

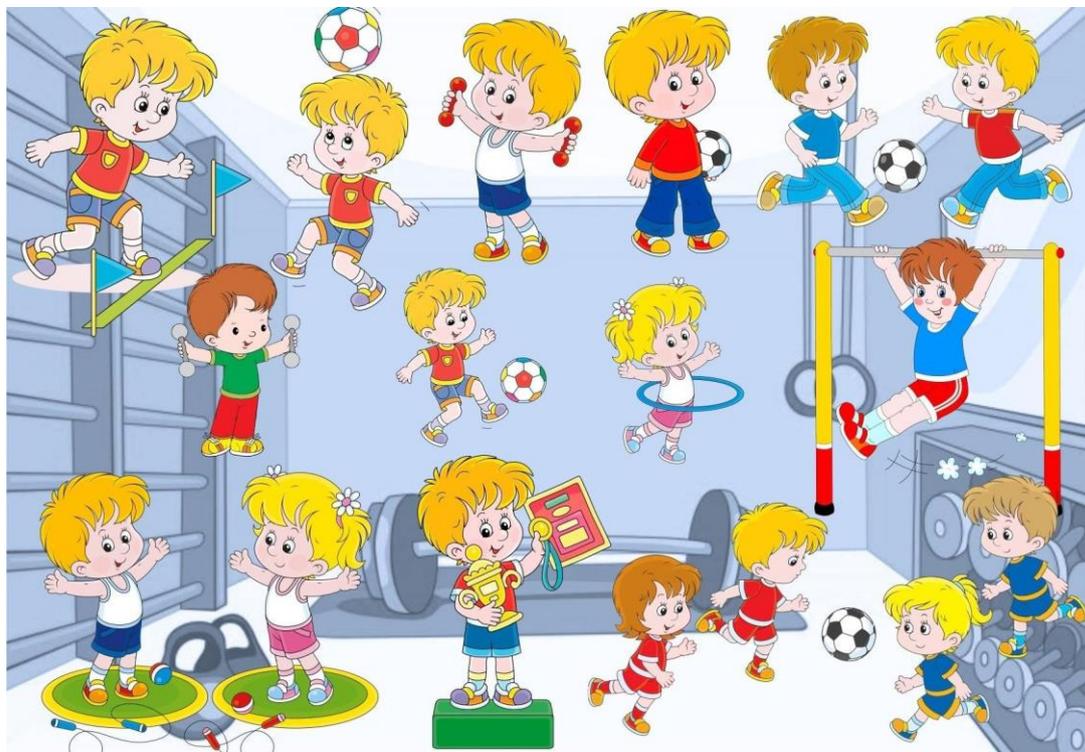


Управление дошкольного образования
администрации МО ГО «Сыктывкар»

ВЕСТНИК

02' 2023

Из опыта работы дошкольных
образовательных организаций
МО ГО «Сыктывкар»



ТЕМА НОМЕРА:

«За здоровьем
в детский сад»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Материалы городского конкурса профессионального мастерства «Моя педагогическая находка»	
Давыдова Н. В. Реализация оздоровительной практики «Оригами ногами» на основе здоровьесберегающей технологии «Стопотерапия» как средства профилактики и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	4
Платто Б. В. Музыкальная сказка на фитболах «Кошкин дом»	10
Зиновьева Е. И. Как научить детей самостоятельно организовывать игры-эстафеты	13
Панюкова В. Н. Сказочная гимнастика или «Играем в йогу» для детей с задержкой психического развития 4-5 лет	16
Игнатова В. А. Игра «СОРСИ»	18
Материалы участников базовой дошкольной образовательной организации по направлению «Физическое развитие детей дошкольного возраста»	
Хозяинова О. Н. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством регулярных занятий скандинавской ходьбой	20
Прокушева Е. А., Гранина Е. А., Ершова Е. В. Комплексно-целевая программа «Будь здоров без докторов!»	23
Еганова Е.Г., Мальцева Ж.А., Попова М.Е. Поддержка детской инициативы при организации работы по формированию ценностного отношения детей к своему здоровью	28

Введение

В соответствии с планом работы базовой дошкольной образовательной организации по направлению «Физическое развитие детей дошкольного возраста» (МБДОУ «Детский сад №43» г.Сыктывкара) на 2023-2024 учебный год, в целях выявления и распространения опыта творчески работающих педагогов дошкольных образовательных организаций города Сыктывкара, роста их профессионального мастерства, поддержания и укрепления физического здоровья воспитанников образовательных организаций, подведомственных Управлению дошкольного образования администрации МО ГО «Сыктывкар», в период с 07 по 20 ноября 2023 года прошел городской конкурс профессионального мастерства «Моя педагогическая находка» (далее по тексту – Конкурс).

Конкурс проходил в очно-заочном формате. Для участия в Конкурсе было представлено 16 конкурсных материалов из образовательных организаций №№ 8, 13, 19, 21, 43, 57, 60, 65, 72, 74, 77, 81, 86, 98, 99, 111. По результатам заочного этапа были определены 9 лучших конкурсных материалов от образовательных организаций №№ 8, 13, 19, 60, 65, 77, 81, 98, 99. В очном этапе конкурса приняли участие 8 педагогических работников из образовательных организаций №№ 8, 19, 60, 65, 77, 81, 98, 99.

По итогам Конкурса определены его победители и призеры:

1 место – Давыдова Н.В., воспитатель МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» г.Сыктывкара, педагогическая находка «Оздоровительная практика «Оригами ногами»;

2 место – Платто Б.В., воспитатель по физической культуре МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 19» г. Сыктывкара, педагогическая находка «Музыкальная сказка на фитболах»;

2 место – Зиновьева Е.Н., инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский № 65 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара, педагогическая находка «Как научить детей самостоятельно организовывать игры-эстафеты»;

3 место – Панюкова В.Н., воспитатель МАДОУ «Детский сад №8» г.Сыктывкара, педагогическая находка «Сказочная гимнастика «Играем в йогу»;

3 место – Игнатова В.А., инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 99 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара, педагогическая находка «Игра СОРСИ» для детей 5-6 лет.

В сборнике представлены материалы участников Конкурса, а также материалы педагогов, участников базовой дошкольной образовательной организации по направлению «Физическое развитие детей дошкольного возраста».

**Реализация оздоровительной практики «Оригами ногами»
на основе здоровьесберегающей технологии «Стопотерапия»
как средства профилактики и коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста
с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

*Давыдова Наталья Валериевна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад №60
компенсирующего вида» г. Сыктывкара*

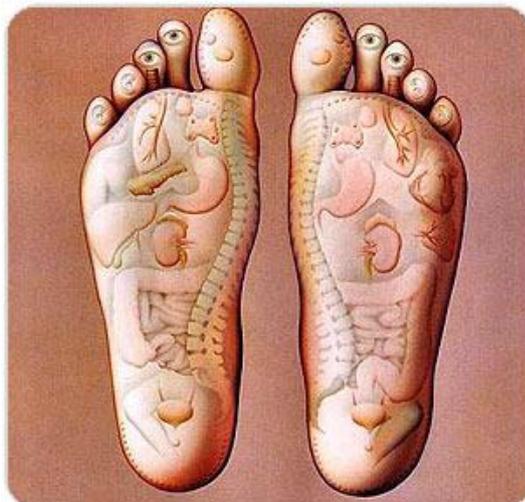
Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Особенно важно для каждой мамы здоровье её ребёнка. Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физического развития и культуры движений. Стопотерапия – это отличный способ укрепить детский иммунитет, раскрыв потайные резервы организма. Стимуляция стоп представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений для всей семьи, но именно для малышей она играет особую роль, являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Кроме того, эти упражнения стимулируют центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

Цель: повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

1. Целенаправленно стимулировать на стопах у детей биологически активные точки и зоны.
2. Укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
3. Повысить выносливость стопы к нагрузкам.
4. Разрабатывать голеностопный сустав, суставы пальцев ног.
5. Улучшить кровообращение.
6. Оказать стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм.

«Стопотерапия» - специально-коррекционные занятия, направленные на устранение дефектов, восстановление утраченных функций организма ребенка. Стопотерапия проводится с целью профилактики и лечения плоскостопия. В ходе занятий повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы, идет разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног, улучшается кровообращение, рефлекторное взаимодействие движений с центральной и периферической нервной системой, укрепляются нижние конечности.



Стопотерапия – это массаж области стоп, который выполняется строго по зонам. Через воздействие на рецепторы ножек улучшается работа внутренних органов и систем организма. Сейчас стопотерапия широко «входит в моду». Многие сами делают у себя дома щетки, вязанные бугристые коврики, небольшие ванночки с песком, горохом, галькой. Другие более эффективно начинают использовать то, что выпускается промышленностью. На подошвы ног, как и на ладони рук, проецируется все тело, они отражают состояние органов. Стопы представляют органы, расположенные в средней части тела, включая печень, желчный пузырь, селезенку, желудок, почки, мочевой пузырь.

Стопотерапия имеет длительную историю своего развития. В древних китайских рукописях есть сведения, что после надавливания, разминания и других приемов массажа определенных областей стопы наступало значительное улучшение или выздоровление.

В своей методической разработке, я предлагаю новые комплексы стопотерапии на занятиях с детьми с ОВЗ, работу на нестандартном оборудовании, элементы креативной гимнастики - «Оригами ногами».



В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях дошкольной образовательной организации особое внимание необходимо уделять профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес. Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение для детей с ОВЗ.

Создание полноценной развивающей физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды, специальные тренажеры. Нестандартное оборудование: платки, дорожки «Здоровья», косточки, лестницы и др. Следует предоставить детям возможность применения указанного оборудования. Кроме того, в теплое время года необходимо обеспечить возможность систематического использования природно-оздоровительных факторов, например, оборудовать на групповых участках естественные грунтовые дорожки (из песка, гальки, мелкой щебенки и т.п.).

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или

исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей (законных представителей). Для привлечения родителей (законных представителей) к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей (законных представителей), папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях дошкольной образовательной организации и семьи, а также повысить осведомленность родителей (законных представителей) в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

В сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения особое место отводится валеологическому образованию человека. Одна из его задач - формирование необходимых знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания, и в частности гигиенических факторов, естественных сил природы, физических упражнений в целях профилактики различных заболеваний и функциональных отклонений. В связи с этим целесообразно в процессе занятий по валеологии уделить внимание изучению темы «Строение и функции стопы. Профилактика и коррекция плоскостопия».

Представленная методика организации работы по профилактике и коррекции плоскостопия, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.

Занятия «Оригами ногами» для детей проводятся 20-30 минут под музыку. Дети занимаются на ковриках для гимнастики с оголенными ногами. В ходе занятия даются упражнения на разогревание конечностей в чередовании с другими упражнениями, используются элементы дыхательной, зрительной, пальчиковой, нетрадиционной гимнастики йоги, упражнения для формирования правильной осанки. Они используются как отвлекающие моменты для отдыха мышц голени, стопы. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Используется платок, желательно, из плотного шёлка, саржи. Платок размером 25 на 25 сантиметров, квадратный, яркой расцветки. После комплекса упражнений дети ходят по дорожкам здоровья.

Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, с нестандартным оборудованием, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп. Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию - в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий (приложение 1).

Результатом оздоровительной практики стало улучшение состояния организма дошкольников с помощью стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности, формирование у ребят стремления сберечь и приумножить свое здоровье, расширение кругозора, повышение уровня двигательной активности, оздоровление организма дошкольников с ОВЗ посредством создания в группе непереносимых условий для предупреждения плоскостопия.

Список используемой литературы:

1. Бондин, В.И. Концептуальные основы валеологического образования //Валеология. 1997, № 1, с. 7-8.
2. Сапин, М.Р. Билич, Г.Л. Анатомия человека: Учебник для студентов биол. спец. вузов. - М.: Высшая школа, 2009. - 544 с.
3. Селиверстов, В.И. Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании //Дошкольное воспитание. 2010, № 12, с. 2-6.
4. Сергеев, И. Профилактика плоскостопия //Дошкольное воспитание. 2008, № 6, с. 58-60.
5. Стеркина, Р.Б. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения //Дошкольное воспитание. 2009, № 6, с. 2-14.
6. Стеркина, Р.Б. Коркина, Ю.В. Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-педагогическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ //Дошкольное воспитание. 2007, № 10, с. 2-5.

7. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2006. - 288 с.

8. Фонарев, М.И. Фонарева Т.А., Ортопедические болезни //Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарева. - Л.: Медицина, 1983, с. 319-321.

9. Шарманова, С.Б. Федоров А.И., Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 2001. - 112 с.

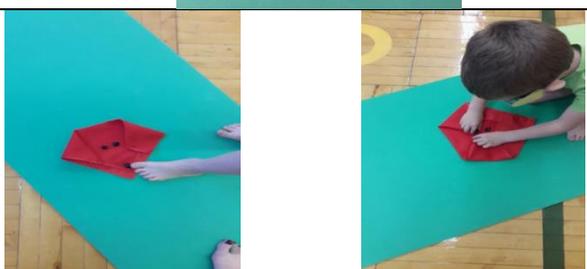
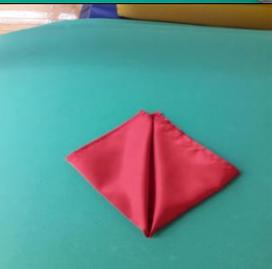
10. Шорин, Г.А., Мутовкина, Т.Г., Тарасова, Т.А. Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях //Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Матер. научн. -метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 2005, с. 85-87.

Приложение 1

Комплекс упражнений «Оригами ногами» с платком

<p>1.«Треугольник» Исходное положение (далее по тексту - И.п.) стоя, платок лежит к ребёнку ромбом. Ребёнок берёт платок ногой за верхний угол и соединяет его с нижним углом.</p>	
<p>2. «Малый треугольник» И.п. стоя, платок лежит к ребёнку углом большого треугольника. Ребёнок берёт платок ногой за правый острый угол и соединяет с левым углом, и наоборот.</p>	
<p>3. «Прямоугольник» И.п. стоя. Захват платка пальцами ног за нижний край платка посередине, соединить с верхним краем платка. Уголки расправить.</p>	
<p>4. «Малый квадрат» И.п. стоя. Складываем малый квадрат из прямоугольника. Захват платка пальцами ног справа налево (слева направо)</p>	

<p>5. «Конфета» И.п. стоя. Платок лежит ребром к ребёнку. Захват платка за уголок справа налево, заводим платок чуть дальше середины, то же слева внахлест.</p>	
<p>6. «Конверт» И.п. стоя. Захват платка пальцами ног за уголки к середине платка, один уголок оставляем открытым.</p>	
<p>7. «Вертушка» И.п. стоя. Захват платка пальцами ног за уголки к центру платка.</p>	
<p>8. «Цапля» И.п. стоя, руки в стороны. Захват платка за центр, поднять вверх согнутую ногу с платком, удерживать равновесие, стоя на одной ноге. То же другой ногой. Цапля поймала «лягушку».</p>	
<p>9. «Утюжок» И.п. стоя, руки на поясе. Одной ногой наступить на платок, другой выполнять поглаживание по платку «как утюгом». Ноги поменять.</p>	
<p>10. «Прятки» И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь. Платок лежит к ребёнку ромбом, пальцами ног подбираем платок под стопы «прячем», чтобы платка не было видно.</p>	

<p>11. «Переложил платок» И.п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Захват платка пальцами правой ноги, переложить платок в левую ногу. То же правой ногой.</p>	
<p>12. «Гармошка» И.п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Собрать платок правой ногой «гармошкой», разгладить. То же левой ногой.</p>	
<p>13. «Положи предмет» И.п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Дети выкладывают на платок предметы (кубики, мелкие игрушки), затем убирают их с платка.</p>	
<p>14. «Подъемный кран» И.п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Дети кладут «груз» на платок, собирают платок за уголки и поднимают двумя ногами.</p>	
<p>15. «Рыбка» И.п. стоя. Складываем малый треугольник. Затем за уголок отгибаем один край «плавник» к середине. Из косточек выкладываем глаза.</p>	
<p>16. «Собачка» И.п. стоя, платок лежит к ребёнку ромбом. Захват платка пальцами ног за верхний угол, ведём угол к низу чуть дальше середины. Справа и слева загибаем уголки вниз «уши» собаки. Из косточек выкладываем мордочку.</p>	
<p>17. «Лиса» И.п. стоя. Складываем большой треугольник. Берём пальцами ног за середину сгиба, ведём к центральному углу, оставляя сверху маленький треугольник. Затем отгибаем уголки справа и слева вверх. Мордочку выкладываем из косточек.</p>	
<p>18. «Парусник» И.п. стоя. Складываем большой треугольник. Затем острый угол платка ведём к тупому углу, поднимаем выше тупого угла.</p>	
<p>19. «Сложный ромб» И.п. стоя. Складываем большой треугольник. Острые углы ведём к тупому углу.</p>	

Музыкальная сказка на фитболах «Кошкин дом»

Платто Берта Владимировна.,

воспитатель по физической культуре

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №19» г. Сыктывкара

Исследования научных сотрудников института возрастной физиологии Российской академии образования показывают: «Чем больше младенцы и дети подвергаются телевизионному и компьютерному воздействию, тем более вероятно, что они будут неактивны и будут страдать ожирением, испытывать трудности со сном и проявлять агрессию. Очень маленькие дети лучше всего учатся, общаясь с реальными живыми людьми, если много двигаются, выполняют реальные дела и играют в реальные игры».

Стремительное развитие технологий, изменения в мире происходят настолько быстро, что даже самые информированные люди иногда не успевают следить за быстро меняющимся миром. Колоссальное влияние на развитие общества и нашу повседневную жизнь имеют машины, сотовые телефоны, планшеты, компьютеры.

Всё это приносит пользу, но ограничивает нас и наших детей в движении. Быть в движении - значит укреплять здоровье. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается: имеют аномалию осанки; деформацию стоп; заболевания вестибулярного аппарата; нарушение координации. Об этом свидетельствует увеличение открытия групп компенсирующей направленности. Поэтому одна из главных задач — это привлечение детей к движениям, физическим нагрузкам с использованием нетрадиционных подходов в построении и содержании занятий.



Приобщение детей к ценностям физической культуры позволяет ощущать себя всегда здоровым, энергичным и находиться в мире спортивного детства. К каждому воспитаннику необходим индивидуальный подход, чтобы заинтересовать и замотивировать, помочь включиться в творческую и познавательную деятельность, не просто выполнять упражнения и движения, а прожить их.

Необходимо использование современных педагогических технологий: личностно-ориентированный подход в обучении, технологии сотрудничества и критического мышления, здоровьесберегающие технологии. Это технологии, которые повышают мотивацию и познавательную активность воспитанников, расширяют кругозор, развивают творческие способности.

Работа идет по программам, в которых уже заложены современные технологии: сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика Н.А. Фоминой и программа по фитбол-гимнастике.

Благодаря совместной деятельности, творческому самостоятельному подходу детей к упражнениям Давайте же рассмотрим составляющие педагогической находки.

Использование фитбола – это ярко, привлекательно, необычно и интересно. Гимнастический мяч является универсальным спортивным снарядом, не имеющим противопоказаний и минусов в использовании. Оказывает оздоровительный эффект и тесно связан с положительными эмоциями детей, благотворно влияющими на психику ребенка.

Сказка – это первые литературные произведения, к которым прикасаются дети в период дошкольного детства, это необходимый элемент духовной жизни ребенка. Роль сказок в формировании личности ребёнка доказана многовековым опытом. Эти поучительные истории учат добру, прощению, терпимости, пониманию того, что хорошо, что плохо. Стимулируют концентрацию внимания, развивают положительные качества, поощряют к размышлению, побуждают к вопросам, поиску ответов. На основе сказок можно показать детям, какие опасные ситуации могут случиться в жизни, как находить выход из них. Поэтому и появилась такая идея-находка соединить сказку с фитболами. Это гармонично, сообразно потребностям детей и их желаниям.

Музыкальная сказка «Кошкин дом» на фитболах придумана в совместной деятельности с детьми. Основу сказки составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером.

Музыкальная сказка на фитболах «Кошкин дом» рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Многие дети выполняют движения по сказке в 5 лет, а вот дети из компенсирующих групп в 6 или 7 лет. Предлагаю маршрутный лист проведения сказки на фитболах.

СЮЖЕТНО РОЛЕВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА ФИТБОЛАХ. ПРИМЕР «КОШКИН ДОМ»

Сюжетно ролевая ритмическая гимнастика «Кошкин дом»

Вступление.
Исходное положение – слегка согнутые руки в стороны ладонями наружу. Переступания поворот направо вокруг себя, то же влево.

I куплет (работа рук)
Исходное положение – руки к плечам; руки вверх, хлопки над головой; левую руку вверх, правую руку к плечу, затем поменять руку. Правую руку вверх

Исходное положение – сид на пятках, руки на коленях; наклон головы вправо-влево. «Котятка скребется в дверь» (имитация руками и пальчиками). И.п. – стойка на четвереньках; прогнуться («котятка просит молока»); согнуться («кошка сердится»);



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАХОДКА

«Азбука фитбола» «Кошкин дом»

Вступление.
Исходное положение - руки в стороны на мяче. Переступания поворот направо вокруг себя.

Припев (работа рук, ног)
Исходное положение – руки на пояс; полуприсед, правую ногу вперед на пятку, выпрямляясь, притопом приставить правую ногу к левой, то же другой ногой.

Исходное положение – сид на пятках, руки на коленях; наклон головы вправо, влево. «Котятка скребется в дверь» (подтягиваем пальцами мяч к себе, отталкиваем от себя). Исходное положение – стойка на четвереньках (пружинящие движения руками); прогнуться («котятка просит молока»); согнуться («кошка сердится»);

Композиция «Песенка котят»



Маршрутный лист деятельности



Компонент «Музыкальный сюжет»: фонограмма музыкальной сказки, песня, музыка. Все это создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно ее характер.

Компонент «Фитбол» - это упругий гимнастический мяч-тренажер большого диаметра, изготовленный из сверхпрочного ПВХ и накачанный воздухом. Фитбол используется в разном качестве: как ориентир, амортизатор, тренажер, отягощение, препятствие, предмет, опора, массажер.

Компонент «Движение» направлен на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, то есть на его физическую сущность. Для этого используются танцевальные движения (хлопки, ритмичные движения руками, ногами, танец) и спортивные (общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие). Основным методом выполнения упражнений - метод согласования движений с музыкой.

Содержание музыкальной сказки на фитболах «Кошкин дом».

Композиция 1. «Тили-бом»

Дети строятся в шеренги.

Вступление.

И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Движения приставным шагом вокруг мяча.

1 куплет (работа рук).

И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. Руки вверх, хлопки над головой; левую руку вверх, правую руку к плечу, затем поменять руку.

Припев (работа рук, ног).

И.п. – сидя на мяче, руки на пояс. Правая нога вперед на пятку, наклон вперед, выпрямляясь, притопом приставить правую ногу к левой, то же другой ногой. Танцевальные движения сидя на мяче.

2 куплет.

И.п. – сидя на мяче, поза «матрешки», руки полочкой, указательный пальчик на щеке. Качание на мяче вправо-влево. Пружинящие шаги с продвижением вперед, назад, меняя положение рук.

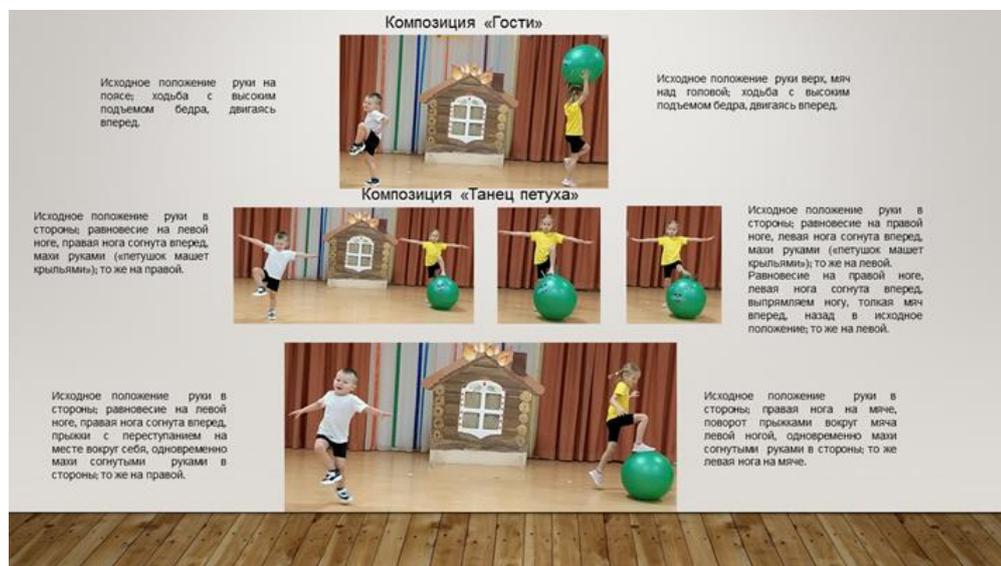
Композиция 2. «Песенка котят».

И.п. – сидя на пятках, руки на коленях, мяч находится рядом. Наклон головы вправо, влево. «Котят скребутся в дверь»: подтягивание пальцами рук мяча к себе, отталкивание от себя.

И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. Пружинящие движения руками, прогнуться («котят просят молока»), выгнуться («кошка сердится»).

Композиция 3. «Гости».

И.п. – стоя, руки верх, мяч над головой в руках. Ходьба с высоким подниманием колена, двигаясь вперед в рассыпную, возвращение на свое место.



Композиция 4. «Танец петуха».

И.п. – стоя, руки в стороны, мяч перед собой, левая нога согнута и находится на мяче. Сохранение равновесия на правой ноге, махи руками («петушок машет крыльями»); то же на левой ноге.

И.п. - стоя, руки в стороны, мяч перед собой, левая нога на мяче. Поворот прыжками вокруг мяча на правой ноге (усложнение предыдущего упражнения), одновременно махи согнутыми руками в стороны; то же на левой ноге.

Композиция 5. «Танец гостей».

И.п. – сидя на мяче. Прыжки на мяче вперед-назад, вокруг себя, ноги-руки врозь.



Композиция 6. «Пожар».

Речитатив.

И.п. - лежа спиной на мяче. Изображение огня руками, медленный перекат в положение сидя на мяче. Ноги врозь, руки на голове, наклон вправо, наклон влево.

И.п. - стоя, руки вверх, мяч над головой. Перестроение в одну колонну, бег друг за другом, выполняя упражнение «юбочка» - вращение мяча вокруг себя.

Комплекс упражнений «Пожарные».

И.п. - сидя на мяче. Прыжки друг за другом «змейкой» перестраиваясь в круг.

И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях, палка в руках перед грудью. Дыхательное упражнение «Насос»: вдох через нос, опуская палку выдох через рот.

И.п. – сидя на мяче, палка в руках. Используя палку, изобразить работу лопатой («засыпать огонь»).

Комплекс упражнений «Кошка в поисках дома» (*снять обувь*).

И.п.- стоя, руки вверх, палка над головой. Ходьба на носках между мячами «змейкой». Вернуться к своему мячу, ходьба на пятках вокруг мяча.

Палку положить на пол около мяча, перемещение влево-вправо по палке при этом пальцы ног располагаются на палке, пятки на полу. То же - пятки на палке, пальцы ног на полу.

Перекаты стопой по гимнастической палке (одна нога на полу, вторая на палке).

Композиция 7. «Финал».

И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. Руки вверх, хлопки над головой; левую руку вверх, правую руку к плечу, затем поменять руку.

Комплекс упражнений «Строим дом».

И.п.- сидя на мяче. Упражнение «Дровосек»: руки в «замке», взмах над головой, наклон в низ. Упражнение «Пила»: руки в «замке», наклон корпуса вперед выпрямляя руки вперед. Упражнение «Молоточки»: ладони сжаты в кулаки, попеременное постукивание кулачком об кулачок и по мячу.

Дети строят из палок дом.

Релаксация: сидя в «доме» по-турецки, делают друг другу массаж спины (поглаживания, постукивания и др.). Или отдыхают, лёжа на спине на своем мяче.

Кульминацией изучения сказочной программы является физкультурный праздник в форме музыкально-театрализованного представления совместно с родителями (законными представителями), показ для других детей.

Эффекты применения педагогической находки:

- ✓ появление интереса детей к занятиям, стремление к активной деятельности;
- ✓ эмоциональные переживания содержания сказки, музыки, образных движений;
- ✓ представление о возможности изобразить героев с помощью движений;
- ✓ умение выполнять комплекс упражнений целиком самостоятельно;
- ✓ возможность создавать с помощью движений образы персонажей сказки;
- ✓ представления, как вести себя при пожаре.

Самое важное, что, используя слияние двух программ, двух видов деятельности, можно получать совершенно разные по содержанию и наполнению формы организации детской деятельности, получать новые яркие сказки в движении.

Список используемой литературы:

1. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников - М.Баласс, Изд.Дом РАО, 2008 -144с.
2. Г.Н. Лукьянец, Л.В. Макарова Т.М, Параничева, Е.В. Тюрина, М.С. Шибалова ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», -М. Статья «Влияние гаджетов на развитие детей».

**«Как научить детей самостоятельно организовывать игры-эстафеты»
(для детей старшего дошкольного возраста)**

Зиновьева Елена Ивановна
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №65 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Самостоятельного ребенка отличает прежде всего внешне наблюдаемая уверенность. Ведь получая положительное подкрепление и одобрение окружающих своим действиям, он действительно становится увереннее.

Успешный личный опыт самостоятельных дел порождает у детей стремление проявить себя и попробовать свои силы в новых делах. Самостоятельность - обобщенное свойство личности, проявляющееся в инициативности, целеустремленности, критично адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

Поэтому, формирование у детей самостоятельности можно считать невозможным без развития и поддержки инициативы.

Инициативность является непременным условием совершенствования всей познавательной деятельности ребёнка. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития.

Инициативного ребёнка отличает содержательность интересов, проявление любознательности, пытливости ума, изобретательности.

Инициативность – частный случай самостоятельности, стремление к инициативе, изменение форм деятельности или уклада жизни. Это мотивационное качество рассматривается и как волевая характеристика поведения человека.

По определению в «Советском энциклопедическом словаре», инициатива — (от латинского *initium* — начало) почин, первый шаг в каком-либо деле; внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивости; руководящая роль в каких-либо действиях.

Инициативность и самостоятельность показывает развитие деятельности и личности ребенка. Это качество проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, в использовании предметной деятельности, игре, двигательной деятельности. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию, включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям.

Детская инициатива проявляется в свободной деятельности детей по выбору и интересам. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов.

Детская инициатива выражается не в том, что ребенок захотел помочь что-либо сделать взрослому. Ребенок становится значимым тогда, когда он сделал то, что придумал сам, и именно это оказалось важным для других. В этом случае он становится и инициатором, и исполнителем, и полноправным участником, субъектом социальных отношений.

Движение - необходимая составная часть любого вида деятельности ребёнка и его естественная биологическая потребность, это средство разностороннего развития детей.

Эстафета как форма организации жизнедеятельности соревновательного характера одно из эффективных средств развития двигательной активности ребенка.

В играх-эстафетах решается целый комплекс важных вопросов в работе с дошкольниками:

- ✓ удовлетворение потребности в движении;
- ✓ владение телом;

- ✓ развитие физических, умственных, творческих способностей и нравственных качеств.

В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. При систематической работе у детей формируется определенный двигательный опыт, который позволяет им самостоятельно придумывать и предлагать свои идеи заданий с любым предметом. Почему бы не дать детям возможность организовать соревнования по их желанию?

Развитие инициативы ребенка и ее поддержка со стороны взрослого имеет огромное значение для становления личности. Инициатива – это начинание, принятие ребенком самостоятельного решения, форма проявления его общественной жизни.

Целью опыта работы является поддержка детской инициативы в организации проведения игр-эстафет через создание условий свободного выбора совместной деятельности.

Задачи данной работы:

- развивать самостоятельность при выборе двигательного задания по собственной инициативе;
- учить детей работать в команде, выслушивать мнение каждого и договариваться;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности;
- создавать условия для развития детской самостоятельности при организации игр-эстафет и соревнований, для сотрудничества педагогов, родителей (законных представителей) и детей;
- повышать родительскую компетентность в вопросах поддержки детской инициативы.

Лучший путь развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков. Для этого я применяю игры и игровые задания.

Чтобы дети научились проводить соревнования самостоятельно, должна проводиться систематическая работа по проведению игр-эстафет, подвижных игр, игровых упражнений как с предметами, так и без них.

Необходимо использовать разные формы и методы работы перед тем, как дети смогут организовывать соревнования самостоятельно: беседы, просмотры презентаций, видеороликов соревнований, игры настольные по правилам, интерактивные игры, обсуждение, рисование эмблем, обсуждение правильности выбора соперника, как правильно подсчитывать очки за победу и т.д.

Надо убедиться в том, что дети, понимают последовательность подготовки мероприятия. Все проводится с подробным обсуждением правильности выполнения задания, четким и понятным для детей. Первичное объяснение сопровождается показом движений ребенка.

В ходе постановки и решения придумывания двигательных заданий у детей формируется двигательное воображение, основа творческой, а потом уже и двигательной инициативы.

С целью поддержки интереса до конца мероприятия, необходимо подготовить разнообразное оборудование.

Для развития воображения детям предлагается придумывать новые способы применения физкультурного оборудования и название игровых упражнений. Детская непосредственность и воображение могут из простого задания сделать что-то необычное. При этом они это делали, самостоятельно проявляя свою инициативу. Все получили положительные эмоции, хорошее настроение.

Немаловажную роль во время мероприятий играет музыкальный фон. Поэтому, когда готовлю эстафеты, использую свою фонотеку. Дети сразу оживляются, кто-то даже пританцовывает от эмоций, это добавляет оригинальности и вызывает дополнительный азарт.

Предварительная работа:

- ✓ систематическое проведение игр-эстафет, разнообразных двигательных заданий;
- ✓ знание детьми правил проведения соревнований (заступы, передача эстафет касанием, безопасность);
- ✓ наличие оборудования (разнообразие, функциональность, красочность);
- ✓ умение делиться на команды, выбор капитана (по желанию, по симпатии, по настроению, считалкой, по цвету волос, по длине волос, с кем рядом сидишь за столом);
- ✓ инициативность детей в подготовке подарков для участников, придумывании заданий для эстафеты или соревнования;
- ✓ самостоятельность (название команд общим обсуждением, выбор символики команды для подсчета очков, запись результатов ребенком, который придумал эстафету);
- ✓ самостоятельный выбор детьми музыкального фона для поддержания интереса (фонотека музыкального руководителя, помощь родителей (законных представителей) и других взрослых, могут обратиться к умной колонке «Алиса»);
- ✓ положительные эмоции (поддержка, помощь, веселое настроение, шутки);

✓ последовательность организации мероприятия (выбор дня, времени, места проведения, подготовка афиши, спортивного или любого другого оборудования, музыки, изготовление подарков, планшеты или магнитные доски, фломастеры, все что захотят).

А теперь о том, как проходят соревнования, подготовленные детьми?

Соревнования, подготовленные детьми, должны доставлять им удовольствие, радость, удовлетворение. Это возможно только в том случае, если участники смогут проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность.

По окончании соревнований дети самостоятельно подводят итоги, каждая команда подсчитывает свои очки и объявляется итог соревнований. Если дети подготовили маленькие сюрпризы-подарки, то можно обменяться ими, потому что это всегда приятно.

При подведении итогов можно предлагать детям самим оценивать свои действия и действия товарищей. Это воспитывает у них умение анализировать, самостоятельность, ответственность за свои поступки.

Самостоятельность — это ценное качество в формировании личности ребенка. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие инициативности и самостоятельности, дети получают удовольствие от двигательной активности, умение работать в команде, переживание за свою команду. Дети научились организовывать небольшие соревнования, готовиться к ним, вести обсуждения, высказывать свои идеи, быть раскрепощенными и уверенными в себе.

При такой организации деятельности «дети играют первую скрипку»: сами придумывают идею и содержание деятельности, способы достижения цели. Эту находку можно использовать на других занятиях, в организации детских праздников, развлечений, в работе с родителями (законными представителями) и педагогами.

Список используемой литературы:

1. Желобкович, Е.Ф. Эстафеты для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2020.
2. Красникова, А.Н. Воспитание инициативы и самостоятельности детей. В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика. / А. Н. Красникова. // Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. - Москва, 2015. – С. 153-156.
3. Рунова, М.А. Двигательная активность в детском саду. - М: Мозайка-синтез; 2006.
4. Поддержка детской инициативы и самостоятельности [Электронный ресурс]. – URL: <http://52.xn--80aadkum9bf.xn-p1ai/blog/2015/02/16/podderzhka-detskoj-iniciativy-i-samostoyatelnosti/> - (Дата обращения 22.08.17).
5. Шухардина, С.Б. Развитие инициативности у детей старшего дошкольного возраста/ С. Б. Шухардина, А. В. Святцева //Педагогическое образование в России. 2016. – № 3. – С. 5-6

Сказочная гимнастика или «Играем в йогу»

(для детей с задержкой психического развития 4-5 лет)

Панюкова Вера Николаевна,

воспитатель МАДОУ «Детский сад №8» г. Сыктывкара

*Моя мама освоила йогу.
Вот закинула ногу на ногу –
Я и глазом моргнуть не успела,
А она в позу лотоса села!
Вместе с мамой учу понемногу
Эту очень мудрёную йогу.
Я стараюсь, кряхчу, как старушка,
Но мой «лотос» похож на лягушку.
Л. Младина*

Из года в год, работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья дошкольного возраста, я вижу, что у многих детей не сформирована ориентировка в частях собственного тела. Многие дети путают стороны – правую и левую, нарушена координация в пространстве, они моторно неловкие, испытывают трудности в переключении движений, предпочитают малоподвижные игры из-за быстрой

утомляемости, либо перевозбуждаются в подвижных видах деятельности и перестают следовать правилам игры. У многих детей возникают трудности в дифференциации ротового и носового дыхания.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз с включением динамических элементов. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Упражнения требуют особой сосредоточенности. Это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей, инициативность. Большинство упражнений (асаны) в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение). Благодаря физической активности и дыхательным упражнениям, тело начинает функционировать более гармонично и правильно, появляется сосредоточенность и умение контролировать эмоции. Через асаны ребенок учится взаимодействовать со своим телом: расслабляться, расходовать энергию, чувствовать, в каких положениях какие мышцы напряжены. Всё это — процесс увлекательного исследования, которое может сделать будущего взрослого более счастливым.

Помимо того, что ребёнок занимается физической активностью, он учится взаимодействовать и выстраивать коммуникацию со сверстниками. Всё это способствует развитию. Такая практика обычно строится в развлекательном формате, чтобы ребёнок не заскучал и не начал отвлекаться. Это динамическая весёлая игра, названия асан в которой могут быть сказочными. При этом дети не должны соревноваться друг с другом, все они занимаются в общем темпе. От практикующих не требуется правильное выполнение асан, чаще всего педагог даже не правит детей, давая им только чёткие словесные инструкции. Польза йоги для детей дошкольного возраста заключается ещё и в воспитании самодисциплины, которая особенно важна при обучении в школе.

Сказочная гимнастика или «Играем в йогу» представляет собой комплекс игровых занятий на основе хатха-йоги для детей 4-7 лет. Мы не занимаемся, мы играем в йогу: занятия строятся с опорой на какой-либо сказочный сюжет, асаны комбинируются с динамичными играми.

Со стороны может казаться, что дети просто ползают, бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, но в действительности это дает комплексный положительный эффект. При этом дети не теряют интереса к йоге, не утомляются и дают выход энергии. Главное – задать им состояние удовольствия. Занятия в группе детей с задержкой психического развития 4-5 лет проводятся в игровой форме. Это возраст, когда ребенок достаточно подходит для подражания определенным позам - асанам. Занятия проходят в форме игры и веселья. Упражнения имеют характер персонажей из сказок и историй. И они учат поддерживать равновесие, контролировать свое тело и пытаться тренировать свою концентрацию. Добавляют гибкости и силы. Во время занятий малыш учиться групповым упражнениям, налаживать отношения со сверстниками и, благодаря веселью и активности, узнает, что такое тишина и покой и какую пользу они приносят. Начинаем с самых простых поз-асан, чтобы постепенно перейти к более сложным.

Подготовительная часть (3 минуты).

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовка организма к занятию, настрой детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика «Приветствие Солнцу», дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание, разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (15 минут).

Цель: укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

Разучивается комплекс статистических (или закрепляется) и динамических упражнений.

Заключительная часть (2 минуты).

Цель: обучение детей расслаблению и приведению своего организма в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

Примерные занятия:

«В деревне» - изучаем базовые асаны и их ассоциации со знакомыми животными. Асаны направлены на укрепление спины. Учимся быть внимательными и направлять внимание на слух. Наблюдаем за своим дыханием, учимся делать длинный выдох.

«Золотая осень» - изучаем контрасты настроения и состояния природы. Знакомимся с жителями леса через образы асан. Асаны направлены на развитие гибкости, укрепление и расслабление спины по принципу компенсации. Продолжаем развивать длинный выдох.

«Зоопарк» - учимся быть внимательными, развиваем силу ног, а также крепкую спину.

«Кто сказал МЯУ?» - повторяем уже изученные асаны, сбалансированный комплекс на развитие тела.

«Теремок» - повторяем знакомые асаны, учимся заниматься в парах и в группе, быть дружными.

«Репка» - вытяжение корпуса в разных плоскостях, перевороты.

Элементы йоги, которые можно использовать при проведении игровых занятий:

– дыхательные упражнения;

– мантры (пропевание звуков и звукосочетаний) - особое сочетание звуков для улучшения здоровья (например, звуки Э, В, Н, М улучшают работу головного мозга);

– разминка (обучение техникам самомассажа, массажа, суставной гимнастики, техникам глазодвигательных упражнений);

– мудры (упражнения для кистей рук);

– асаны (позы);

– шавасана (релаксация, перезагрузка).

Занимайтесь с удовольствием играя и будьте здоровы!

Список используемой литературы:

1. А. И. Бокатов, С. А. Сергеев Детская йога: - К.: Ника-Центр, 2006.
2. Васильев, Т. Э. Начало Хатха-йоги. - М.: Прометей, 1990.
3. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Пособие для медработников и воспитателей / Кузнецова М. Н. - 2. изд., испр. и доп. - Москва: АРКТИ, 2003.
4. Латохина, Л. И. «Хатха-йога для детей» - М.: Просвещение 1993.
5. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. Советы практического врача-педиатра. Книга для воспитателей детского сада и родителей. - М.: Просвещение, 1991г. 223с.
6. Чистякова, М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд.- М.: Просвещение: 2 ВЛАДОС, 1995. - 160

Игра «СОПСИ»

Игнатова Вера Алексеевна,

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад №99 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»
Жан-Жак Руссо*

В настоящее время на экранах телевизоров мы часто видим игры с участием взрослых. Взрослые играют в эти игры с увлечением, полностью погружаются в испытания, которые им предлагаются. Они

становятся детьми. Такие игры, как «Большие гонки», «Последний герой» направлены на преодоление различных трудностей через двигательную активность. Но они не предусматривают решения интеллектуальных задач. В свою очередь интеллектуальные игры, такие как «Своя игра», «100 к одному», «Самый умный» являются статичными играми.

СОРСИ – одна из форм двигательной деятельности, направленная на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

Трактовка аббревиатуры СОРСИ:

- ✓ спортивная,
- ✓ оздоровительная,
- ✓ развивающая,
- ✓ сюжетная,
- ✓ игра.

В игре используются проблемные образовательные ситуации (с обязательным участием догадок, предположений, вопросов), игровое экспериментирование.

Цель СОРСИ: формирование мотивации у детей дошкольного возраста к регулярным занятиям физической культурой и элементам спорта, приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

Игра СОРСИ строится следующим образом: дети, отправляясь в путешествие, погружаются в воображаемую ситуацию исследователя; детей заинтересовывают, ставят их в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности».

Игра включает в себя 5-7 испытаний, состоящих из 2-х этапов. Каждое испытание должно проходить в течение 5-7 минут (возможно использование секундомера, песочных часов и т.п.). Если какой-либо ребёнок не выполняет задания одного из двигательных этапов, повтор ему не разрешается. В этом случае команда выбирает одного или двух игроков, которые приходят на помощь, выполняя то же задание, но с усложнением. За каждое выигранное испытание дети получают ключ или часть картинки от пазла. Пройдя все испытания у них должно быть не менее 4-5 ключей или частей от пазла.

Первый этап включается в себя 3 условия:

I. Предварительная работа:

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений;

Познавательный этап – планирование совместной деятельности по определенной теме.

II. Взаимодействие педагогов и детей:

Двигательный этап – первоначальное разучивание или углублённое разучивание физических упражнений;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

III. Игра:

Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются новыми структурными частями;

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

Второй этап состоит из 3 блоков, каждый блок имеет двигательный и познавательный этапы, включающие в себя задания на развитие творческого воображения, образного мышления, самосознания и т. п.:

1 блок – выбирается микротема игры, ведется отбор приемов и методов.

Цель: создание проекта единого образовательного пространства.

2 блок - цель: формирование системы знаний по определённой микротеме.

3 блок - игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников.

Третий этап игры включает в себя саму игру. Дети организуются в команды для игр-эстафет.

Цель: интеграция различных областей.

По условию, в конце игры дети должны найти ключевое слово, составить пазл, в зависимости от возраста. Это дает дошкольникам право обмена ключей на сюрпризный момент.

Краткий алгоритм игры:

- ✓ Мотивация (путешествие);
- ✓ Испытания;
- ✓ Итог.

Создаваемая игрой радостная, увлекательная атмосфера деятельности способствует проявлению не только ловкости и силы, но и интеллекта. Дошкольники мобилизуют знания и силы, делают

самостоятельный выбор решения, объединяются общей целью, совместными усилиями к её достижению, общими переживаниями.

Таким образом, СОРСИ является одной из современных форм двигательной деятельности, направленной на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей.

Список используемой литературы:

1. Аксенова, З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2004.
2. Егоров, Б. Здоровый дошкольник. Физическое развитие в игровой деятельности/Издательские решения, 2020.
3. «Психолого-педагогическая поддержка семьи в развитии ребенка дошкольного возраста в рамках детско-родительского клуба ДОУ»: программа/НДОУ «Детский сад №99ОАО «РЖД», 2011.
4. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М.: «МОЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2013.

Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством регулярных занятий скандинавской ходьбой

*Хозяинова Ольга Николаевна,
воспитатель по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 29 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара*

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Здоровый ребенок – счастье семьи. Полноценное физическое развитие – это основа формирования личности. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического здоровья.

Скандинавская ходьба – прекрасный способ поддержания организма в форме, профилактика заболеваний сердца, внутренних органов и нервной системы. При этом виде ходьбы задействован пояс нижних конечностей и пояс верхних конечностей, в работу включаются все мышцы тела, поэтому активно развиваются мышечная сила, выносливость, гибкость и координационные способности, что, в свою очередь, способствует укреплению всего мышечного корсета ребенка. Ходьба с палками помогает улучшить интенсивность кровообращения, головной мозг снабжается кровью, и, как следствие, повышается умственная активность. Также ходьба способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

Техника скандинавской ходьбы проста. Основной её элемент – шаг – каждому знаком с детства. Во время ходьбы необходимо выпрямиться, корпус чуть наклонить вперёд, скоординировать движения рук и ног, одновременно отталкиваться: левой палкой – правой пяткой; правой палкой – левой пяткой.

Основное правило скандинавской ходьбы – все движения должны быть функциональны и естественны. При ходьбе с палками движения рук, ног, туловища осуществляются ритмично и похожи на движения при быстрой ходьбе, но являются более интенсивными. Амплитуда движения рук вперёд-назад регулирует ширину шага. Отталкивание палкой заставляет делать более широким шаг. А чем слаженнее работают руки и ноги, тем эффективнее участвуют в движении суставы, мышцы бёдер, грудного отдела, шеи и плеч.

Занимаясь скандинавской ходьбой, формируем технику ее выполнения и выполняем правила:

- ✓ Спину держать прямо, а корпус немного наклонить вперёд, ноги должны быть полусогнуты.
- ✓ Смотреть вперёд.
- ✓ Следить, чтобы плечи при ходьбе были расслаблены и опущены.
- ✓ Верхнюю часть туловища и плечи слегка поворачивать в такт ходьбе и движению рук.
- ✓ Дышать ритмично, в такт с ритмичной ходьбой.
- ✓ Шаг делать с основой на пятке.
- ✓ Палки стараться держать ближе к телу, не выносить их в сторону.

Перед началом ходьбы напоминаем воспитанникам технику безопасности:

- ✓ Приставлять ноги с перекатом пятки на носок.
- ✓ Держать спину ровно с небольшим наклоном вперёд.
- ✓ Смотреть вперёд.

- ✓ Дышать носом спокойно.
- ✓ Не бегать с палками.
- ✓ Держать палки всегда остриём вниз.

Занятия скандинавской ходьбой состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма (мышц и суставов). В вводной части занятия выполняются общеразвивающие упражнения со скандинавскими палками. Упражнения выполняются в кругу (в колоннах) на спортивной (игровой) площадке, в спокойном темпе, с постепенно возрастающей амплитудой, вовлечением в работу сначала мелких мышц, а затем и более крупных. Продолжительность вводной части 10 минут.

Основная часть занятия оказывает оздоровительное и тренирующее воздействие на организм ребёнка. Также происходит изучение техники скандинавской ходьбы. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия, их подбираем с учетом двигательных действий и интересов детей. Основную часть занятия можно проводить как на территории, так и за пределами дошкольной образовательной организации.

В заключительной части занятия приводим организм в спокойное состояние: уменьшаем темп ходьбы, выполняем дыхательные упражнения.

Особое внимание необходимо обратить на подбор инвентаря для скандинавской ходьбы. Специальные палки отличаются от лыжных тем, что имеют меньшую длину и специальный резиновый наконечник, который надевается поверх металлического шипа. Такие специальные палки называют «нордики». Важное значение для техники играет правильная длина «нордиков». Длина вычисляется по росту ребёнка: палки должны быть короче роста малыша на 25 сантиметров.

«Нордики» обязательно оснащены ремешком, который должен плотно фиксировать запястье, но не пережимать руку. Обращаем внимание на обозначение английских букв на ремешках палок (R – правая; L – левая). Важно каждому ребёнку правильно закрепить палку.

Правильная осанка – это залог красоты и крепкого здоровья. Скандинавская ходьба поможет формированию правильной осанки, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Скандинавская ходьба не травматична и очень интересна, а главное – это простой и доступный каждому ребёнку вид двигательной активности круглый год на свежем воздухе. В детском саду ведутся занятия дошкольников скандинавской ходьбой с целью профилактики нарушения осанки.

Скандинавская ходьба доступна каждому человеку, вне зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовленности. Самое главное, что эти занятия проводятся на свежем воздухе в любое время года.

Предлагаем вашему вниманию комплексы основных развивающих упражнений и несколько упражнений дыхательной гимнастики. Каждое упражнение выполняется 6 раз.

Комплекс основных развивающих упражнений № 1

1. Исходное положение (далее по тексту - И.п.): основная стойка (далее по тексту - о.с.); палки в обеих руках внизу, хват – за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу отставить назад на носок, сделать выдох – вернуться в и.п.: тоже самое – с левой ноги.

2. И.п.: о.с.; ноги шире плеч, палки в обеих руках над головой вверх, хват – за концы палок. На счет один – наклон вниз, достать до земли; на счет два – вернуться в и.п.

3. И.п. ноги на ширине плеч, палки за спиной в согнутых руках. На счет один – поворот туловища вправо, вдох; на счет два – вернуться в и.п., выдох; на счет три – поворот туловища влево; на счет четыре – вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с.; палки в обеих руках – перед собой с упором в землю. Махи поочередно правой (левой) ногой вперед-назад с опорой руками на палки.

5. И.п.: о.с.; палки перед собой с упором в землю. Выдох – присесть, руки скользят по палке вниз; вдох – и.п.

6. И.п.: о.с.; палки перед собой с упором в землю. Прыжки из стороны в сторону с опорой на палки.

Комплекс основных развивающих упражнений № 2

1. И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват – за концы палок. На счет один - руки с палками развести в стороны; на счет два вернуться в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один немного присесть, на счет два вернуться в и.п.

3. И.п. ноги на ширине плеч, палки за спиной в согнутых руках. На счет один – поворот туловища вправо, вдох; на счет два – вернуться в и.п., выдох; на счет три – поворот туловища влево; на счет четыре – вернуться в и.п.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один - наклон в правую сторону, на счет два в левую.

5. И.п.: ноги на ширине плеч. Палки перед собой с упором в землю. Вдох - подняться на носки; выдох - опуститься на полную стопу.

6. И.п.: ноги слегка расставить, палки перед собой с упором в землю. Прыгать попеременно на правой и левой ноге.

Комплекс основных развивающих упражнений №3

1. И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват – за концы палок. Вдох – поднять руки с палками вверх, правую ногу отставить назад на носок, сделать выдох – вернуться в и.п.: тоже самое – с левой ноги.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один немного присесть, на счет два вернуться в и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один - наклон туловища вперед, на счет два - вернуться в и.п.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один наклон в правую сторону, на счет два - в левую.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, палки с упором в землю около стоп. На счет один - поднять правую ногу вверх, на счет два - опустить, на счет три и четыре - тоже левой ногой.

6. И.п.: ноги вместе, обе палки рядом с упором в землю, хват обеих палок правой рукой. Прыжки на двух ногах вперед, сделать круг. Затем взять палки левой рукой, прыгать по кругу в противоположную сторону.

Комплекс основных развивающих упражнений № 4

1. И.п.: о.с.; палки в обеих руках внизу, хват – за концы палок. На счет один - руки с палками развести в стороны; на счет два вернуться в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палки в вытянутых руках с упором в землю. На счет один немного присесть, на счет два вернуться в и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, завести палку за плечи, руки лежат расслабленно на концах палки. Поворачивать на счет один-два туловище вправо и влево в медленном темпе.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палки перед собой. Делать попеременно выпад вперед правой и левой ногой. На каждом выпаде задержаться на пять секунд.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, палки перед собой для равновесия. На счет один - поднять правую ногу, согнутую в колене назад, зафиксировать положение рукой на пять секунд. На счет два - выполнить левой ногой.

Дыхательная гимнастика

1. «**Лягушка**». И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки опустить. Необходимо имитировать быстрые и резкие прыжки лягушки. Присесть – вдохнуть – прыгнуть вперед – приземлиться – квакнуть. Затем встать, выпрямиться и повторить приседания-прыжки.

2. «**Насос**». И.п.: стоя, руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный.

3. «**На турнике**». И.п.: стоя, ноги вместе, палки держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

4. «**Зайчик**». И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!».

5. «**Вырастем большими**». И.п.: стоя, слегка расставив ноги. На счёт раз-два подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться – глубокий вдох через нос; на счёт три-четыре - руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – усиленный выдох через рот.

6. «**Ладочки**». И.п.: стоя, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха ладочки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха (серию). Выдох — произвольно (носом, ртом).

7. «**Ёжик**». И.п.: стоя, слегка расставив ноги, руки вдоль туловища. «Ёжик добрый, не колючий, Посмотри вокруг получше». 1 — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом, 2 — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

8. «Цветок распускается». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны - вдох (цветок распускается). Вернуться в и.п.

Список используемой литературы:

1. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. Издательство «Питер», 2016г.
2. Финская ходьба по-настоящему - Учебник по скандинавской ходьбе ONWF - (Silver Ц ' membership).
3. Мусаева, Д. Особенности методики «Скандинавская ходьба» - URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=821879> - Дата публикации: 25.07.2014
4. Романов, М. «Скандинавская ходьба – шаг к здоровью» - URL: <http://vashsport.com/skandinavskaya-xodba-s-palkami-polza/> - Дата публикации: 23.08.2021
5. Айдинов, С. Техника скандинавской ходьбы. - URL: <https://zdorovie-muzhchiny.ru/fizkultura/xodba-i-beg/tehnika-skandinavskoj-xodby/> - Дата публикации: 9.02.2012

Комплексно-целевая программа «Будь здоров без докторов!»

*Прокушева Екатерина Александровна, и.о. директора
Гаранина Елена Анатольевна, старший воспитатель
Ершова Елена Викторовна, воспитатель
МАДОУ «Детский сад №45 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара*

*"Чтоб сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким здоровым,
пусть он работает, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении!"
Жан Жак Руссо*

Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься быстро на велосипеде, мастерски плавать, играть с ребятами во дворе. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения.

Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!" Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье, надо вести здоровый образ жизни. И, чтобы малыш был здоров, нам необходимо привить ему привычку к здоровому образу жизни. А сделать это сможем только мы, взрослые: родители (законные представители), педагоги, медицинские работники.

Именно поэтому любая дошкольная образовательная организация должна стать «школой здорового стиля жизни» детей, внедряя в образовательный процесс современные оздоровительные технологии и нетрадиционные методы профилактики и оздоровления, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей.

Рассказывать о здоровом образе жизни и просто и сложно. Просто, потому что все его составляющие очень просты и всем известны: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А сложно, потому что рецептов здоровья очень много и опять же они очень просты.

Учитывая социальный запрос родителей (законных представителей) на физическое развитие и оздоровление детей, была разработана комплексно-целевая программа «Будь здоров без докторов!».

Грамотная профилактика и оздоровительная работа в детском саду помогут создать оптимальные условия для психофизического развития, снизить влияние негативных факторов и вирусную нагрузку (ОРВИ, энтеровирусы и др.), частоту ЛОР-патологий, рецидивы хронической аллергии, риск заболеваемости гриппом и COVID-19.

Ухудшение здоровья детей - глобальная проблема. Причины кроются в плохой экологии, некачественном питании, падении уровня жизни, социальном окружении.

На здоровье наших детей существенное влияние оказывают климатические условия: слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, большую часть года низкие температуры.

У детей страдает эмоциональная сфера. Нередко на этапе взаимодействия педагога с детьми дошкольного возраста возникают некие «психологические барьеры», которые мешают общению,

отрицательно сказываются на самочувствии воспитателя и воспитанников. На наш взгляд, воспитание сочувствия, отзывчивости, гуманности должно происходить целенаправленно и систематично, начиная с дошкольного периода.

Страшный дефицит нашего времени - дефицит доброты! К сожалению, в наш прогрессивный век у взрослых всё меньше и меньше времени остаётся на общение с детьми, а ребёнок оказывается незащищённым от многообразия переживаний, окружающих его в современном мире, вследствие чего формируется неправильное отношение к поступкам и действиям людей, что в свою очередь приводит к негативным последствиям в виде агрессии, непонимания другого человека, незнания того, как лучше и правильно реагировать на боль другого человека.

Сохранение психического здоровья детей дошкольного возраста способствует укреплению иммунитета. К сожалению, иммунитет дошкольников не настолько крепок и устойчив, Совместные действия персонала дошкольного учреждения и родителей (законных представителей) сделают малыша более устойчивым разным вирусам и микробам.

Эмоциональное настроение ребёнка находится в прямой зависимости от его физического развития. Если ребёнок физически здоров, и мы этому уделяем должное внимание, соответственно мы решаем задачу по психоэмоциональному развитию.

В основе мероприятий комплексно-целевой программы «Будь здоров без докторов!» лежит взаимосвязь современных здоровьесберегающих технологий, которые имеют определённое место в режиме дня, недели, месяца.

Цель комплексно-целевой программы «Будь здоров без докторов!»: сохранение, восстановление и укрепление здоровья детей, путем объединения усилий всех участников здоровьесберегающего процесса (дети, родители (законные представители), педагоги, специалисты).

Задачи:

- ✓ содействовать сохранению и укреплению здоровья детей в условиях различных инфекций среди детского населения;
- ✓ создавать дополнительные условия к здоровьесберегающей среде; создавать благоприятные условия для психофизического развития всех детей с учётом состояния здоровья, развития и функциональных возможностей;
- ✓ обеспечивать взаимосвязь современных здоровьесберегающих технологий;
- ✓ формировать привычку к здоровому образу жизни, физической активности, правильному питанию, режиму дня.

Для реализации цели и задач нашей программы в период май-сентябрь наряду с традиционными условиями были созданы следующие дополнительные условия как в спортивном зале дошкольной образовательной организации, а также на спортивной площадке, так и в группах:

- ✓ уголки уединения («Мой маленький домик») для сохранения эмоционального здоровья воспитанников;
- ✓ «Рефлексивные экраны»: в средней группе – «Солнышко и тучка», в старшей группе – «Радужный дождь», «Человечки», в подготовительной группе – «Светофор», «Чудесное дерево» для развития у воспитанников навыков самоконтроля и самооценки;
- ✓ уголок по основам безопасности жизнедеятельности «Спасайкин» (книжки – малышки «Азбука безопасности», макет «Наша улица», картотека правил безопасного поведения, дидактические игры, наглядные пособия...) для формирования представлений о том, как нужно вести себя в самых сложных ситуациях: при пожаре, наводнении, при встрече с незнакомыми людьми и даже о правилах поведения заложников; для формирования осознанного отношения к своему здоровью; умений и навыков оберегать свою жизнь;
- ✓ центр сенсомоторного развития «Мир под рукой» для развития мелкой моторики, речевого дыхания, формирования сенсорных эталонов (дидактические игры «Шнуровки», «Пазлы», «Выложи узор» (из цветных камешков), «Собери разноцветные бусы», «Волшебные пуговицы», трафареты, бросовый и природный материал (крупы, камушки, песок и т.д.);
- ✓ центр «Здоровячок» включает как традиционные пособия, оборудование по комплексному закаливанию, двигательной активности, так и нетрадиционные.

Дополнительное нетрадиционное оборудование было создано с участием наших родителей (законных представителей) - активных участников образовательных отношений.

В нашем детском саду используются разнообразные формы физической активности: различные виды утренней гимнастики, занятий, досугов. Они представлены в циклограмме двигательной активности по каждой возрастной группе. Прежде всего это различные виды утренней гимнастики. На наш взгляд наиболее интересные – это:

- ✓ ритмическая гимнастика;
- ✓ утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров: (детский эспандер, гимнастический ролик и т. д.);
- ✓ игровой стретчинг (упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме);
- ✓ степ-аэробика.

Виды утренней гимнастики меняются ежемесячно.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, одно из них - на улице. Очень нравятся детям:

- ✓ занятия, интегрированные с другими видами деятельности (физкультура + математика «Путешествие в Африку», физкультура + экология «На экологической тропинке здоровья» и т.д.);
- ✓ занятия с использованием мини-тренажеров;
- ✓ занятия с элементами спортивного ориентирования;
- ✓ занятия-походы;
- ✓ занятие по карточкам.

В нашем дошкольном образовательном учреждении разработана циклограмма прогулки по каждой возрастной группе (Таблица 1). Сегодня мы увеличиваем количество физкультурных досугов в форме подвижных игр, соревнований, конкурсов.

Физкультурные досуги проводим еженедельно в пятницу. Спортивные развлечения - 1 раз в месяц. Спортивные праздники - 2 раза в год. День Здоровья - 1 раз в квартал.

Для качественной реализации образовательной программы в детском саду организовано дополнительное образование по вопросам физического развития детей. Это спортивные секции: «Гимнастика», «Музыкально-игровая мозаика» (ритмопластика), «Детский фитнес», «Спортивная карусель» (различные формы и элементы двигательной активности, включая спортивные игры и упражнения).

В нашем детском саду есть родители (законные представители), которые профессионально занимаются спортом. Они привлекались к проведению спортивных секций «Школа мяча», «Сдаём ГТО», к проведению флешмоба. Участие родителей (законных представителей) в организации и проведении спортивных мероприятий повышает интерес детей к занятиям, воспитывает уважение к родителям (законным представителям), поднимает самооценку. Спортивные секции проводятся 2 раза в неделю.

Для обеспечения системы данных форм физической активности, приобщения к здоровому образу жизни, решения задач по познавательному развитию нами разработана комплексная циклограмма «Приобщение детей к здоровому образу жизни» (Таблица 2).

Согласно данной циклограмме в режиме дня проводятся занятия по валеологии по следующим направлениям:

- ✓ о здоровом питании (темы занятий: «Витамины укрепляют организм», «Когда овощи могут помочь, а когда могут и навредить вашему здоровью», «Лекарственные растения» и другие);
- ✓ укрепление здоровья («Репортаж со спортивных соревнований», «Готовимся к олимпиаде», «Вирусы – прочь», «Наша традиция – быть здоровыми!», «Неболейка» и т.д.).

В совместной образовательной деятельности проводятся с детьми:

- ✓ сюжетно-ролевые игры, такие как «Журналисты» (на медицинскую тематику), «Корреспондент», «Телеведущая» («Доктор Мясников»);
- ✓ дидактические игры («Где живут витамины?», «Вредная и здоровая пища»).

В режиме дня (утром и вечером) проводятся познавательные беседы.

В программе «Будь здоров без докторов!» задачи физического воспитания и развития дошкольников решаются комплексно, интегрируются и реализуются во всех образовательных областях: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

В календарном плане воспитательной работы предусмотрены спортивные развлечения, праздники для детей разного возраста с участием наших партнёров, помощников – родителей (законных представителей), как активных участников образовательных отношений. Совет родителей (законных представителей) дошкольной образовательной организации, родительские комитеты групп решают вопросы о награждении детей, создают призовой фонд для поощрения детей.

Реализуя комплексно-целевую программу «Будь здоров без докторов!» наблюдаются положительные результаты:

- сохранение здоровья воспитанников по показателям здоровья в условиях различных инфекций;
- созданы дополнительные условия к здоровьесберегающей среде, благоприятные условия для психофизического развития всех детей с учётом состояния здоровья, развития и функциональных возможностей;

- обеспечена взаимосвязь современных здоровьесберегающих технологий;
- у детей сформирована привычка к здоровому образу жизни, физической активности, правильному питанию, режиму дня.

Таблица 1

Циклограмма прогулки

Содержание	Группа раннего возраста (1-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1	2	3	4	5	6
Наблюдение	7 минут	7 минут	10 минут	15 минут	15 минут
Двигательная активность: хороводные игры	3 минуты	3 минуты	-	-	-
Подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения (утренняя прогулка)	7 минут	7-10 минут	10-15 минут	20-25 минут	20-25 минут
Трудовая деятельность (трудовые поручения, коллективный труд)	3 минуты	7-10 минут	7-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Индивидуальная работа по физическому развитию	7 минут	7-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Творческие игры	7-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	20-25 минут	20-25 минут
Игры с песком, водой и снегом	7-15 минут	7-15 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Дидактические игры и упражнения	3-4 минуты	3-4 минуты	5-6 минут	5-6 минут	5-6 минут
Подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения (вечерняя прогулка)	7-10 минут	10-15 минут	10-15 минут	12-15 минут	12-15 минут

Таблица 2

Комплексная циклограмма «Приобщение детей к здоровому образу жизни»

№	Содержание	2 младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
---	------------	---------------------------	----------------------------------

1	2	3	4
Психоэмоциональное развитие детей			
1.	Создание благоприятных психологических условий пребывания ребёнка в ДОО, создание атмосферы психологического комфорта	В течение года	В течение года
2.	Музыкотерапия: – музыкальные паузы; – минуты тишины; – вибрационно-вокальные упражнения; – использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения.	ежедневно 5-10 минут 5-10 минут 5-10 минут 15-20 минут	ежедневно 5-10 минут 5-10 минут 5-10 минут 15-20 минут
3.	Сказкотерапия	В течение дня 2 раза в неделю 15-20 минут	В течение дня 2 раза в неделю 25-40 минут
4.	Цветотерапия: – оформление интерьера группы, цвета стен в спальнях комнатах, подбор игрушек и игрового оборудования; – разноцветные физкультминутки; – игры, направленные на развитие цветовосприятия и цветоощущения («Коврик настроения», «Зажги радугу», «Цветная водичка» и т.д.	В течение года 5-10 минут 5-10 минут	В течение года 5-10 минут 5-10 минут
5.	Изотерапия	2 раза в неделю 10-20 минут	2 раза в неделю 25-40 минут
6.	Игротерапия	Ежедневно 5-15 минут	Ежедневно 20-25 минут
7.	Песочная терапия	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 25-40 минут
8.	Антистрессовый и интеллектуальный массаж: – самомассаж ушных раковин для детей; – точечный массаж; – пальчиковая гимнастика; – массаж рук; – игры в «сухом бассейне».	Ежедневно 2-3 раза в день от 2 до 5 минут	Ежедневно 2-3 раза в день от 2 до 5 минут
9.	Использование игр и упражнений (на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекцию поведения): – хороводные, проблемные и коммуникативные игры; – игры на развитие эмоциональной сферы; – игры-тренинги; – игры на развитие ощущений; – приемы релаксации; – минутки тишины; – мимические этюды; – психогимнастика.	Со средней группы Ежедневно 2 раза в день по 5-10 минут	Ежедневно 2 раза в день по 5-10 минут
10.	Кружки, студии, секции	2 раза в неделю 15-20 минут	2 раза в неделю 25-40 минут

Список использованной литературы:

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.,1993. – 132с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста).- 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000.- 220 с.
3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье. – М: 2003 –87 с.
4. Картушина, М.Ю. Логоритмические упражнения в детском саду: Методическое пособие. – М.:ТЦ Сфера, 2004. – 192 с.
5. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: Вако, 2006.
6. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада./ - М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Крылова, И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / - Волгоград: Учитель, 2009.
8. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2002.
10. Платонова, О.А. Су-джок терапия для всех; М.; АСТ; - СПб.; Сова, 2007
11. В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. /– М.:Л ИНКА-ПРЕСС, 2000.
12. Сулим, Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг./ - М.: ТЦ Сфера, 2020.
13. Теплюк, С.Н. Игры-занятия на прогулке./ - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
14. Чистякова, М.И. Психогимнастика./ – М «Просвещение», 1995.
15. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой /- М., 2023.

Поддержка детской инициативы при организации работы по формированию ценностного отношения детей к своему здоровью

*Еганова Елена Геннадьевна,
старший воспитатель,*

*Мальцева Жанна Анатольевна, Попова Маргарита Егоровна,
воспитатели МБДОУ «Детский сад №43» г.Сыктывкара*

Федеральной образовательной программой дошкольного образования усилена роль воспитания во всех образовательных областях, в том числе и в физическом развитии дошкольников.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает, в том числе и становление у детей эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, воспитание активности и самостоятельности.

Согласно Федеральному образовательному стандарту дошкольного образования, образовательная деятельность должна строиться на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования, при этом педагогу важно поддерживать инициативу детей в различных видах деятельности.

В связи с этим, перед педагогами встает задача: организовать образовательную деятельность так, чтобы сформировать у детей эмоционально-ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавая при этом условия для проявления детьми инициативы, самостоятельности и обеспечивающие индивидуализацию образовательного процесса, при которой ребенок выступает как субъект образования.

В решении данной задачи в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни помогают интеллект-карты и рабочие листы.

Интеллект-карта – это метод представления любого процесса или события, мысли или идеи в комплексной, систематизированной, визуальной (графической) форме. Это чудесный инструмент для визуализации практически любой информации.

С помощью интеллект-карты решаются следующие задачи:

- развивать быстрое восприятие и запоминание;
- повышать мотивацию;
- грамотно планировать решение задачи;
- формировать упорядочение мыслей.

Особенность использования данного метода заключается в том, что при составлении интеллект-карты в процессе усвоения информации задействованы оба полушария головного мозга. Результативность применения метода интеллект-карт достигается:

Рассматривая и обсуждая содержание интеллект-карты, мы закрепили и обобщили у детей знания и представления о здоровом образе жизни.

Таким образом, использование интеллект-карт для совместного планирования работы по формированию у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни, позволяет ребенку самому выбирать содержание своего образования, способствует проявлению инициативы и самостоятельности при поиске интересующей его информации о здоровом образе жизни, причем поиск этой информации связан с внутренней мотивацией ребенка, а не с указанием взрослого, а значит высока и ценность таких знаний для самого ребенка.

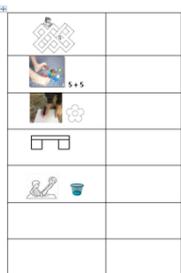
Рабочие листы – это специально разработанные педагогом листы с заданиями, которые необходимо выполнить по ходу объяснения материала или после изучения темы. Увлекательные задания формируют мотивацию к обучению, повышают интерес и внимательность ребят. Обычно в работе с дошкольниками используются рабочие листы, направленные на проверку знаний и отработку умений.

Мы разрабатываем и используем в работе с детьми рабочие листы, мотивирующие их к выполнению той или иной деятельности, в ходе которой они могут получить новые знания (например, в ходе экспериментальной деятельности) или научиться чему-то новому. Кроме того, составляя рабочие листы, мы продумываем возможность, позволяющую детям проявить инициативу, самостоятельность и стать субъектом образовательного процесса.

Так, работая в подготовительной группе над проектом «Здоровые ножки», на утреннем круге мы предложили ребятам рабочие листы с заданиями, которые надо было выполнить при помощи ступней и пальцев ног: пройти нарисованный на листке лабиринт, построить скамейку, забросить мяч в корзину и др. Задания были изображены схематично в столбце слева, в ячейках столбца, расположенного справа, дети отмечали свои результаты. В рабочих листах были и пустые ячейки, что позволило ребятам придумать свои задания, поупражняться в их выполнении и зафиксировать свой результат.

Совместно с детьми развивающая предметно-пространственная среда группы была преобразована так, чтобы детям удобно было выполнять то или иное задание, не мешая другим: группа была разделена на зоны по количеству предлагаемых заданий, в каждой зоне были размещены самостоятельно подготовленные детьми материалы и оборудование, необходимые для выполнения задания.

В течение дня дети с большим интересом и желанием выполняли задания, предложенные в рабочих листах и придуманные ими самостоятельно, а во время вечернего круга делились своими достижениями. Детям так понравилось выполнять задания при помощи ступней и пальцев ног, что данная деятельность продолжалась еще неделю: ребята придумывали все новые задания для себя, старались выполнить



задания, которые не получались раньше, упражнялись дома сами и привлекали к упражнениям членов семьи. То есть в течение длительного времени дети по своей инициативе, а не по указанию взрослого, с удовольствием выполняли упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, причем делали это и в детском саду, и дома.

Продолжая работу над проектом «Нескучное здоровье» в группе старшего дошкольного возраста, в ходе обсуждения важности физической подготовки для здоровья человека, педагог предложил детям проверить свои физические возможности: сколько физических упражнений дети смогут выполнить за 10 секунд. Для фиксации результатов детям были предложены рабочие листы «Я могу за 10 секунд», только на этот раз ячейки в рабочих листах были пустыми, дети сами выбирали упражнения и в ходе совместного обсуждения придумывали, как схематично это упражнение изобразить.

Прежде, чем дети начали проверять свои физические возможности и заполнять рабочие листы, с ними обговорили правила безопасности при выполнении упражнений, а поскольку для выполнения некоторых упражнений требуется специальное покрытие и их нельзя выполнять в группе (например, кувырки), было решено такие упражнения в рабочие листы не включать.

С помощью секундомера и песочных часов ребята засекали время, при необходимости прибегая к помощи педагога, и фиксировали свои результаты, обозначая черточками количество выполненных за 10 секунд упражнений. Данная деятельность продолжалась несколько дней, ребята с большим увлечением и

по собственной инициативе выполняли разнообразные физические упражнения. Некоторые ребята, стараясь улучшить свои результаты, дополнительно тренировались и снова выполняли упражнения на время. Таким образом, у детей появился внутренний мотив заниматься физической культурой.

Заполненные рабочие листы «Я могу за 10 секунд» стали частью интеллект-карты по теме «Нескучное здоровье». Дополняя ими интеллект-карту, ребята с гордостью рассказывали сверстникам о своих достижениях и планах их улучшить.



Я могу за ____ секунд	



Таким образом, использование в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни интеллект-карт для совместного планирования образовательной деятельности и рабочих листов, мотивирующих детей к самостоятельному выполнению физических или оздоровительных упражнений с учетом их интересов и пожеланий, создает условия для проявления и поддержки детской инициативы и помогает формировать у ребенка ценностное отношение к своему здоровью на основе его внутренней мотивации, стремление сбросить и укрепить его.

Список используемой литературы:

1. Бьюзен, Т. Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления = MindMapMastery. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019 —208 с.
2. Гужова, О.А. Формирование познавательной и умственной деятельности старших дошкольников через использование метода интеллект-карт (методическое пособие). – Армавир: ARMStyling, ИПКалегин Ю.В., 2022г. – 20 с.
3. Колчина, Н.И. Использование ментальных карт в образовательном процессе в детском саду// Дошкольная педагогика: петербургский научно-практический журнал. – 2016, №10.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Периодическое издание

Вестник № 2, 2023

**Из опыта работы
дошкольных образовательных организаций МО ГО «Сыктывкар»
«За здоровьем в детский сад»**

Составитель:

Бавыкина Наталья Александровна,
методист отдела информационно-методического сопровождения
МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения»
г.Сыктывкара

Учредитель:

**Управление дошкольного образования
администрации МО ГО «Сыктывкар»**

Редакционная коллегия:

Дейнеко Галина Васильевна,
начальник Управления, председатель редколлегии
Ивлева Татьяна Сергеевна,
заместитель начальника Управления, заместитель председателя редколлегии
Коданева Елена Николаевна,
начальник отдела развития дошкольного образования Управления, член редколлегии
Сборнова Наталья Владимировна,
директор МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-методического
сопровождения» г. Сыктывкара, член редколлегии
Павловская Анна Александровна,
заместитель директора МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-
методического сопровождения» г. Сыктывкара, член редколлегии
Северинова Юлия Анатольевна,
начальник отдела информационно-методического сопровождения
МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения»
г.Сыктывкара, член редколлегии