слово, музыку и движения. Она благоприятно влияет на сохранение и укрепление здоровья детей, так как в её основе лежит движение.

Занятия логопедической ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы и находятся в тесной связи с другими средствами комплексного коррекционного воздействия. Данная методика направлена на профилактику и преодоление речевых расстройств у детей путем развития, воспитания и коррекции двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

Основными **задачами** логоритмических занятий являются:

**\*образовательные:** формирование двигательных умений и навыков; развитие пространственных представлений, координации, переключаемости движений; знакомство с метроритмикой;

**\*воспитательные:** формирование способности восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом; воспитание умений перевоплощаться, проявлять свои художественно-творческие способности;

**\*коррекционные:** развитие речевого дыхания, артикуляционного аппарата, фонематического слуха, фонематического и слухового восприятия, общей, мелкой и мимической моторики; совершенствование звукопроизношения, лексико-грамматического строя и связной речи; развитие слухового и зрительного внимания и памяти, умение расслабиться, снять напряжение.

Работа по логопедической ритмике предполагает взаимодействие старшего воспитателя, учителя-логопеда, музыкального руководителя и воспитателя

группы, которые вносят посильный вклад в решение общих задач. Основной тактикой педагогов становится сотрудничество и партнерство, создающие необходимые условия для детей с нарушениями речи.

<i>Участники ООД</i>	<i>Деятельность педагогов</i>
Старший воспитатель	<p>Планирует и координирует работу специалистов в коррекционно-образовательном процессе.</p> <p>Консультирует педагогов, даёт рекомендации по подбору методической литературы.</p> <p>Проводит анализ успешности коррекционно-развивающей работы педагогов с детьми.</p>
Учитель-логопед	<p>Проводит диагностику детского развития.</p> <p>На основе результатов диагностического обследования детей разрабатывает комплекс мер, направленных на нормализацию всех сторон речи, даёт рекомендации воспитателям и узким специалистам.</p> <p>С учётом возраста и уровня сформированности речевых и моторных навыков детей разрабатывает конспекты логоритмических занятий.</p> <p>Подбирает речевой материал (потешки, приговорки, чистоговорки, речёвки, стихи, речевые и речедвигательные игры); артикуляционные, дыхательные, пальчиковые гимнастики.</p> <p>Проводит артикуляционную и дыхательную гимнастики, пальчиковые, речевые и речедвигательные игры; отрабатывает с детьми их речевые умения и навыки.</p> <p>Консультирует родителей (беседы, стендовый материал, картотека упражнений по лексическим темам «Логоритмические минутки»).</p>
Музыкальный руководитель	<p>Проводит диагностику детского развития.</p> <p>После консультации с учителем-логопедом подбирает музыкальный репертуар (музыкальные дидактические игры и упражнения, песни-попевки, распевки, танцы, хороводы, музыкально-ритмические движения, музыку к релаксации и игре на детских музыкальных инструментах).</p> <p>Участствует в проведении занятий. Развивает функциональные системы детей (дыхание, голосовую функцию, артикуляционный аппарат, произвольное внимание, процессы запоминания и воспроизведения речевого и двигательного материала) и их музыкально-двигательную активность.</p>
Воспитатель	<p>После консультации с учителем-логопедом подбирает материал для занятий (упражнения на развитие мимических мышц, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, комплексы игровых массажей и самомассажей, оксигимнастики, релаксации).</p> <p>Знакомится с речевым материалом логопеда и репертуаром, подобранным музыкальным руководителем.</p> <p>Подбирает и готовит раздаточный материал для занятий (мячи-мякиши, ленточки, палочки-стучалочки, шумелочки, шапочки-маски).</p> <p>Помогает в проведении логоритмических занятий логопеду и музыкальному руководителю. Исполняет вместе с детьми песни-попевки, танцы и хороводы, помогает детям в выполнении музыкально-ритмических движений.</p> <p>Закрепляет полученные умения и навыки с детьми во всей ООД и на всех режимных моментах.</p> <p>Проводит индивидуальную работу с детьми.</p>

Педагоги активно участвуют в разработке и проведении логоритмических занятий, к которым предъявляются **требования:**

1) логоритмику проводит логопед совместно с музыкальным руководителем и воспитателем один раз в неделю продолжительностью 15 – 20 минут, соблюдая требования СанПиНа;

2) все упражнения и игры выполняются по подражанию, без предварительного разучивания, где царит атмосфера радости и доброжелательности;

3) занятия составляются с опорой на лексические темы; речевой, двигательный, музыкальный материал подбираются с учетом возраста, уровня сформированности речевых и моторных навыков детей.

Воспитатель	Учитель-логопед	Музыкальный руководитель
Лексическая тема «Зима. Зимние забавы»		
1. Выполнение упражнений артикуляционной гимнастики (по заданию логопеда).	1. Дыхательная гимнастика «Волшебные снежинки» (под музыку).	1. Попевка: «Я на горку поднимусь» (разогревание и настройка голосового аппарата, достижение качественного и красивого звучания).
2. Повторение (проговаривание) чистоговорок, закрепление слов речевых и речедвигательных игр, слов попевок. Контроль за речью детей (при проведении групповой и индивидуальной работы).	2. Закрепление изученных звуков на речевом материале. Речевая игра «Снежный комочек мой» (песенка легкой снежинки [аа], скрип снега [шш], песенка метели [уу] и т.д.) (под музыку).	2. Музыкально-ритмическая композиция «Снег руками нагребаем» (игра на восприятие смены темпа в музыке и точной реакции на неё посредством движения).
3. Закрепление понятий «справа», «слева», развитие умения ориентироваться в схеме тела, на плоскости листа, в пространстве группы в ООД и в режимных моментах (Логоритмическое упражнение с элементами массажа и нейрокоррекции «Жилибыли зайчики», пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять», речедвигательная игра «Наконец пришла зима»).	3. Активизация словаря по лексической теме. Построение детьми связного предложения на тему «Дети, за что вы любите зиму?».	3. Танецигра «Саночки» под песню «Пришли на праздник в гости к нам» (ориентировка в схеме тела, в пространстве музыкального зала).
4. Разучивание элементов музыкально-ритмической композиции (индивидуальная работа, режимные моменты).	4. Развитие умения ориентироваться в схеме собственного тела, в пространстве музыкального зала. Речедвигательная игра «Мы зимой в снежки играем» (под музыку).	4. Игра на музыкальных инструментах (треугольники, колокольчики, бубенцы) под произведение «Танец Феи Драже» П.И. Чайковского. «Дети, изобразим звонкую,

		мелодичную зиму» (на развитие слухового внимания, чувства ритма)
5. Проведение подвижной игры «Медведь». Выполнение игрового самомассажа ладошек и пальчиков с шишкой «Сосновую шишку возьму я в ладошку»; окогимнастики «Снежинка»; релаксации «Снежная баба» (ООД, режимные моменты).	5. Пальчиковая гимнастика «Снежинки» (на развитие мелкой моторики)	5. Песня-хоровод «Что нам нравится зимой?» (сл. Л Некрасовой, муз. Е. Тиличевой): развитие музыкально-пластических движений в сочетании с пением.

Дети с радостью посещают занятия по логоритмике с использованием здоровьесберегающих технологий, которые оказывают благотворное влияние на здоровье детей дошкольного возраста. Эффективность таких занятий не вызывает сомнений, так как в организме детей происходит перестройка различных систем (дыхательной, речедвигательной, сердечнососудистой), что даёт положительные результаты: снижается уровень заболеваемости; повышается работоспособность и выносливость; развиваются психические процессы; формируются двигательные умения и навыки, правильная осанка; развивается общая и мелкая моторика; повышается речевая активность; увеличивается уровень социальной адаптации.

### *Список литературы*

1. Алябьева, Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения: Методическое пособие. Москва: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
2. Анищенкова, Е.С. Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников / Е. С. Анищенкова. - Москва: АСТ, 2005. – 64 с.
3. Буренина, А.М. Ритмическая мозаика / А.М. Буренина. – Москва: Просвещение, 2004. – 196 с.
4. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Г.А. Волкова/ - Москва: ВЛАДОС, 2008. – 272 с.
5. Дедюхина, Г.В. Работа над ритмом в логопедической практике: методическое пособие / Г. В. Дедюхина. – Москва: Айрис Пресс, 2006. – 192 с
6. Картушина, М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет / М.Ю. Картушина. – Москва: ТЦ Сфера, 2009, 208 с.
7. Микляева, Н.В., Полозова, О.А., Родионова, Ю.Н. Фонематическая и логопедическая ритмика в ДОУ: пособие для воспитателей и логопедов / Н. В. Микляева, О. А. Полозова, Ю. Н. Родионова. - 3-е изд. - Москва: АЙРИС дидактика, 2006. – 112 с.
8. Нищева, Н.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-развивающей работы в детском саду: учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ / Н. В. Нищева - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014. – 90 с.

## **Квест-игра как форма организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО**

**Лысова Ольга Викторовна,**

*инструктор по физической культуре МКДОУ № 196 г. Кирова*

Основной задачей Федерального закона от 29.12.2012 № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки России 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) (далее ФГОС ДО), является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Всю свою детскую жизнь ребенок проживает в игре. Игра – это основной вид деятельности дошкольников. В настоящее время особую популярность приобрели приключенческие игры, которые называют квестами.

**Квест** – это игра, в основе которой лежат поиски, требующие от игроков решения тех или иных умственных задач для преодоления препятствий и движения по сюжету, который может быть определен или же иметь множество исходов, где выбор будет зависеть от действий самого игрока.

Такую игру можно проводить как в помещении или группе помещений, так и на улице.

**Квест** – это командная игра. Идея игры проста – команды, перемещаясь по точкам, выполняют различные задания. Но изюминка такой организации игровой деятельности состоит в том, что, выполнив одно задание, дети получают подсказку к выполнению следующего, что является эффективным средством повышения двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию.

Как и любая педагогическая технология, квест-игра имеет свою классификацию, которые соответствуют принципам ФГОС ДО, что подчеркивает значимость и актуальность данной технологии для физического развития дошкольников.

### **Классификации квестов**

*По продолжительности:*

- 1) кратковременные.
- 2) долговременные.

*По содержанию:*

- 1) сюжетные;
- 2) несюжетные

*По структуре сюжетов:*

1) линейный – основное содержание квеста построено по цепочке: разгадаешь одно задание – получишь следующее, пока не дойдешь до финиша.

2) штурмовой – каждый игрок решает свою цепочку загадок, чтобы в конце собрать их воедино.

3) кольцевой – игрок отправляется по кольцевой траектории: выполняя определенные задания, он вновь и вновь возвращается в пункт «а».

*По форме проведения:*

- 1) соревнования;
- 2) проекты, исследования, эксперименты.

При подготовке и организации образовательных квестов необходимо определить цели и задачи, которые ставит перед собой организатор, учитывая категорию участников (дети, родители), пространство, где будет проходить игра и разработать сценарий. Самое главное и, наверно, самое трудное – это заинтересовать участников.

Для составления маршрута можно использовать разные варианты:

- маршрутный лист (на нем могут быть последовательность и расположение станций, загадки, ребусы, зашифрованное слово, ответ на которые и будет тем местом, куда надо следовать);
- «волшебный клубок» (на клубке ниток в определённой последовательности прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться; разматывая клубок, дети перемещаются от станции к станции);
- карта (схематическое изображение маршрута);
- «волшебный экран» (планшет или ноутбук, где расположены фотографии тех мест, куда должны последовать участники).

Самое главное, что квест-игра помогает активизировать детей и взрослых участников. Она задействует одновременно интеллект участников, их физические способности, воображение и творчество. Здесь необходимо проявить и смекалку, и наблюдательность, и находчивость, и сообразительность. В игре тренируется память и внимание, развиваются аналитические способности и коммуникативные качества. Участники учатся договариваться друг с другом, распределять обязанности, действовать вместе, оказывать помощь и поддержку. Все это способствует сплочению детского коллектива.

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать квест-игру как итоговую работу над темой недели. Обобщающие мероприятия способствуют развитию активной деятельности позиции ребенка в процессе выполнения игровых поисковых задач.

Таким образом, с применением новой технологии появилась еще одна возможность дать каждому ребенку почувствовать себя успешным, раскрыть свои способности, таланты и помочь воспитателю в сплочении детско-родительского коллектива. Использование квест-игры способствует созданию условий для развития ребенка, его позитивной социализации, инициативы и творческих способностей и, конечно, физических качеств. Все это – на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

*Список литературы:*

1. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2020. - № 5. - С. 101-108

2. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
3. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2016. - № 11. - С. 76-78
4. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2017. - 120 с.
5. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

## Использование здоровьесберегающей технологии «Стена движений» для увеличения двигательной активности дошкольников в условиях ДОО

*Бабюк Жанна Сергеевна,  
инструктор по физической культуре МКДОУ № 200 г. Кирова*

Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний и умений, мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. В этом случае на помощь педагогам приходит «Спортивный уголок», но и его возможности ограничены небольшим свободным пространством и обязательным соблюдением техники безопасности.

Исходя из этих показателей, детским садом № 200 города была поставлена **цель** увеличить двигательную активность детей в условиях ограниченного группового пространства. При этом упор работы был на расширение возможностей спортивного уголка.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- 1) изучение техник, позволяющих увеличить двигательную активность дошкольников в условиях ДОО;
- 2) внедрение здоровьесберегающих технологий в ежедневную двигательную активность дошкольников;
- 3) вовлечение детей в ежедневное использование технологий здоровьесбережения.

После изучения опыта практикующих коллег по темам увеличения двигательной активности дошкольников в условиях ДОО было решено остановиться на технологии «Стена движений». Она отвечает всем запросам по повышению двигательной активности в условиях ограниченного пространства, проста в изготовлении и доступна к самостоятельному использованию детьми.

Использование техники «Стена движений» направлено на:

- развитие координаций движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево);
- тренировку мышц плечевого пояса, спины, рук и ног;
- релаксацию.

«Стена движений» – это наклеенные на доступный детям участок стены в хаотичном порядке следы детских ног и отпечатки ладоней. Следы наклеены в пределах 70 см. от пола, отпечатки ладошек – в пределах 11,5 м. пола. Все отпечатки изготавливаются из доступного и удобного в использовании изолона или самоклеящейся бумаги. Такие материалы безопасны и легко моются.

На высоте 1,5 метров также можно приклеить разноцветные полоски для подпрыгивания.

Дети ложатся спиной на коврик и ногами «шагают» по следам на стене, стараясь подняться как можно выше. Свои ладони они прикладывают к силуэтам ладошек, выворачивают их под разными углами и поднимаются от пола туда, куда могут дотянуться.

Вариантов игр со «Стеной движений» много:



- «Кто выше поднимет ноги»;
- «Дотянись до верхней ладошки»;
- «Допрыгни до полоски»;
- «Кто первый?»;
- «Путаница» и др.

Так дети могут не просто играть по предложенным вариантам, но и придумывать собственные игры.

В результате использования техники «Стена движений» снижается хаотичная, спонтанная активность детей. Возрастает продолжительность и интенсивность движений, они становятся разнообразнее. Кроме того, снижается число травмоопасных ситуаций. Такая технология позволяет детям восполнять двигательный дефицит в течение дня, не занимает пространство группы и, главное, безопасна в использовании.

В каждой группе детского сада была создана своя «Стена движений». Яркие отпечатки следов и ладошек привлекают внимание каждого. Дети играют самостоятельно или с друзьями.

О достижении первоначальной цели можно судить не только по популярности «Стены движений» среди детей, но и положительной динамике в ежегодном мониторинге двигательных умений и навыков.

#### *Список литературы*

1. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. - Москва: АРКТИ, 2008. - 285 с.
2. Тараш, О.В. Методическое пособие Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Двигательная деятельность» // Инфоурок: [сайт]. – 2022. – URL: <https://inlnk.ru/ND50K> (дата обращения 20.08.2022)

## Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья

**Павловская Татьяна Юрьевна,**  
учитель-логопед МКДОУ № 138» г. Кирова,  
**Торбеева Ольга Анатольевна,**  
воспитатель МКДОУ № 138» г. Кирова,  
**Петухова Елена Владимировна,**  
воспитатель МКДОУ № 138» г. Кирова.

В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд педагога», и «... во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка». Ни для кого не секрет, что современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Сегодня приоритетным направлением в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность** темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели: состояние здоровья дошкольников характеризуется высокой распространенностью морфофункциональных отклонений – 69,575,5 %.

Первоочередной задачей должно стать снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей, воспитание потребности в здоровом образе жизни, обеспечение физического и психического благополучия.

**Новизна** заключается в использовании оздоровительных технологий в режиме дня в ходе реализации разнообразных видов деятельности детей, используя *проблемный и игровой метод*.

Была поставлена **цель**: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни путем осознанного выполнения правил здоровьесбережения с помощью проблемного и игрового метода.

На достижение этой цели направлены следующие **задачи**:

*образовательные:*

➤ дать знания об основах безопасности жизнедеятельности, здоровье человека, его гигиене и способах укрепления;

➤ научить элементарным приёмам сохранения здоровья.

*воспитательные:*

➤ формировать положительное отношение к здоровому образу жизни, используя проблемный и игровой метод;

➤ воспитывать желание заботиться о своём здоровье;

➤ формировать потребность в положительных привычках.

*профилактические:*

➤ развивать потребность в активной деятельности;

➤ развивать потребность в выполнении специальных профилактических упражнений и игр на занятиях и в повседневной жизни.

Здоровье детей – понятие, включающее в себя физическое, психическое и социальное здоровье. Поэтому работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации проводится по следующим **направлениям**:

- обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья детей;
- осуществление оздоровительно-профилактической и лечебно-оздоровительной работы с детьми;
- физическое, личностное и интеллектуальное развитие детей с учетом их индивидуальных особенностей;
- осуществление коррекции отклонений в физическом и психическом развитии;
- оказание помощи и поддержки семье в воспитании детей.

Для работы над существующей проблемой нами были выбраны следующие **методы**:

- анализ научной литературы, нормативно-правовых и программно-методического материалов, опыта деятельности дошкольных организаций региона, продуктов деятельности детей и педагогов;
- прямое, косвенное и включенное наблюдение;
- опросы, анкетирование, тестирование;
- системный анализ социальных и психолого-педагогических факторов, оказывающих влияние на эффективность профилактики оздоровления детей дошкольного возраста;
- проблемный и игровой методы.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в дошкольной образовательной организации является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

В работе с детьми используются **оздоровительные технологии**.

1. Утренняя гимнастика (традиционная гимнастика, аэробика, ритмическая гимнастика, корригирующая) проводится ежедневно, утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность – 10-12 минут.

2. Физкультурные занятия (традиционные, игровые и сюжетные, тематические, тренировочные и контрольно-проверочные занятия, занятия на свежем воздухе) проводятся 3 раза в неделю в физкультурном зале или на спортивной площадке. Длительность – 20-35 минут.

3. Физкультминутки, музыкальные минутки (упражнения для снятия общего и локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, гимнастика для улучшения слуха) проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию элементарных математических представлений. Длительность – 3-5 минут.

4. Корректирующая гимнастика после сна проводится ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность – 7-10 минут.

5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (подвижные игры, народные игры, эстафеты, спортивные упражнения, игры с элементами спорта) проводятся ежедневно, на утренней прогулке или во второй половине дня. Длительность – 20-25 минут.

6. Недели здоровья (занятия по валеологии, самостоятельная двигательная деятельность, спортивные игры и упражнения, развлечения) проводятся 4 раза в год.

7. Спортивные праздники и физкультурные досуги (игровые, соревновательные, сюжетные, творческие, комбинированные). Праздники проводятся 2 раза в год, длительность – не более часа; досуги – 1 раз в квартал, длительность – не более 30 минут.

8. Самостоятельная двигательная активность (самостоятельный выбор движений с использованием приспособленного инвентаря) ежедневна, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

Для воспитанников был подобран материал по темам: зимние и летние виды спорта, правильное питание, оптимальный режим дня, несоблюдение правил ЗОЖ и возможные последствия. Также были проведены совместные мероприятия с детьми и родителями по ознакомлению с Олимпийскими видами спорта, историей Олимпийских игр, советскими и российскими спортсменами — олимпийскими чемпионами; беседы о вредных привычках: употребление энергетических напитков и фастфудов, игровая зависимость.

В работе с детьми дошкольного возраста очень важно использовать прием новизны, разнообразие заданий и игрового материала, элементы неожиданности, сюрприза, поощрения, поддержку и т.д.

Очень нравятся воспитанникам тематические игры, которые используются на занятиях и в свободной деятельности:

➤ *игры-моделирования*, развивающие у детей способности к проигрыванию определённых ситуаций (например, игра «Приключения Мухи-Цокотухи», формирует у детей представления о предметах, используемых в самообслуживании (мыло, полотенце и др.)).

➤ *игры-стратегии*, направленные на формирование у детей разнообразных способов действий, необходимых для решения конкретной ситуации, на основе личного опыта (например, в игре «Мои зубки» дети закрепляют представления о режиме ухода за зубами, в игре «Одежда любит чистоту» – о способах поддержания одежды в чистом виде).

Таким образом, использование перечисленных оздоровительных технологий формирует у детей с ограниченными возможностями здоровья привычки здорового образа жизни, создает необходимые условия для формирования здоровой и физически крепкой личности, организует тесную взаимосвязь с семьей по формированию потребностей и желаний к улучшению здоровья детей.

### *Список литературы*

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – Москва: Мозаика Синтез, 2006. – 109 с.

2. Голицына, Н.С., Шумова, И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей : учебно-методическое издание / Голицына Н. С., Шумова И. М. – Москва: Скрипторий, 2003. – 116 с.

4. Кучма, В., Рапорт, И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста / В. Кучма, И. Рапорт // Здоровье дошкольника – 2008. - № 3. – С. 28.

5. Приходько, Е.Г., Малышевич, Т.В. Новая модель воспитательно-образовательной деятельности педагога дошкольного образовательного учреждения. – Краснодар: Мир Кубани, 2006.

6. Соколова, Н.Д. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании / Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. – Москва: Гном, 2005. – 448 с.

## **Организация детского малого туризма с детьми старшего дошкольного возраста как одной из современных форм оздоровительной работы с дошкольниками**

**Родионова Ольга Валерьевна,**  
*инструктор по физической культуре МКДОУ № 223 г Кирова,*  
**Караваяева Ирина Александровна,**  
*педагог дополнительного образования МКДОУ № 223 г. Кирова*

Работая с дошкольниками, мы находимся в постоянном поиске новых, эффективных форм взаимодействия с детьми. Одной из таких форм является детский малый туризм. Почему?

**Малый туризм** – это увлекательное мероприятие, сближающее детей, родителей и педагогов, прекрасное средство активного отдыха и оздоровления. Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен, следовательно, работая в системе, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей, повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, психологического здоровья, а также привить навыки экологической культуры, расширить знания о природных и погодных явлениях.

При организации детского туризма были учтены региональный компонент и традиции родного края, а также возможности микрорайона. В окружении детского сада № 223 достаточно мест, куда можно отправиться с детьми в мини-поход (Дендропарк, спортивный стадион, садовое товарищество, спортивные площадки школы, культурный дворик дома культуры, набережная реки и т.п.)

Основная **цель** проведения мини-походов заключается в сохранении и укреплении здоровья воспитанников, расширении функциональных возможностей растущего организма, развитии психофизических качеств, мотивации ведения здорового образа жизни.

Данная цель достигается путем решения следующих **задач**:

- 1) способствовать совершенствованию основных видов движений и обогащению двигательного опыта детей;
- 2) содействовать развитию выносливости как основы физической подготовки ребёнка будущего туриста;
- 3) расширять объем знаний в области туризма, краеведения;
- 4) заинтересовывать родителей в использовании детского туризма как средства здорового семейного отдыха;
- 5) формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе туристской деятельности.

Результатами проведения прогулки стали:

- овладение определённой методикой организации данного мероприятия,
- знакомство с признаками утомляемости детей,
- знакомство с приемами оказания первой медицинской помощи.

Определяя место походов в режиме дня, нужно учитывать, что их длительность зависит от возраста, подготовленности детей, сезона и вида похода (пешеходный, велосипедный, лыжный), то есть от 2 до 3,5 часов. Лучшее время для похода – сразу после завтрака, желательно в конце недели, чтобы обеспечить активный отдых детей.

Организация похода проходит в несколько *этапов*.

#### *Подготовительный этап*

На начальном этапе проводятся беседы с детьми о том, кто такие туристы, какое снаряжение необходимо для него, о правилах безопасности в походе, бережном отношении к природе, оказании первой помощи. Совместно с детьми просматриваются презентации и видеоролики, читается художественная литература. Также вместе с детьми составляется свод правил поведения на улицах города, природе, стадионе.

В целях просвещения и оказания методической помощи для родителей воспитанников проводятся консультации по теме «Организация малого детского туризма», распространяются буклеты, информационные листки: «Детский туризм как метод оздоровления и закаливания», «Всей семьёй идём в поход», «Возьмите в поход наши советы», «Игры для весёлой компании», «Движение – это здоровье», «Памятка для туриста с детьми».

#### *Основной этап*

Вместе с воспитателями группы определяется цель и конечное место похода (учитывая календарно – тематическое планирование, природные, климатические условия).

#### *Предварительная работа*

1. Определить безопасный маршрут, спланировать мероприятие, согласовав его с администрацией ДОО.

2. Составить сценарий проведения мини-похода с учётом цели и задач (оздоровительные, образовательные (*познавательные*), воспитательные задачи).

3. Выбранный маршрут изучить, пройти руководителю похода.

4. Определить физическую нагрузку, учитывая ряд факторов:

а) возраст детей;

б) уровень двигательной подготовки;

в) состояние здоровья;

с) вид похода;

д) погодные и климатические условия.

5. Привлечь родителей воспитанников к участию в походе.

6. Подготовить необходимое снаряжение.

7. Провести инструктаж по технике безопасности и правилам поведения.

#### *Структура прогулки – похода*

1. Сбор. Инструктор и воспитатель должны внимательно осмотреть детей, чтобы они были одеты по погодным условиям, провести беседу о передвижении детей к привалу (не отставать, соблюдать правила дорожного движения).

2. Движение к месту отдыха (30 минут).

3. Остановка, привал, закрепление правил безопасности на местности (10 минут).

4. Движение по разработанному плану маршрута с преодолением естественных препятствий, наблюдение за окружающей природой, сбор природного материала (25-30 минут). По ходу движения педагоги напоминают о необходимости бережного отношения ко всему окружающему, приглашают детей к участию в практических делах по охране природы.

5. Привал. Перекус (10-15 минут). Воспитатель со своими помощниками накрывает общий стол, объясняет, что в походе принято угощать своих спутников и объединять еду. Закрепление гигиенических навыки.

6. Игры и игровые упражнения, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность (30 минут).

7. Сбор. Детей собирают на минуту отдыха, где детям предлагается отгадать загадки о природе, туризме, спорте и здоровье. Можно предложить детям спеть любимые песни. Далее дети собирают свои рюкзаки, спортивные принадлежности. Особое внимание уделяется утилизации мусора (10 минут).

8. Возвращение в детский сад (35-40 мин). На обратную дорогу в детский сад отводится больше времени, т.к. скорость движения будет ниже (10-15 минут).

#### *Заключительный этап*

Педагоги проводят с детьми беседу о том, что понравилось в походе. Дети делятся своими впечатлениями, анализируют свои действия в походе, делают выводы о влиянии похода на укрепление своего здоровья. Они составляют коллажи из собранного природного материала, отражают в рисунках свои впечатления. Родителям вместе с детьми можно предложить изготовить макеты туристических походов, выпустить газеты «Мы – за здоровый образ жизни», организовать выставки фотографий и детских рисунков.

Такой взаимосвязью форм и видов работы обеспечивается целостность всего воспитательно-образовательного процесса. Прогулки и походы могут стать эффективным средством решения оздоровительных задач, оказывать влияние как на физическое, так и на всестороннее развитие личности дошкольника.

#### *Список литературы:*

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.



## Взаимодействие детского сада и семьи в процессе организации физкультурно-оздоровительных мероприятий

*Шемякина Светлана Евгеньевна,  
старший воспитатель МКДОУ № 196 г. Кирова*

*Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома*  
Н.М. Амосова

По статистике XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1 % снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5 % возросла численность детей 3-й группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Поэтому оздоровление детей в последнее время становится основным направлением многих дошкольных образовательных организаций. Педагоги ищут новые приемы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых: педагогов родителей.

Организация взаимодействия с семьями воспитанников в детском саду № 198 осуществляется с использованием как традиционных, так и нетрадиционных форм работы.

Ежегодная физкультурно-оздоровительная работа с родителями начинается с организации **общего родительского собрания**. Эта традиционная форма работы позволяет познакомиться с семьями воспитанников и на основе личной беседы выявить потребности и желания родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей.

Безусловно, на родительских собраниях невозможно получить ответ на все вопросы, поэтому нужно регулярно проводить **анкетирование родителей** для получения объективной картины.

Важной формой работы с родителями является своевременное **информирование родителей о физическом воспитании детей**. В каждой группе детского сада размещается информация с рекомендациями по обучению детей различным видам движений, комплексы общеразвивающих упражнений, игры для дома, организация закаливания и оздоровления детей, полезные продукты питания и др. Папки пополняются по запросам родителей.

Одной из востребованных форм работы с семьями воспитанников являются **дистанционные формы** сотрудничества с семьёй. Данные формы значительно расширяют возможности общения с родителями, оказывая им своевременную помощь. Так, в детском саду имеется свой сайт, на котором размещается информация об актуальных вопросах оздоровления детей.

В каждой группе созданы *беседы в различных мессенджерах* для родителей, где педагоги еженедельно информируют родителей о мероприятиях, достижениях детей, выставляют информационные памятки, буклеты и т.д.

Проводятся *онлайн-консультации* с родителями, как индивидуальные, так и подгрупповые. Данная форма сотрудничества очень продуктивна и удобна, так как работает обратная связь, любой родитель может задать вопрос в письменной форме, получить рекомендацию, уточнить информацию по любому интересующему его вопросу.

*День открытых дверей* в ДОО – одна из форм работы с родителями, которая представляет им возможность познакомиться с детским садом, его традициями, правилами, задачами образовательного процесса. В этот день родители могут посетить различные виды совместной деятельности педагогов с детьми, познакомиться с организацией и содержанием режимных моментов, прогулок, предметно-развивающей средой, художественно-творческой деятельностью воспитанников. Как это важно — ощутить атмосферу детской жизни, своими глазами увидеть работу педагогов, которых объединяет одно желание – понять ребенка, помочь ему быть самим собой, раскрыть его уникальность и неповторимость. Только от педагога зависит, будет ли жизнь ребёнка удивительной и интересной.

*Неделя здоровья* – форма активного отдыха детей, когда отменяются все виды занятий. При этом режим дня наполняется разными играми, упражнениями, увеличенным временем пребывания детей на свежем воздухе. Важно продумать план проведения каждого дня в течение недели здоровья, учитывая время года и погодные условия. Родители могут принять участие в утренней зарядке на свежем воздухе, поиграть в подвижные игры. Они активно включаются в образовательный процесс, изготавливают стенгазеты, коллажи, альбомы, лэпбуки на темы оздоровления и здорового образа жизни, реализуют совместные проекты «Здоровые дети – счастливые родители», «Нестандартное оборудование в оздоровлении». Такая совместная работа поднимет настроение, создает атмосферу доверия, тепла и уюта.

*Семейные спортивные праздники* всегда проходят при активном участии родителей, которые с удовольствием играют в игры, соревнуются с детьми и между собой. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций, привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях. Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослого и ребенка, наполняют их теплотой и близостью.

Ежегодно в зимний и летний период проходят семейные *Олимпийские игры*. Открытие игр становится праздником, который приносит много радости не только участникам самого мероприятия, но и ее организаторам. Дошкольникам вместе с родителями предлагается принять участие в эстафетах, в различных сезонных соревнованиях.

Еще одна форма сотрудничества с родителями – *спортивный марафончелендж «А Вам слабо?»*. Это интересный вид совместного досуга, где ребята показывают свои умения по физкультуре, а родители присоединяются к ним.

Применение разнообразных форм работы детского сада с семьей способствует не только физическому развитию ребенка и укреплению его здоровья, но и установлению доверительных, добрых отношений между родителями и детьми, улучшению психологического климата в семье, формирует добрые семейные традиции.

*Список литературы:*

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
3. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
4. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

## Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками

*Коротаева Екатерина Николаевна,  
старший воспитатель МКДОУ № 4 г. Кирова*

Тенденции современного общества последнее время направлены на сохранение и укрепление здоровья человека и организацию правильного питания. Данному вопросу уделяется очень большое внимание в жизни человека любого возраста: дошкольный возраст тоже не исключение.

Данные многочисленных исследований показывают, что источник возникновения различий в здоровье людей надо искать в детстве. Состояние здоровья в ранний период жизни и социально-экономическое положение, в котором проживает ребенок, во взрослом возрасте оказывают существенное воздействие на его поведение, антропометрические показатели, подверженность различным заболеваниям и смертность. Здоровье детей в России особенно важно, особенно если учитывать значительное сокращение населения страны.

«Здоровье детей – здоровье нации!» – этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), который гласит, что одним из основных направлений деятельности детского сада является организация физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками с использованием здоровьесберегающих технологий [4].

Технология – это пошаговая, заранее продуманная последовательность действий, направленных на достижение конкретного результата [1].

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора. [1]

Цель здоровьесбережения в детском саду – обеспечение возможности сохранения физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и их использование в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОО.

При использовании их в работе с дошкольниками важно учитывать определенные принципы:

- личностно-ориентированный подход к каждому ребенку;
- систематичность;
- последовательность;
- доступность;
- постепенность;
- комплексность [2].

Условно здоровьесберегающие технологии, применяемые в ДОО, можно разделить на 3 группы:

- 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- 2) технологии обучения ЗОЖ;
- 3) коррекционные технологии [3].

Первая группа здоровьесберегающих технологий – *технологии сохранения и стимулирования здоровья* – широко применяется во многих детских садах и известна многим. К ней относятся динамические паузы или физкультминутки, подвижные игры, ритмопластика, пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения.

Вторая группа здоровьесберегающих технологий – *технологии обучения ЗОЖ* – включает в себя организованную образовательную деятельность и совместную деятельность инструктора по физической культуре и детей, использование дидактической куклы в работе с младшими дошкольниками, опытно-экспериментальной деятельности, волонтерства и социальных акций в работе со старшими дошкольниками, проведение дней здоровья, оформление мини-музеев и т.п.

К третьей группе здоровьесберегающих технологий – коррекционные технологии – относятся технология музыкального воздействия, фонетическая ритмику и сказкотерапия.

Кроме того, в детском саду для более эффективной работы по сбережению и укреплению здоровья воспитанников был разработан долгосрочный проект, реализация которого проходила с несколькими группами.

По разработанному плану осуществлялась работа по закаливанию детей. Здесь использовалась технология рижского закаливания с применением соленых влажных ковриков и ребристой доски.

Кроме основных физкультурных занятий с детьми проводилась дополнительная совместная деятельность с применением кинезиологических упражнений и упражнений для коррекции плоскостопия и осанки, а также в работе использовалась координационная лестница.

Дети 4-5 лет на физкультурных занятиях в зимний период вставляли на лыжи и обучались лыжному шагу под руководством инструкторов по физической культуре. После прогулок и дневного сна в любое время года применялось обширное умывание, после занятий в бассейне дети посещали фитобар, где курсами принимали фиточай. При поддержке родителей на прогулочных участках были созданы дорожки здоровья, которые активно используются в теплое время года и в настоящее время.

Все мероприятия по укреплению здоровья наших воспитанников дали положительный результат, который можно проследить по высоким показателям посещаемости и низкой заболеваемости детей данных групп. Дети стали реже болеть простудными и инфекционными заболеваниями, с удовольствием посещать детский сад и рассказывать родителям о том, что в нем происходит.

В перспективе планируется внедрение отработанных технологий во все группы детского сада, повышение посещаемости и снижение заболеваемости в детском саду в целом.

*Список литературы:*

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. . Голицына, Н.С., Шумова, И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей : учебно-методическое издание / Голицына Н. С., Шумова И. М. – Москва: Скрипторий, 2003. – 116 с.
3. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка : Пособие для практ. работников дет. дошкол. учреждений / М.Д. Маханева; М-во общ. и проф. образования РФ. – Москва : АРКТИ, 1997. – 88 с.
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

## Использование координационной лестницы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками

*Суторихина Евгения Ивановна,  
инструктор по физической культуре МКДОУ № 4 г. Кирова*

Физическим развитием ребенка надо заниматься ежедневно и родителям, так и педагогам. В настоящее время у детей психические нагрузки преобладают над физическими нагрузками. Они много времени проводят за гаджетами, ведут малоподвижный образ жизни. Проведенные исследования ученых показали, что пониженная физическая активность детей приводит к быстрому увеличению веса и роста детей, а внутренние органы отстают в развитии – в результате появляются заболевания и отклонения.

Интерес к подвижным играм у многих детей отсутствует или очень мал. Развитие физических качеств ребенка в дошкольном возрасте должно быть одной из главных задач в его воспитании и развитии. Занятия физической культурой в дошкольном учреждении помогают педагогам развивать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу и выносливость.

От того, на каком уровне у ребенка развиты физические качества, зависит точность и согласованность его движений.

Для того, чтобы повысить у детей интерес к занятиям физической культуры, нами было использовано нетрадиционное оборудование – **координационная лестница**.

Координационная лестница – тренажёр из плоских перекладин, положение которых можно регулировать от 37 до 50 см. Максимальное количество ячеек в такой лестнице – 10. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 см, для прыжков, подлезания, метания размер ячейки – 40х40 см и более. Использовать лестницу можно как в зале, так и на улице.

Игры с координационной лестницей можно использовать:

- на занятиях в качестве физкультминутки;
- на прогулке;
- в самостоятельных играх и эстафетах;
- в развлечениях, праздниках и досугах;
- в индивидуальной и подгрупповой работе;
- с использованием дыхательных упражнений, ритмических минуток.

Правильное использование данного тренажёра позволяет более качественно работать над развитием координации. Выполнение упражнений на данном тренажёре проводится под музыкальное сопровождение, что создает эмоциональный настрой на занятие и регулирует ритм и темп движений.

Процесс освоения каждого нового упражнения на лестнице проходит в несколько этапов.

На *первом этапе* разучивается движение, при этом обращается внимание на качество его выполнения, а не скорость.

На *втором этапе* закрепляется техника выполнения движений с постепенным усложнением и наращиванием темпа.

На *третьем этапе* необходимо побудить ребенка использовать приобретенные умения и навыки в самостоятельной деятельности.

В дальнейшей работе детского сада планируется комбинировать лестницу с мячом и другим спортивным инвентарем.

Координационную лестницу можно использовать с младшей группы (для формирования основных двигательных умений и навыков), для детей старшего возраста добавляются упражнения на развитие координации. Занятия могут проводиться поточно, по группам.

В группах для стимулирования движений детей возможно использование напольной координационной лестницы, изготовленной из самоклеящейся бумаги или цветной изоленты. Такая лестница по требуемым размерам ячеек приклеивается к полу, где дети самостоятельно или под руководством взрослого будут выполнять разные упражнения на ходьбу, прыжки, координацию движений, метание, бросание. Им предоставляется возможность выбрать упражнение (по схеме) или придумать свое, найти партнера для игры, научить другого тому, что умеет сам.

Так как подобные лестницы вызвали большую заинтересованность среди воспитанников, было принято решение нарисовать их на территориях прогулочных участков групп. Там, где появились напольные координационные лестницы, дети активно используют ее в свободное время.

Для демонстрации работы лестницы в группах были проведены родительские собрания, мастер-классы по использованию тренажера в работе с детьми.

Регулярное использование такой лестницы, повторение упражнений, подвижных игр на координацию положительно влияет на развитие внимания, мышления, памяти, оказывает благоприятное влияние на развитие речи детей. Всё это помогает детям стать быстрее, ловчее и подвижнее.

#### *Список литературы:*

1. Патрикеев, А.Ю. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017. – URL: <https://avidreaders.ru/read-book/razvitie-koordinacii-dvizheniy-v-detskom-sadu.html> (дата обращения 20.08.2022)

2. Лях, В.И., Панфилова, Н.В. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание. – 1991. -№ 7. – С. 16-19.

3. Лях, В. И. Координационные способности школьников. В. И. Лях. Минск: Полымя, 1989. – 159 с.



## Музыкальное сопровождение как эффективный инструмент постановки чувства ритма в физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ

*Пузанков Артур Валерьевич*

*инструктор по физической культуре МКДОУ № 11 г. Кирова*

**Чувство ритма** – неотъемлемая часть каждого физкультурного занятия. Музыкальное сопровождение способствует увлечённости детей занятием, исключает однообразность физкультурной деятельности. Единство темпа выполнения упражнений детьми значительно упрощает проведение занятий, что в последствии увеличивает их моторную плотность. Научить детей чувствовать ритм – ускорить процесс овладения техникой движения.

Использовать музыку на физкультурном занятии ещё не значит обучить ребёнка чувству ритма. Зачастую музыкальное сопровождение является фоновым шумом, так как ни инструктор по физической культуре, ни дети не соблюдают ритм, установленный музыкой. Правильно подобранная композиция способна задать нужный темп, ускорить или замедлить сердечный ритм ребёнка и направить его в нужное русло.

**Целью** использования музыкального сопровождения в физкультурно-оздоровительной работе является развитие чувства ритма у детей.

Для достижения данной цели поставлены следующие **задачи**:

- учить детей выполнению физических упражнений под музыку;
- воспитывать чувство дисциплины;
- развивать двигательную и моторную активность.

В детском саду № 11 регулярное использование музыкального сопровождения происходит следующим образом. В трех возрастных группах (средняя, старшая и подготовительная) музыкальное сопровождение используется в течение первых двух–четырёх недель посещения средними группами детского сада.

Музыкальное сопровождение в игровых занятиях способно погрузить детей в историю игры и координировать их действия. Например, игра «Лиса в курятнике» становится более активной при использовании команд инструктора по физической культуре и музыкального руководителя: спокойная, позитивная мелодия позволяет «курам» спокойно передвигаться по «курятнику», беспокойная и нагнетающая музыка означает пришествие «лисы» и торопит «кур» в укрытие.

В течение образовательного процесса всего учебного года происходит обучение детей упражнениям и получение первичных умений. Для их совершенствования и получения навыков применяется музыка, соответствующая темпу занятия – дети концентрируют своё внимание на ритме, заданном инструктором при помощи музыки, и оттачивают упражнение. Например, более активная музыка используется для совершенствования техники ведения баскетбольного мяча, а медленная музыка помогает сосредоточиться на качественном выполнении упражнений на равновесие.

Таким образом, при использовании музыкального сопровождения дети осваивают чувство ритма, что в дальнейшем упрощает для них освоение новых упражнений – им легче концентрироваться и контролировать свои движения.

В детском саду № 11 используется не только музыкальное, но и мультимедийное сопровождение при проведении физкультурных занятий. Так, при самостоятельном проведении воспитателями утренних зарядок воспроизводятся видеоматериалы (детские музыкальные клипы) с движениями и энергичной музыкой, что способствует получению заряда энергии и положительных эмоций детьми с самого утра.

#### Список литературы:

1. А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.

## **Использование кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста, как вида здоровьесберегающих технологий.**

***Кандакова Светлана Петровна***

*инструктор по физической культуре МКДОУ № 4 г. Кирова*

Большое внимание в детском саду уделяется сбережению и укреплению здоровья воспитанников. В процессе физического воспитания наряду с основными физкультурно-оздоровительными методиками используются инновационные здоровьесберегающие технологии, адаптированные к возрастным особенностям детей. Чтобы воспитанники проявляли интерес к занятиям, имели хорошую координацию, ловкость и овладели новыми умениями, были выбраны кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий.

Что же такое кинезиология?

***Кинезиология*** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения, позволяющие активизировать межполушарное взаимодействие.

Использование кинезиологических упражнений в организованной образовательной деятельности по физической культуре позволяет:

- улучшить внимание;
- развить моторику, речь;
- снизить утомляемость;
- развить интеллектуальные и познавательные способности ребенка.

Как работает метод кинезиологии?

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Левое полушарие – математическое, логическое, речевое, правое – образное, творческое. Мозолистое тело, находящееся между полушариями, необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Его можно развивать посредством кинезиологических упражнений. Все упражнения в данной системе перекрестные, то есть при их выполнении развиваются оба полушария головного мозга.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. В начале работы над данной темой было проведено наблюдение за детьми, в ходе которого было выяснено, что они демонстрируют слабую мускульную реакцию на определенные упражнения, имеют плохую координацию движений, что сказывается в познавательной деятельности. Все это говорит о том, что взаимодействия между полушариями у них почти отсутствует.

В результате был подобран комплекс кинезиологических несложных, но интересных упражнений. Педагоги детского сада используют их в утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, после пробуждения, во время динамиче-

ских пауз и вообще в свободное время. По итогам использования кинезиологических упражнений в течение учебного года было отмечено улучшение показателей физического развития детей.

Основные требования к использованию кинезиологических упражнений:

- 1) упражнения проводятся в доброжелательной обстановке;
- 2) от педагога требуется четкое, точное объяснение и показ упражнений;
- 3) от детей требуется внимание и точное выполнение движений.

Виды кинезиологических упражнений на физкультурных занятиях:

1. **Дыхательные упражнения** – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

2. **Телесные упражнения** – развивают межполушарное взаимодействие, снимают мышечные зажимы.

3. **Умные дорожки** – координационная лесенка «Стопы-ладошки», «Кулак-ребро-ладонь»

4. **Упражнения для релаксации** – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

5. **Пальчиковая гимнастика** – стимулирует общее развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

6. **Массаж** – снимает напряжение.

Занятие строится на основе кинезиологических сказок, при этом упражнения объединены одной сюжетной линией (например, «В гости к бабушке», «Винни Пух», «Снежинки», «Колобок» и др.).

Структура занятия включает в себя:

- Приветствие;
- Упражнения малой подвижности на внимание и координацию;
- Упражнения на «Умной дорожке»;
- Телесные упражнения;
- «Массажная дорожка»;
- Релаксационные упражнения;
- Рефлексия.

По итогам изучения и внедрения данной темы было отмечено, что польза, которую приносят кинезиологические упражнения, очевидна: ребёнок становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, у него улучшается координация движений, развивается внимание, мышление и память.

*Список литературы:*

1. Шереметева, Г.Б. Кинезиология. Целебное прикосновение / Г.Б. Шереметева. – 2-е изд., исп. и доп. — Москва: Амрита-Русь, 2009. — 96 с.

2. Рузина, М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 16 с.

3. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учётом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей / А.Л. Сиротюк. – Москва: Сфера 2001. – 128 с.

## **Система методической работы по здоровьесбережению в дошкольном образовательном учреждении.**

**Ишина Анна Андреевна**  
старший воспитатель МКДОУ № 4 г. Кирова

*Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
не может цвести искусство, не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилён разум".  
Геродот*

В дошкольной образовательной организации на протяжении многих десятилетий первоочередной задачей работы с детьми является сохранение и укрепление здоровья. Своей актуальности она не потеряла и в настоящее время, что объясняется высоким предъявляемым требованиям, соответствовать которым могут только здоровые, эмоционально стабильные люди. По мнению большинства ученых, физическое здоровье человека на половину зависит от образа жизни, поэтому сохранение и укрепление здоровья воспитанников и коллег является приоритетным направлением в системе методической работы детского сада № 4 города Кирова.

Работа по здоровьесбережению – это целенаправленная, систематическая деятельность всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Каждый член команды должен качественно выполнять свою часть работы для достижения максимального оздоровительного эффекта. Управление в данном контексте подразумевает координацию здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности всех участников педагогического процесса, направленной на исполнение своих функциональных обязанностей с наибольшей эффективностью.

Условия для развития двигательной активности детей, которые помогают решать задачи, обозначенные ФГОС ДО, в детском саду весьма разнообразные: оснащенный по всем требованиям физкультурный зал, большой бассейн, фитобар, оборудованное пространство для проведения совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми с использованием кинезиологических упражнений, групповые уголки двигательной активности, физкультурная площадка на территории детского сада, отдельные прогулочные участки.

Были выделены следующие функции старшего воспитателя в организации работы по здоровьесбережению:

- мониторинг качества оздоровительной работы в детском саду;
- повышение роста профессиональной компетентности педагогов учреждения, стимулирование педагогов к инновационной деятельности;
- определение и максимальное использование оздоровительного потенциала среды;
- корректировка планов физкультурно-оздоровительной, психологически адаптивной и медико-педагогической работы;

➤ координация взаимодействия детского сада и семьи для создания оптимальных условий сохранения и поддержания здоровья часто болеющих детей.

С целью знакомства и внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс специалистами ДОО были организованы следующие мероприятия:

➤ Семинары-практикумы «Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов ДООУ», «Традиционные и инновационные формы организации работы по здоровьесбережению»;

➤ Круглые столы «Психологическое здоровье дошкольников», «Адаптация детей дошкольного возраста к условиям ДООУ»;

➤ Дни здоровья в летний и зимний период для педагогов ДОО;

➤ Деловая игра «Педагогические идеи» (использование нестандартного оборудования в центрах физического развития);

➤ Мастер-классы «Использование кинезиологических упражнений с детьми дошкольного возраста», «Подвижные игры в зимний и летний период»;

➤ Ежеквартальный приём напитков в фитобаре;

➤ Оформление тематических выставок по вопросам здоровьесбережения.

Среди разнообразия форм работы с педагогами по сохранению и укреплению здоровья дошкольников наиболее эффективными считаются творческий мастер-класс и тематические дни здоровья. Участие воспитанников ДОО в городских территориально-методических соревнованиях и физкультурно-оздоровительных акциях дает возможность отработать систему взаимодействия всего педагогического коллектива, а также реализовать на практике функцию распространения и обобщения педагогического опыта в ДОО.

Согласно закону «Об образовании в Российской Федерации», «...родители являются первыми педагогами», они «обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» Педагогический коллектив эффективно сотрудничает с родителями воспитанников, работа строится на принципах партнерства семьи и учреждения. В ДОО был разработан план взаимодействия с семьями воспитанников:

➤ пропаганда здорового образа жизни через систему теоретических и практических собраний и практикумов;

➤ размещение информации с целью нормативно-правового просвещения родителей на информационных стендах и в группах родительских уголках, в папках-передвижках;

➤ регулярное проведение анкетирования семей воспитанников по вопросам здоровьесбережения;

➤ проведение дня открытых дверей, где родители могут стать не только наблюдателями образовательного процесса, но и активными участниками

➤ проведение консультаций, на которых родители получают первичные педагогические, психологические и медицинские знания, приобщаются к здоровому образу жизни;

➤ организация оздоровительно-спортивных праздников, досугов, развлечений («Папа, мама я – спортивная семья», «Мой папа самый сильный»).

Здоровье детей – это цель, где сходятся интересы семьи и детского сада. Поэтому все перечисленные мероприятия помогают родителям понять значимость формирования ребенка, как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Подводя итоги управленческой деятельности старшего воспитателя, можно отметить, что все формы методической работы нашли отклик у педагогов и способствовали повышению их профессионального мастерства, а значит, и совершенствованию качества образовательного процесса.

Быть здоровым – это искусство, которому нужно учиться с раннего детства, поэтому каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Система методической работы в ДОО позволила поднять образовательный процесс на более высокий уровень с учетом здоровьесберегающих технологий, планомерно и оперативно управлять внедрением комплексной системы оздоровления детей, повысить профессиональный уровень педагогического коллектива.

#### *Список литературы*

1. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М.Ю. Картушина. - Москва : Сфера, 2004. – 382 с.

2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / М. Ю. Картушина. – Москва : ЛинкаПресс, 2004. – 382 с.

3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой — 4-е изд., переработанное. – Москва : МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019. – 386 с.

4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / под общей ред. Н.В. Сократова. Москва: Сфера, 2005. – 32 с.

Научное издание

# Современные формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

Сборник лучших практик педагогов дошкольных образовательных организаций Кировской области

Редактор *Е.А. Кивилёва*  
Технический редактор *Е.А. Кивилёва*

Подписано в печать 27.09.2022

Формат 60x84 1/16

Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 14,8

Тираж 50

Заказ 458/2020

КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»  
610046, г. Киров, ул. Р. Ердякова, д. 23/2