

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №2 «РАДУГА»  
ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**«Психолого – педагогические условия  
формирования ценностного отношения к здоровью у  
детей  
дошкольного возраста»**



***Сборник материалов  
VIII зональной педагогической конференции  
среди педагогов дошкольных образовательных учреждений  
7 апреля 2023 года***

***в рамках деятельности  
муниципального ресурсного центра «Здоровый ребенок»***

**г. Чистополь – 2023 г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №2 «РАДУГА»  
ЧИСТОПОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

***«Психолого – педагогические условия  
формирования ценностного отношения к  
здоровью у детей дошкольного возраста»***

***Сборник материалов  
VIII зональной педагогической конференции  
среди педагогов дошкольных образовательных учреждений  
7 апреля 2023 года***

***в рамках деятельности  
муниципального ресурсного центра «Здоровый ребенок»***

## **г. Чистополь – 2023 г.**

Рекомендовано к печати МКУ «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

### **Редакционная комиссия:**

методист по дошкольному воспитанию МКУ «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан» О.В. Маслакова, заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан Л.К. Арсентьева

### **Составитель и технический редактор:**

руководитель муниципального ресурсного центра «Здоровый ребенок»

#### **О.Ю. Кринина**

**«Психолого – педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста»**

Сборник материалов VIII зональной педагогической конференции среди педагогов дошкольных образовательных учреждений (7 апреля 2023 г.) – МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, 2023 – 96 с.

Материалы конференции представляют широкий спектр подходов, технологий, позволяющих добиться реального и стабильного успеха в такой сложной проблеме, как сохранение и укрепление здоровья детей. Многие презентации опыта работы транслируют возможности современного детского сада в оптимизации здоровьесберегающих и здоровьеформирующих условий в рамках реализации инновационных подходов и новых требований к модернизации образовательных процессов в дошкольном образовательном учреждении (Федеральный государственный образовательный стандарт).

Сборник адресован педагогам дошкольных образовательных учреждений и может быть использованы в теории и практике работы детских садов.

## **Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников.**

Г. М. Бакирова, воспитатель, МАДОУ «Детский сад №5  
Камыр Батыр» общеразвивающего вида» РТ г. Нурлат

В настоящее время существует проблема общей ослабленности здоровья поступающих в детский сад воспитанников. Это связано с высоким уровнем соматических заболеваний у детей и со снижением иммунитета. Поэтому сохранение и укрепление здоровья — одна из главных стратегических задач дошкольного воспитания.

**Движение** – это жизненная потребность, средство укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной системы.

Малыш по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие. Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности он ознакомился, как можно с большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Успех физкультурных занятий, да и эффективность физического воспитания детей в целом, зависит от форм, методов и приемов, индивидуального подхода к детям, а также в большой мере от наличия необходимой материально-технической базы.

Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним.

Именно использование нетрадиционного физкультурного оборудования позволяет:

- 1) Повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр.
- 2) Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
- 3) Развивать чувство формы и цвета.
- 4) Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Наряду с традиционным стандартным оборудованием в физкультурных уголках групп детского сада обязательно необходимо иметь и нестандартное физкультурное оборудование. При этом, оно обязательно должно соответствовать требованиям «Инструкции по охране жизни и здоровья детей», легко подвергаться санитарной обработке, обеспечивать безопасность детей во время игр и занятий.

Я предлагаю несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками и использовать его для проведения подвижных игр в группе и на прогулке, различных игровых упражнений и занятий на свежем

воздухе. Такие как: «Цветные палочки», «Украсть чашку», «Бабочки», «Попади в ворота», «Массажные коврики», «Пчелки» и т.д.

Проведение физкультурных занятий с использованием нестандартного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нестандартного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки.

Эффективно использовать физкультурное оборудование – это значит обеспечить оптимальную продолжительность его применения в течение всего дня в разных формах и видах деятельности с тем, чтобы добиться овладения детьми всеми видами физкультурных упражнений, их двигательного творчества на уровне возрастных и индивидуальных возможностей. Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – новизна, которая создается за счет внесения нового нестандартного оборудования, смены переносного оборудования разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, домики, заборчики). Дети всех возрастов выполняют упражнения с нестандартным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов.

Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объем двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

После использования всех нетрадиционных технологий оздоровления дошкольников начинается заключительный этап, на котором проводится анализ состояния результатов и оценка уровня оздоровления детей, проводится обобщение опыта работы по теме и определяются перспективы.

В результате работы по использованию нетрадиционных технологий оздоровления детей уровень физкультурно–оздоровительной работы поднимается на новую ступень. У детей происходит становление ценностей здорового образа жизни, совершенствуется двигательная активность, увеличивается работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние: снимаются нервно–психические перегрузки, восстанавливается положительный эмоционально – энергетический тонус дошкольников.

Литература:

1. Зеленин В. Методические рекомендации по использованию нестандартного оборудования.
2. Тартаковский М.С Нетрадиционная физкультура.

## **Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, через организованную здоровьесбережения в ДОУ.**

Ю.Н. Герасимова воспитатель,  
МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр»  
общеразвивающего вида» РТ г. Нурлат

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

В.А. Сухомлинский

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования.

Цель здоровьесберегающих технологий: формирование осознанного отношения к соблюдению культурно-гигиенических навыков и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Опираясь на задачи охраны и укрепления здоровья детей, я поставила перед собой три основные задачи:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Основные принципы здоровьесбережения:

- принцип «Не навреди! »;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности; всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий.

Регулярное проведение утренней гимнастики ,постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

**Психогимнастика**

*Психогимнастика* для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы.

Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья.

Задачи психогимнастики:

- дети тренируют психомоторные функции;
- воспитывают в себе высшие эмоции и чувства;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- в детях развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

Психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаются физическими действиями. А с помощью комментариев, к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждое упражнение я включаю: фантазию, эмоции и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов. Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.
- ритмопластика;
- игротерапия;
- ароматерапия;
- рациональное питание;
- арт-терапия;
- фонетическая ритмика.

Подвижные и спортивные игры проводятся мной, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

- гимнастика пальчиковая. Провожу с детьми индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий;

- гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей;

- гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий и после сна: во время гимнастики;

- гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание; ходьба по ребристым дощечкам, по соляной дорожке.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса. Сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

## **Развитие эмоционального мира детей через мир цвета средствами занимательных игр и упражнений в работе с детьми ЧПЗ»**

Д.В. Денисова, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №2  
Чистопольского муниципального района РТ

Я работаю в группе компенсирующей направленности с детьми, все дети с нарушением зрения.

Острота зрения является важнейшим фактором в восприятии предметов окружающего мира. Дети с нарушением зрения испытывают трудности в восприятии формы, размера, цвета. У значительного количества таких детей отмечается нарушение функции цветоразличения. Что направило меня работать в этом направлении. Необходимость проведения коррекционной работы по развитию цветовосприятия, которая играет большую роль: в опознании предметов и изображений, позволяет лучше различать детали объектов, воспринимать большое количество информативных признаков.

Поскольку мы знаем, что для эффективного развития детей с нарушением зрения, необходимо создавать специальные условия, основанные на разнообразии форм и методов работы, то мною была разработана система игр и упражнений, позволяющих формировать восприятие цвета у детей с нарушениями зрения.

В первую очередь я предлагаю детям игры нахождение, игра «Почини зонтик». Такие игры позволяют научить ребёнка выделять цвет среди других, не называя его. Это очень важно потому что позволяет создавать ситуацию успеха и повысить мотивацию детей к познавательной деятельности.

После того как ребёнок научился выделять «такой же» цвет среди других, я ввожу названия цветов в речь детей. Теперь уже ребёнок тренируется не только находить, но и называть цвет. «Собери бусы»

Упражнение на умение по размещению элементов на таблице, игра «Найди каждому цвету свой домик»

Так же мы продолжаем различать цвета по оттенкам игра «холодный и теплый».

Последним этапом работы является различение оттенков цвета. Сюда относятся такие игры, как «Цветовая палитра (растяжка цвета) «Разложи мячики от самого тёмного к самому светлому» и др. В данном случае ребёнку необходимо научиться различать цвета по светлотности.

Работая в этом направлении по развитию цветовосприятия у детей дошкольного возраста с нарушением зрения, в процессе сенсорного развития у детей улучшилось восприятие цвета предметов окружающего мира. Это свидетельствует о том, что дети овладели сенсорным эталоном цвета. Улучшилось цветоразличение, которое характеризуется такими свойствами как: светлота, цветовой тон, насыщенность. Зрительное восприятие стало более полным, точным, а также увеличилась скорость восприятия.

## **Игрушки, формирующие здоровый образ жизни дошкольников – бильбоке.**

О. Ю. Донскова, воспитатель МАДОУ  
«Детский сад № 14 «Сказка» общеобразовательного вида  
Нурлатского муниципального района,  
г. Нурлат Республика Татарстан

**Бильбоке** – игрушка, развивающая ловкость. Её название происходит от французского bilboquet (bille – шарик + bouquet – поддевать на рога). Представляет собой шарик, прикрепленный к палочке.

Бильбоке и подобные ей игрушки на развитие глазомера и координации мелких движений имеют особенно большое значение в средней и старшей группах, где происходят важные процессы развития мускулатуры и совершенствование нервной системы ребёнка. Именно в среднем дошкольном возрасте происходит процесс миелинизации нервных путей, благодаря чему дети приобретают способность более совершенно управлять своими движениями. Особенно велика роль игры в бильбоке на грани перехода детей к школьному обучению.

Развитие координации движений предплечья, кисти и особенно пальцев руки, чёткий зрительный контроль за этими движениями – всё это важные предпосылки для подготовки детей к овладению письмом. Бильбоке также воспитывает осторожность, терпение, настойчивость, сообразительность.

С такой игрушкой можно провести весело время в кругу семьи и привлечь к игре не только детей, но и взрослых.

Разновидностей бильбоке огромное количество, как и способов изготовления.

Играть в «Закидушку» можно вдвоём или большой компанией несколькими способами.

Быстрее забросить шарик в чашечку.

Поймать шарик наибольшее количество раз подряд.

Забросить шарик в чашечку как можно больше раз за ограниченное время.

За попадание шарика в чашечку начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха.

Промахнувшийся передаёт «Закидушку» следующему за ним игроку. Победителем становится тот, кто первым наберёт условленное количество очков. Игра развивает ловкость, глазомер, координацию движений, учит регулировать силу размаха. И очень актуальна в летний период для игр на свежем воздухе. Ее легко изготовить в нескольких экземплярах и при необходимости легко заменить на новую. Вот так мы играя, оздоравливаем детей в детском саду.

Литература:

[www.igrushka.kz](http://www.igrushka.kz)

[www.hostingpics.net](http://www.hostingpics.net)

[www.bilbookk.wix.com](http://www.bilbookk.wix.com)

[www.eco-sapiens.com](http://www.eco-sapiens.com)

## **«Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ по ФГОС»**

В.Ю. Синякова воспитатель,  
МБДОУ Алексеевский детский сад №4 «Березка»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Одна из задач ФГОС ДО -охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (приказ Министерства образования и науки РФ от «17» октября 2013г.№ 1155).Решение проблемы укрепления здоровья детей позволяют здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - это 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;  
-система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

### **Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе в работе с дошкольниками:**

Виды технологий- образовательная деятельность, утренняя, бодрящая,дыхательная гимнастика, динамические паузы и физминутки, музыкатерапия, изотерапия, сказкотерапия, пальчиковые игры, гимнастика для глаз,прогулки и подвижные игры, релаксация и т.д.  
Рассмотрим подробнее все виды здоровьесберегающей технологии в ДОУ по ФГОС.

Физкультурное занятие: проводятся в соответствии с образовательной программой.Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств. Именно в эти годы ребенок интенсивно растет, идет развитие всех основных систем организма, закладывается база духовного и физического развития.Правильно организованные занятия физкультурой улучшают работу сердца, сосудов, нервной системы, ускоряют метаболизм, укрепляют опорно-двигательную систему, повышают иммунитет. Ребенок, который на постоянной основе занимается физкультурой, меньше болеет, быстрее растет, становится более уверенным и раскрепощенным.Поэтому так важна правильная организация физического воспитания дошкольников.

Кружок «Неболейка»- ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Работа кружка состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно - спортивно - оздоровительной работы.

Цель: формировать у ребёнка установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья.

Утренняя гимнастика - *С помощью физических упражнений, входящих в утреннюю гимнастику, развиваются и укрепляются крупные группы мышц: плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления, они содействуют развитию также психофизических качеств ребенка.*

Дыхательная гимнастика-неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

Гимнастика для глаз-необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.

Динамические паузы, физминутки- проводятся: во время образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Двигательные разминки могут проводиться в начале, середине или конце образовательной деятельности. В начале дня они помогут детям собраться, настроиться. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. Их основная задача - позволить сменить ребенку позу, задействовать не включавшиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работавшие.

Бодрящая гимнастика-гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Комплекс гимнастики после дневного сна продолжается не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст) и состоит из нескольких частей:

разминочные упражнения в постели,

выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика),

ходьба по массажным дорожкам,включать упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

танцевально- ритмические упражнения в помещении с контрастной температурой воздуха  
выполнение дыхательной гимнастики

умывание

Под руководством воспитателя дети выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой, контрастное умывание, полоскание горла водой комнатной температуры т.п.)

Пальчиковые игрыхорошие помощники для того, чтобы подготовить руку ребёнка к письму, развить координацию. А для того, чтобы параллельно развивалась и речь, можно использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки. В принципе, любые стихотворные произведения такого рода педагоги и родители могут сами «переложить на пальцы», т.е. придумать сопровождающие речь движения для пальчиков – сначала простые, несложные, а затем эти движения усложнять.Пальчиковые игры для детей очень полезны-они улучшают координацию и стимулируют развитие речи к тому же эти игры очень нравятся детям. Игры развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребенка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.

Прогулка и подвижные игры-активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, лазание, упражнения на равновесие и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.Игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.

Гимнастика для глаз-основная цель гимнастики для глаз для детей дошкольного возраста — тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны:

- успокоить нервную систему ребёнка;
- помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения;
- облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть;
- замедлить и даже вовсе остановить падение зрения.

Однако для заметного результата занятия важно проводить 1-3 раза в день, ежедневно, выполнять в любое время суток.

Музыкотерапия -как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

Сказкотерапия или «лечение сказкой»-это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать, для этого используют кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии.

**Изотерапия**-как самостоятельный метод арт-терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

Релаксация- релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы...

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей: в группе ведется активная работа с семьей воспитанников: оформлены стенды, брошюры, плакаты о ЗОЖ, папки, где представлены рекомендации по оздоравливающим, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастными особенностями детей, проводятся консультации, родительские собрания за круглым столом, вебинары, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, привлекают родителей к участию в физкультурных мероприятиях, праздниках и т.д.

Для того чтобы работа в таком направлении, как здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС, принесла реальную пользу для наших детей, созданы для детей оптимальные условия в детском саду, включая в повседневную жизнь ребенка систему технологий здоровьесбережения, учитывая его индивидуальные особенности. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Хочу закончить словами *И.П.Павлова «Здоровье-это бесценный дар природы, оно дается увы, не навечно, его нудно беречь.И во многом оно зависит от самого человека, от его образа, условий труда, питания и привычек».*

Используемая литература:

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. с.21–28.
2. Тихонова О.А. Системный подход к здоровьесбережению населения. Материалы Российской научно-практической конференции. г.Набережные Челны, 20 мая 2011г.
3. Иванова С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО [Текст] Теория и практика образования в современном мире: материалы VII междунар. науч. конф. г. Санкт-Петербург. - СПб.: Свое издательство, 2015.- С. 14-1

## **«Зумба Кидс, как средство формирования у дошкольников здорового образа жизни»**

Н.А. Евдокимова, воспитатель

МАДОУ «Детский сад № 5 «Камыр - Батыр»

общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан

Проблема формирования здорового образа жизни особо актуальна для дошкольников. Одним из действенных средств ее решения является двигательная активность. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. Дети любят двигаться, это их потребность. В этом бесспорно поможет физкультурно-оздоровительная работа дошкольного образовательного учреждения. Поэтому целью моей работы является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, и приобщение к здоровому образу жизни. Достичь положительных результатов, я считаю главным сформировать у детей интерес к предстоящей деятельности и поддерживать его на протяжении всего занятия.

В нашем дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для формирования у детей здорового образа жизни. Вот уже несколько лет один раз в неделю ведется кружок «Зумба Кидс». Для родителей на различных мероприятиях и спортивных развлечениях представляем возможность вместе с детьми и педагогами потанцевать Зумбу. Ведь это личный пример взрослых и отличная мотивация всех на здоровый образ жизни. Особенно здорово, когда дети танцуют рядом с мамой.

Зумба Кидс - это современная и оригинальная фитнес-программа, разработанная специально для тренировок детей в возрасте от 4 до 12 лет. Сюда входят элементы сальсы и хип-хопа, быстро разучиваются и запоминаются детьми. Универсальность этого вида фитнеса заключается в том, что им могут заниматься все и взрослые и дети, здоровые и не очень... Почему выбрала эту форму проведения? Потому что я считаю что Зумба Кидс это актуально и современно, эмоционально и интересно. Развитие положительных эмоций, развитие чувства ритма и координации, интенсивная работа всех групп мышц, улучшение моторики и координации движений.

В настоящее время врачи и ученые рассматривают физические упражнения и вообще движения, как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. Зумба Кидс это и есть шаг к здоровому образу жизни ребенка. Тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся *«работать»* в команде, учатся организованности и дисциплине, развивается их личный творческий

потенциал, развивается память. Дети с удовольствием выполняют танцевальные движения и не боятся ошибиться, они общаются друг с другом, учатся друг у друга. Они танцуют и веселятся одновременно! Для многих – это возможность найти новых друзей. Ведь не зря В.А.Сухомлинский подчеркивал, что «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие каждого».

Успех Зумбы во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

#### Литература:

1. Нечиталова Н.И. Фитнес для дошкольников -СПб. :ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017.-160С.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушении опорно-двигательного аппарата) пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей.- 2-е изд.-М.:Просвещение.2006.
3. Сборник подвижных игр Для работы с детьми 2-7 Авт.-сост. Э.Я.Степаненко.
4. Анисимова Т.Г.Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.- Волгоград: Учитель,2011г.
5. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей /М.Н.Щетинин.-М.:Айрис-пресс,2007.-112с.- ( Дошкольное воспитание).
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие - СПб.:» ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2014г.

## **Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ в условиях внедрения ФГОС ДО**

Н. П. Ендирякова, воспитатель МАДОУ  
«Детский сад № 5 «Камыр Батыр»  
общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ

В настоящее время проблемы оздоровления и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией к ухудшению здоровья дошкольников. В детских садах используются инновационные технологии, вариативные и дополнительные программы, направленные на здоровьесбережение детей. Но, на настоящий момент мы не можем сказать, что здоровье детей – это уже не проблема. Это задача, которая требует постоянного поиска новых форм и методов работы, поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. А между тем, дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. В этом возрасте ребенок быстро обучается и усваивает. На сегодняшний день жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании -это технологии, которые направлены на решение сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в

детском саду: детей, педагогов и родителей. Главное назначение здоровьесберегающих технологий в том, что это объединяет педагогов, медицинский персонал, родителей и детей на сохранение, укрепления и развития здоровья.

В нашем ДОО активно используется технология здоровьесбережения, задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, поддержания здорового образа жизни. Неслучайно, именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ) здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия.

В нашем детском саду здоровьесберегающая деятельность осуществляется в следующих формах:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов ДОО;
- валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

В нашем детском саду ежедневно ведётся медицинский осмотр детей медицинской сестрой, что позволяет получить чёткую информацию о состоянии здоровья каждого ребенка дошкольного учреждения. Для наибольшего эффекта закаливания нами используется: чёткая организация теплого и воздушного пространства, рациональная одежда детей, соблюдение режима прогулок во все времена года, гигиенические процедуры. Для профилактики респираторных заболеваний осуществляется фитотерапия, витаминотерапия, а так же полоскание горла настоями, отварами трав календулы, ромашки.

Физкультурно-оздоровительные технологии-направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

К ним относятся: ежедневные утренние гимнастики, физические упражнения; закаливания КГН, спортивные праздники, развлечения и досуги, соревнования, недели здоровья.

В детском саду ведется непрерывная, ежедневная работа по развитию физических возможностей детского организма и укреплению его здоровья.

Так, например, реализуется проект «Тропинка здоровья», по профилактики плоскостопия. Также полностью реализуются разнообразные формы оздоровления детей, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (физиотерапевтические процедуры, ходьба по массажным, ребристым дорожкам, точечный массаж).

В каждой группе детского сада имеется свой физкультурный уголок, где огромное количество различного оборудования для реализации в потребности движений детей. Вся работа по физическому воспитанию дошкольников строится с учётом физических возможностей и различных отклонений об их состоянии здоровья. Всё это непосредственно положительно влияет на укрепление здоровья воспитанников и уменьшению уровня заболеваемости.

Здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов ДОУ. Это технология, направлена на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Воспитатель, стоящий на страже здоровья, который укрепляет здоровье детей, сам должен быть здоровым, следить за своим здоровьем. Ведь от здорового педагога зависит здоровье воспитанников. В нашем детском саду проводятся семинары-тренинги, консультации для педагогов, практикум для педагогов ДОУ, обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях.

Валеологическое просвещение родителей. В целях сотрудничества с родителями по созданию общей цели по укреплению здоровья детей, в нашем детском саду проводятся такие мероприятия как: родительские собрания, консультации, памятки, индивидуальные беседы, круглые столы, спортивные праздники, конкурсы, папки-передвижки, праздники здоровья. Всё это направлено на взаимодействие педагогов ДОУ с родителями для поддержания здоровья детского организма, что является непосредственной деятельностью в образовательном процессе ДОУ.

Вырастить здорового ребенка - вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности.

Система здоровьесбережения в ДОУ.

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Тесное сотрудничество с родителями дает положительные результаты, родители стали больше проявлять интерес к успехам своих детей в области здоровья и физической подготовки, охотно участвуют в организации и проведении досуговой деятельности детей.

В детском саду проводятся беседы с воспитанниками, о важности здорового образа жизни, о поддержании здоровья, о профилактике различных заболеваний, о соблюдении режима дня, важности пребывания на свежем воздухе, выполнения физических упражнений.

В результате постоянной, непрерывной работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОУ

1. Сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ

2. Сформирована медико – оздоровительная, физкультурно – оздоровительная база, по вопросам оздоровления дошкольников.

3. Улучшены и сохранены соматические показатели здоровья детей, и значительно снизилась их заболеваемость.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии это совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. И это является главной задачей нашего дошкольного учреждения. Однако, мы не останавливаемся на достигнутом, работа с применением здоровьесберегающих технологий и дальше будет продолжаться регулярно, систематизировано и искать новые пути для укрепления, сохранения и развития здоровья наших детей.

### **Литература**

1. Ахутина Т. В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход» // Школа здоровья. 2000. Т. 7. № 2. с.21–28.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г..
4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»
5. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» М. Просвещение, 1986 г.
6. Интернет ресурсы.

### **«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

З.З. Мухаметзянова, воспитатель  
МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр»  
общеразвивающего вида» РТ г. Нурлат

Что же такое здоровье? Если обратиться к «Словарю русского языка»

С.И. Ожегова: «Это правильная, нормальная деятельность организма».

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось поэтому остро стоит вопрос о здоровьесбережении.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Основой здорового образа жизни в детском саду являются физкультурные занятия, закалывающие процедуры, утренняя и бодрящая гимнастики, развлечения и досуги, культурно-гигиенические навыки, познавательные беседы, дидактические игры, прогулка, сон и многое другое. Физическая активность является одним из самых важных средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Последовательные и систематические занятия физкультурой дадут положительный и эффективный результат. Прогулки на свежем воздухе одно из основных оздоровительных мероприятий в д/саду, предупреждающая охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей.

Современные дети с самого раннего детства сталкиваются с сотовыми телефонами компьютерами, интернетом и т.д.... Безусловно, они становятся эрудированными и развитыми не по годам. Но вследствие того, что ребенок, только смотрит и не разговаривает, у него развивается примитивность и бедность речи, у такого ребенка страдает умственное и психическое развитие и конечно же перестает развиваться образно-логическое мышление. Данная ситуация поставила передо мной задачу поиска эффективных форм и методов работы, для улучшения образовательной ситуации. По мнению многих авторов, такой формой работы может быть – образовательная **кинезиология**.

**Итак, что же такое «кинезиология»?** В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения.

На что оказывают влияние кинезиологические упражнения? Всем известно, что мозг человека состоит из двух полушарий. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. (восприятие мира через рецепторы расположенные на теле человека)

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое, оно отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Именно упражнения по кинезиологии позволяют активизировать межполушарное воздействие, синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, формирует новые нейронные связи между полушариями головного мозга.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

**К комплексу таких упражнений относятся:**

- растяжки;
- дыхательные упражнения;
- глагодвигательные упражнения;
- телесные упражнения;

- упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук;
- упражнения на релаксацию.

В своей работе с детьми наряду с традиционными методами физкультурно – оздоровительной работы я решила попробовать и нетрадиционные методики.

**«Минутки шалости»** и **«Минутки тишины»** которые служат для расслабления нервной системы и физического напряжения детей. Детям предлагается «пошалить». Каждый ребёнок делает то, что ему хочется: прыгает, бегает, кувыркается, танцует, резвится. Или же я использую небольшой сюжетный рассказ. Через 1-2 мин. объявляю-конец шалости. После «Минутки шалости» проводятся «Минутки тишины» (расслабление, релаксация). Релаксация снимает эмоциональное напряжение дошколят, физическое утомление - воспитанники ложатся на ковёр и на фоне спокойной музыки я проговариваю текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей, где даю позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло, приятно. Когда вы встанете, вы будете здоровы, веселы, полны сил и т.д.». Во время «Минутки тишины» дети приходят в себя, успокаиваются под интересный, завораживающий маленький рассказ воспитателя. «Минутки шалости» использую в момент, когда надо разрядить обстановку в группе и снять эмоциональное напряжение детей. «Минутки тишины» - это специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств детей. Дети познают мир через услышанные звуки. В целях снижения уровня нервно-психического напряжения такие минуты организуются в первой половине дня после физкультурных занятий, перед выходом на прогулку после всех занятий и т.п.

**Игровой стретчинг**- это естественные растяжки, которые направлены на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. Обучение упражнениями игрового стретчинга происходит в форме игры. Упражнения охватывают все группы мышц и носят близкие и понятные детям названия животных, героев и выполняются по ходу сказки или истории. На занятии предлагается новая сказка, в которой дети превращаются в ее персонажей и выполняют упражнения под музыкальные произведения (*классическая и народная музыка*). Именно образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, двигательную память, творческое мышление, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и движении, внимание и т. д.

Так же я использую в своей работе с детьми нетрадиционную технологию

**Су-Джоктерапию.** Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су – Джок так же направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Неоспоримыми достоинствами Су – Джоктерапии являются:

1. Высокая эффективность
2. Абсолютная безопасность
3. Универсальность
4. Доступность метода
5. Простота применения.

«Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» как сказал В. Сухомлинский.

Конечно вы догадались, это **пальчиковые игры**. Пальчиковая гимнастика – это нетрадиционная форма закаливания, но очень легко входящая в нашу жизнь. Психика детей устроена так, что их практически невозможно заставить выполнять какие-либо упражнения, даже самые полезные, если они ему не интересны. А вот пальчиковая гимнастика с простыми движениями и стихотворным сопровождением нравятся детям. Пальчиковая гимнастика развивает ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу мозга. В последнее время популярность пальчиковых игр заметно возросла. Подобные игры не новомодное увлечение современных родителей и педагогов, они существовали у разных народов в разное время, и немудрено, ведь пальчиковая гимнастика – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Благодаря пальчиковым играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредоточиться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком. Используя пальчиковые игры в своей работе с детьми мы заметили, что детям они нравятся, они эмоционально реагируют на предложение поиграть пальчиками. Замкнутые детки начинают раскрываться, адаптация проходит намного легче, даже те, кто плакал, забывают про слёзы.

Китайская пословица гласит: «Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать – я пойму!»

В игре «Сорока-белобока» водить пальцем нужно по часовой стрелке, от центра ладони, постепенно увеличивая круги к внешним контурам ладони. Дело в том, что в центре ладони находится протекция толстого кишечника (текст нужно произносить не торопясь, разделяя слоги). Закончить варить кашу надо на слове КОРМИЛА, проведя линию от развернувшейся спирали между средним и безымянным пальцами: здесь проходит линия прямой кишки.

Описывая работу той самой «Сороки белобоки» на раздаче каши деткам не стоит халтурить, указывая лёгким касанием «этому дала, этому дала». Каждого «детку», то есть каждый пальчик ребёнка, надо взять за кончик слегка сжать и загнуть.

Сначала – мизинчик, он отвечает за работу сердца.

Потом – безымянный, для хорошей работы нервной системы и половой сферы.

Затем – средний, он стимулирует работу печени.

Затем – указательный отвечает за работу желудка.

Большой палец не случайно оставляют напоследок: он ответственен за голову, повышает функциональную активность головного мозга. Поэтому большой палец недостаточно слегка сжать, а надо как следует «побить», чтобы активизировать деятельность мозга. Не забывайте играть поочередно то с правой, то с левой ручкой.

**Игровой самомассаж** в ДОУ является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Игровой самомассаж -- это массаж выполняемый самим ребенком, нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Самомассаж помогает детям лучше рефлексировать ощущения, получаемые от разных частей тела, позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, так же помогает детям лучше рефлексировать ощущения, получаемые от разных частей тела.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей. Планируя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей мы используем различные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью детского сада, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в ДОО.

#### Литература:

1. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в ДОО. [Текст] /Л.П.Банникова – М., 2007.
2. Евдокимова, Е.С.. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. [Текст] – М., 2008.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. [Текст] - М., 2007.
4. Ткачева, В.И. Играем каждый день [Текст] //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
5. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998.

### **«Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста»**

Р. Х. Нигматуллина, воспитатель.  
МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр-Батыр»  
общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ

«Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От них образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки, тем тоньше её взаимодействие с орудием труда, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребёнок умнее».

В. А. Сухомлинский

Что же такое мелкая моторика?

Мелкая моторика — способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук. Мелкая моторика связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка. Также ученые доказали, что развитие мелкой моторики и развитие речи очень тесно связаны. А объясняется это очень просто. В головном мозге человека есть центры, которые отвечают за речь и движения пальцев. Расположены они очень близко. Поэтому, развивая мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за становление детской речи и повышающие работоспособность ребенка, его внимание, умственную активность, интеллектуальную и творческую деятельность.

Кроме того, мелкая моторика непосредственно влияет на ловкость рук, на почерк, который сформируется в дальнейшем, на скорость реакции ребенка, на уровень логического мышления, памяти, умения рассуждать, концентрировать внимание и воображение.

Нам можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения в другое народные потешки: «Ладушки – ладушки», «Сорока – белобока», и др.

Предлагаем вашему вниманию игры и упражнения на развитие мелкой моторики, которыми можно заниматься и дома.

**Актуальность:** У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш. Поэтому в детском саду, и конечно же дома необходимо создавать все условия, способствующие развитию мелкой моторики.

**Цель:** разработать систему работы направленную на развитие мелкой моторики.

**Ожидаемые результаты:** создание развивающей среды, формирование речевых качеств, интеллектуальное развитие, обогащение родительского опыта, повышение компетентности родителей при выборе игрушек, заинтересовать родителей в продолжении сотрудничества с детским садом.

#### **Средства развития мелкой моторики**

- Игры с мозаикой
- Игры со строительным материалом
- Игры с пеклом и водой
- Игры с рамками и вкладышами
- Игры с мячом
- Игры с рисованием
- Игры с пуговицами
- Лепка с применением теста и пластилина
- Игры на панно
- Игры камнями
- Настольно- печатные игры, пазлы
- Пальчиковая гимнастика, театр и т.д.

Пальчиковые игры

Большая роль в развитии мелкой моторики в раннем и младшем дошкольном возрасте отводится пальчиковым играм. В России известны многие старинные забавы с пальчиками: пестушки, прибаутки, потешки. «Пальчиковые игры» - это уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи. Играть с пальчиками рук можно дома, в гостях, на улице, в транспорте, в песочнице и т.д.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- развивает эмоциональную выразительность;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.

### **Игры со строительным материалом**

Свободное конструирование – самый простой способ развития у ребёнка пространственного мышления, моторики, творческих потребностей и произвольных действий. Детали конструктора очень приятно держать и вертеть в маленьких, да и не только, ручках. Такой массаж рук благотворно воздействует на развитие осязания и мелкой моторики рук, а также полезен для здоровья.

### **Игры с мозаикой**

Игры с разными мозаиками способствуют развитию мелкой моторики, сообразительности и творческих способностей ребёнка. Выбатывает у детей художественный вкус, за счет ярких, красочных, эстетичных и необычных композиций; способствует воспитанию столь важных качеств личности человека, как целеустремленность, самостоятельность, усидчивость, терпение, аккуратность, а самое главное, закладывает творческое начало.

### **Шнуровки**

В игровой форме осуществляется развитие мелкой моторики рук, а, следовательно – поэтапная подготовка ребёнка к письму. Игры-шнуровки созданы с целью развития мелкой моторики рук, усидчивости и глазомера. В процессе игры совершенствуется координация движений и гибкость кистей рук. «Шнуровки» способствуют развитию мелкой моторики, логического мышления, и как результат – стимулируют развитие органов артикуляции (речевого аппарата). Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками. Можно использовать как фабричного производства, так и выполненного своими руками.

### **Кубики, пирамидки**

Пирамидка – это одна из базовых развивающих игрушек для ребёнка конца первого, всего второго и третьего года жизни. Эта игрушка помогает развивать мелкую моторику, логическое мышление, освоение новых форм, различных форм и размеров, а также цветов.

Игры по конструированию проводятся с ребенком с целью формирования мыслительных процессов и восприятия, обогащения сенсорного опыта, координации движений и развития мелкой моторики. Игры способствуют воспитанию сосредоточенности, зрительного и слухового внимания, умению добиваться результата, приучают к бережному обращению с игрушками, учат действовать по показу взрослого, следить за его действиями, подражать им.

### **Игры с прищепками.**

Игры с прищепками для детей относятся к модульной гимнастике, которая подразумевает занятия с предметами, которые сами по себе не разбираются, но из них можно делать другие вещи. С помощью такой гимнастики укрепляется и развивается кисть и два пальца руки, которые в последующем будут активно задействованы в письме.

Как играть с прищепками? Самым простым примером дидактической игры с прищепками может служить действие, когда нужно открывать и закрывать прищепку, сопровождая это действие стихами о животных. Это может быть лиса или крокодил, гусь или аист, кошка или собака. Короткие стишки про этих животных, которыми будет сопровождаться это движение, помогут озвучить прищепку и она станет лаять, мяукать или щелкать клювом.

### **Пазлы.**

Пазлы с каждым годом приобретают все большую популярность. И в этом нет ничего удивительного! В эту игру играют и малыши, и дети старшего дошкольного возраста, и взрослые. Это отличная развивающая игрушка и хороший способ провести время вместе с ребенком. Какими должны быть самые первые пазлы? Они должны быть очень простыми: от двух до четырех крупных деталей. Предметы, которые собирает ребенок, должны быть ему хорошо знакомы. Желательно, если это будет один крупный предмет, например, любимый сказочный герой вашего малыша. Как только ребенок научится собирать пазлы из 4-6 деталей, ему можно покупать более сложные варианты этой игры. Если с раннего детства ребенок собирает пазлы, то к 3 годам малыш будет уже способен собрать пазлы из 24 элементов.

### **Рисование и раскрашивание карандашами**

Именно карандаши, а не краски или фломастеры, «заставляют» мышцы руки напрягаться, прикладывать усилия для того, чтобы оставить на бумаге след. Ребенок должен учиться регулировать силу нажима, для того, чтобы провести линию, той или иной толщины. В процессе рисования у детей развиваются не только общие представления, творчество, углубляется эмоциональное отношение к действительности, но формируются элементарные графические умения, столь необходимые для развития ручной ловкости, освоения письма. Рисуя, дети учатся правильно обращаться с графическим материалом и осваивают различную изобразительную технику, у них развивается мелкая мускулатура руки. Можно использовать различные картинки с поэтапным рисованием, а также раскраски. Раскрашивание является средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Необходимо учить детей раскрашивать аккуратно, не выходя за контуры изображенных предметов, равномерно нанося нужный цвет.

### **Игра в куклы.**

Дети одевают-раздевают «дочку», совершают много мелких движений пальчиками. Такие игры способствуют развитию не только мелкой моторики, но и развитию элементарных навыков самообслуживания (застегивание и расстегивание пуговиц, завязывание шнурков).

### **Откручивание-закручивание крышек от пластиковых бутылок**

Потребуются горлышки и крышки от пластиковых бутылок, коробка из-под обуви, клей. Можно располагать крышки по цвету, производить счет.

Позволяет зрительно определять их местоположение и подбирать крышки по цвету, воспитывает усидчивость и интерес к обучению.

Осваиваем различные виды застежек застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков, молний; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке – это хорошая тренировка для пальчиков, развивается мелкая моторика рук, совершенствуется ловкость и развиваются элементарные навыки самообслуживания

### **Нанизывания**

Отлично развивает пальчики рук разнообразное нанизывание. Нанизывать можно все, что нанизывается: пуговицы, бусы, макаронные изделия, и т.п. А так же использую в работе развивающие игры «Дары Фребеля».

#### **Игры с сыпучими материалами**

Игры с крупами не только развивают мелкую моторику, но и помогают совершенствовать сенсорное познание предметов и веществ, развивает чувственное восприятие, эффективно стимулируют работу мозга и умственное развитие ребенка. И, наконец, это просто весело. Детям можно предложить поиграть в игру «Золушка» - перебирать крупы. Для этого в кастрюлю (миску) помещаем горох и фасоль. Попросите ребенка помочь Вам перебрать и разложить по разным баночкам или бутылочкам фасоль и горох. Можно даже устроить соревнование “Кто быстрее наберет бутылочку”. Или попробовать на ощупь определить и достать только горох или только фасоль. Затем можно выложить узор, чередуя по цвету и форме.

#### **Рисование по гречневой крупе Рисование по манной крупе, муке**

Податливость крупы, муки, песка провоцирует желание создать из него миниатюру реального мира. Для детей это не только отличное развлечение, но и способ узнать о мире и его свойствах больше. Созданная ребенком картина из этих сыпучих материалов является творческим продуктом. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития, развивается чувственное восприятие, фантазия и воображение.

#### **Массаж кистей рук и пальцев**

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц.

Приемы массажа кистей и пальцев рук: массаж тыльной стороны кистей рук, массаж ладони, массаж пальцев рук.

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При желании, особенно, если подключить фантазию и воображение, придумывать их можно бесконечно. И главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. Стоит заметить, что ни одна игрушка, ни одно упражнение не станут развивающими, если не будут интересны ребенку. И тут задача взрослых, наша с вами задача, поддержать ребенка, при необходимости оказать помощь, и конечно быть терпеливыми и спокойными. Ведь умелыми пальцы станут не сразу. Чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка.

Надеюсь, мы смогли Вас убедить в значимости развития мелкой моторики и в том, что совместными усилиями мы поможем нашим детям тренировать пальчики рук. Ведь систематическая и планомерная работа по развитию мелкой моторики рук у детей способствует формированию речи, интеллектуальных способностей, положительно влияет на развитие речи, а самое главное – способствует сохранению физического и психического здоровья ребенка.

#### ***Используемая литература:***

- Е.А.Янушко «Развитие мелкой моторики рук от 1-3лет»

- Т.А.Ткаченко «Развиваем мелкую моторику рук»
- Т.В.Калинина «Пальчиковые игры и упражнения»
- Т.В.Калинина «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет»
- А.Ю.Хвостовцев «Играем с пальчиками»
- Е. Черенкова «Оригинальные пальчиковые игры»

## **«Роль игр соревновательного характера и игр-эстафет в укреплении здоровья ребёнка – дошкольника»**

Н. П. Никитина, воспитатель  
 МАДОУ «Детский сад №14 «Сказка»  
 общеразвивающего вида г.НурлатРТ

Цель: Систематизировать представления педагогов о играх соревновательного характера и игр –эстафет как о форме приобщения детей к здоровому образу жизни. Вносить элементы творчества и театрализованности в игру.

Задачи:

Познакомить педагогов с некоторыми играми соревновательного характера и игр –эстафет

Закрепить знания участников мастер - класса об организации и проведении игр.

Повысить профессиональную компетентность участников мастер – класса

Материалы: атрибуты для подвижных игр

Участники мастер - класса приглашаются занять свои места.

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен творческим подвижным играм и их значению в приобщении к здоровому образу жизни дошкольников

В настоящее время внимание многих педагогов во всём мире привлечено к ребёнку. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе. В связи с этим актуален поиск путей оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребёнка. Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает эмоциональный комфорт ребёнка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Лучший путь развития у детей двигательной активности - это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты, которые принадлежат к группе несюжетных подвижных игр с правилами и являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. Игры-эстафеты эффективно влияют не только на развитие таких свойств как ловкость, согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость, способствуют развитию функции равновесия; но и способствуют развитию внимания, наблюдательности, самоконтроля. Все игры-эстафеты состоят из движений. Вместе с тем,

часто меняющееся расположение препятствий в играх, смена способов выполнения игровых заданий, введение дополнительных движений повышают интерес детей, стимулируют проявлению двигательной активности. Детей увлекает разнообразие движений в одной игре - пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, вспрыгнуть и спрыгнуть с ящика и т. д., их соревновательный характер. В процессе игр-эстафет совершенствуются основные движения, ребенок овладевает новыми двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации. Особое внимание уделяем использованию игр-эстафет на свежем воздухе. При проведении игр-эстафет на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение элементов игр-эстафет в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Проведение игр-эстафет на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Неотъемлемым компонентом двигательной активности детей служит сознательная ориентировка их в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у детей прочных навыков ориентировки. Также используем специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве. Руководство игрой-эстафетой формирует у детей желание уступать, следовать требованиям, предъявляемым ко всем, тормозить свои капризы и желания, воспитывает волю. Помимо этого, дает возможность стимулировать творческую активность детей и направлять первые попытки их творческих поисков в подвижных играх. Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении детей двигательным навыкам и при формировании у них физических качеств. И поэтому их необходимо шире включать в занятия и досуг детей. Что же такое игры-эстафеты? Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды. Игры-эстафеты с детьми старшего дошкольного возраста могут проводиться: • с целью общей и специальной разминки; улучшения эмоционального состояния детей; повторения и закрепления отдельных упражнений или их целевого использования для развития определенных двигательных способностей; • перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления изученных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями; • после изучения отдельных видов упражнений с целью качественной проверки пройденного материала в усложненных условиях предельных скоростей, эмоционального возбуждения, высокой ответственности перед командой. При этом необходимо учесть общий уровень физического и интеллектуального развития детей данной возрастной группы, уровень сформированности элементов техники движения, уровень их двигательных умений; состояние здоровья каждого ребенка, индивидуальные особенности; время года, время в режиме дня, место проведения игры-эстафеты. Итак, при подборе игр-эстафет необходимо учитывать: 1. Задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах. 2. Форму занятия, в которое включена игра-эстафета. 3. Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям,

по возрасту и полу. 4. Уровень физической подготовленности детей. 5. Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря. 6. Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты. В своей работе мы используем следующие формы: - групповые и подгрупповые занятия; - развлечения; - спортивные праздники. Игры - эстафеты способствовали устранению у детей замкнутости, застенчивости, умению слушать и слышать речь взрослого, сформировался навык действия по сигналу и чувство коллективизма. Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, так как при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание, улучшается обмен веществ. Игры - эстафеты способствовали развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельная активность )

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам принять участие в играх соревновательного характера . Двaвайте разделимся на две команды , придумае название своим командам

#### 1 .Игра –эстафета «Кто сделает меньше прыжков?»

Возраст: 6-7 лет

Цель игры: развить у детей навыки движений, координацию движений

Оборудование: Мел.

Ход игры:

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

#### 2. «Кто самый меткий?»

**Возраст: 5-7лет**

**Цель игры: развивает** наблюдательность и реакцию

Оборудование: Мешочки с песком , малые мячи, 4 - 5 мишеней, мел.

Ход игры:

Воспитатель делит группу детей на 4 - 5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4 - 5 одинаковых мишеней или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4 - 5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Побеждает звено, получившее больше очков.

#### 3.«Парный бег»

Возраст: 5-7 лет

**Цель игры: развивает** наблюдательность и быстроту реакции

Оборудование: Кегли, кубики – по числу звеньев

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы...) по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди их предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т.д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

#### 4.«Встречные перебежки»

Возраст: 5-7

Цель игры: Развивать у детей ловкость и быстроту.

Оборудование: Ленты двух цветов по количеству детей, мел.

Ход игры:

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

Уважаемые коллеги ,спасибо за участие !

Литература 1. Кокорева О.И. Игры-эстафеты в детском саду: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений. – Тула 2000. 2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004. 3. Тарасова Т.А., Власова Л.В. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнений и дидактические игры. М.: Школьная Пресса, 2008.

## **«Организация работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста в современных условиях»**

И. А. Магизова, воспитатель МАДОУ «Детский сад №5  
«Камыр Батыр общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Современная система образования претерпела целый ряд изменений, выражающихся в пересмотре требований к содержанию образовательного процесса, применении новых педагогических инноваций, в том числе и здоровьесберегающих. Это требует от педагогов-дошкольников широты эрудиции, мобильности и активности, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

Одним из важнейших направлений в работе коллектива МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр» общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ, является забота о здоровье воспитанников. Инновационность нашего подхода к организации работы по здоровьесбережению в том, что по нашему мнению - в современных условиях дошкольного образования здоровьесбережение - ключевой элемент нового мышления, который требует переоценки всех компонентов образовательного процесса. Радикально изменились суть и характер образовательного процесса, т.к. здоровье ребенка – является основной ценностью и показателем работы педагогического коллектива.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач нашего детского сада.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

Постоянно осваиваются комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
- Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).
- Мытье прохладной водой рук по локоть – средний - старший возраст.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
- Самомассаж
- Витаминотерапия
- Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводят воспитатели, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице. Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
- Находим применение народных средств (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
- В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
- В группах проводим с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).
- Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.

- Осуществляется витаминпрофилактика (витаминизация третьих блюд).
- Также с детьми проводим звуковую, артикуляционную гимнастику; логоритмика (с участием логопеда, музыкального руководителя).

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, старшие группы узкими специалистами.

Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III. В случае же наличия у ребенка хронической патологии важно не допустить обострения основного заболевания в важный для ребёнка период - поступление в первый класс.

Здесь большое значение имеет наличие непрерывной преемственности в работе между дошкольно - школьным отделением, родителями и участковой педиатрической службой.

Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

В целях всестороннего развития, раскрытия каждого ребенка как личности, подготовке детей к школе, с ними занимается логопед. Кроме того, в детском саду работают разнообразные кружки.

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

Список литературы:

1. Анисимова М. В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников.- М.: ТЦ «Сфера», 2014;
2. Сертакова Н. М. «Инновационные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй».

## **Детская йога как возможность содействия оздоровлению детей**

Л.Н. Макарова, инструктор по физической культуре  
МБДОУ Алексеевский детский сад №1 «Ромашка»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

**Йога для детей** – это комплекс йога упражнений, способствующих физическому и психическому развитию детского организма, укреплению всестороннего здоровья и развитию в ребенке внимательного, уважительного отношения к своему телу через расширение сознания.

### ***Детская йога будет особенно полезна:***

- ❖ гиперактивным детям (занятия позволяют направить неумную энергию ребенка в правильное русло);
- ❖ детям-флегматикам (йога поможет раскрепоститься, придаст решительности, научит проявлять инициативу);
- ❖ детям с нарушением опорно-двигательного аппарата (регулярность занятий содействует регенерации клеток костной системы, тело гибкое, легкость в движениях);
- ❖ детям с заболеваниями ЦНС (энурез, вегето-сосудистая дистония);
- ❖ детям, с предрасположенностью к простудным заболеваниям (йога активизирует иммунную систему).

### ***Что включает в себя занятия йогой:***

- динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц;
- дыхательные техники и релаксацию;
- увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике;
- беседы о здоровье и основных законах его формирования.

### ***Значение занятий йогой для детей:***

- умение управлять своим телом, развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка;
- умение общаться и лично, и в группе;
- умение слушать себя и слушать окружающих;
- для активных и гиперактивных детей - умение управлять своим телом и своей энергией; расслабляться, когда устает, применять практику и перед сном;
- для тихих и пассивных детей - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными;
- у детей формируется позитивное отношение к миру.

### ***Важно придерживаться правил:***

- ✓ не рекомендуется проводить занятия на полный желудок;
- ✓ первый прием пищи - не ранее, чем через полчаса после занятий;

- ✓ соблюдать принцип постепенности, регулярности, длительность занятий не более 30 мин, два раза в неделю;
- ✓ занятие полезно начинать с разминки и затем только перейти к асанам;
- ✓ весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой;
- ✓ асаны и пранаямы адаптируются и предлагаются детям в виде образных упражнений;
- ✓ коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный цвет;
- ✓ тренировочный костюм не должен стеснять движений.

### **Доступные для выполнения детьми старшего дошкольного возраста асаны.**

#### **Их краткая характеристика и способ выполнения.**

##### ***Асана Сукханасана (Полулотос)***

Приводит разум и тело в гармоничное состояние, учит ребенка сидеть правильно. Этой позой начинают занятия йогой. Целесообразно закрыть глаза, сделать несколько осознанных глубоких плавных вдохов и медленных выдохов. Происходит настройка организма к занятиям йогой.

Как сделать: сидим прямо, с вытянутым вверх позвоночником, ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром, следим, чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически можно менять положение ног (другая нога сверху).

##### ***Асана Врикшасана «Дерево»***

Поза помогает удерживать равновесие, дает ощущение заземления, улучшает баланс и укрепляет ноги и спину, заставляет нас почувствовать свой центр тяжести и центральную линию. Это в свою очередь помимо благотворного влияния на здоровье также развивает и нервную систему, а значит и постепенно меняет психику, центрируя и уравнивая ум.

Как сделать: встаем в позу горы – стойка прямо с руками вдоль туловища. Сгибаем правую ногу в колене и отводим его в сторону. С помощью руки (держимся за голень) ставим правую ступню на внутреннюю часть левого бедра. Если нет достаточной гибкости, оставляем ступню в области колена. Поднимаем руки вверх и тянемся макушкой тоже вверх. Находим баланс и дышим ровно и спокойно. Для лучшего эффекта закрываем глаза.

##### ***Асана Гириянда («Лягушка»)***

Эта асана (мы с детьми называем ее «Лягушка») представляет собой низкий присед. Сначала такое положение тела может показаться некомфортным, но очень быстро можно ощутить, что это хороший способ растянуть бедра и освободиться от зажимов в области тазобедренных суставов.

Как делать: встаем, ноги на ширине плеч, пальцы ног смотрят слегка в стороны, медленно приседаем на корточки, руки складываем ладонями перед грудью, касаясь пола ладонками, а локтями упираемся в бедра, раздвигая их в стороны локтями и сжимая локти коленями. Или можно сложив ладони вместе на уровне груди, сидеть на корточках, поставив ноги на носочки.

##### ***Асана Анантасана (поза на боку с поднятой вытянутой ногой)***

Лежим на боку с упором на предплечье, сгибаем и подтягиваем ногу к телу. Захватываем ногу рукой, пробуем вытянуть левую ногу вверх к потолку, делаем небольшое усилие, если приятно, Выходим из позы и отдыхаем некоторое время. (то же на другом боку)

##### ***Асана Адхо Мукха Шванасана «Собака мордой вниз - Собака мордой вверх»***

Пожалуй, самая известная поза йоги. Асана собаки мордой вниз обеспечивает идеальный баланс силы и гибкости.

Несколько основных принципов выполнения асаны:

Начинаем со стойки на четвереньки, руки ставим на ширину плеч немного впереди от плеч. Встаем на пальцы ног и поднимаем бедра, выпрямив ноги. Сильными ногами выталкиваем таз вверх. Толкаем руками пол и тянем копчик вверх, растягивая позвоночник. Шею расслабляем.

Делаем 3-4 глубоких дыхания и плавно, медленно перетекаем в позу «Собака мордой вверх»: таз опускается, спина прогибается, туловище вытягивается вперед-вверх, вдох-выдох. Также как «собака мордой вниз», асана «собака мордой вверх» обычно выполняется несколько раз в течение занятия йогой. Эта асана делает позвоночник гибким, улучшает осанку, укрепляет спину и ноги.

Как сделать: можно из асаны «Собака мордой вниз» перетеканием или начинаем с положения лежа на животе, вытягиваем ноги, ладони ставим под плечи и выпрямляем их, поднимая корпус вверх с прогибом в спине. Отводим лопатки в назад, раскрывая грудную клетку. Тянемся одновременно макушкой вверх и пальцами ног, растягивая все тело. Побывать в этом положении несколько дыханий, затем вернуться в исходное положение. Следить за тем, чтобы плечи не провисали, подбородок вытягиваем вперед. Ноги держим прямыми. Если трудно, опустите колени на пол (но не сгибайте).

#### ***Асана Кумбхакасана «Планка»***

Поза планки – это больше, чем просто физическое упражнение. Она развивает концентрацию внимания и уравнивает психику.

Как делать: встаем с упором на руки и подушечки стоп. Руки прижимаем к туловищу. Активируем мышцы пресса и ягодицы, напрягаем мышцы ног, чтобы не провисать вниз и не поднимать таз вверх. Все наше тело должно быть ровным, как доска. Дышим глубоко и спокойно несколько вдохов.

#### ***Асана Бхуджангасана «Кобра» («Змея»)***

Эта асана способствует раскрытию грудного отдела, оказывает укрепляющее действие на позвоночник, растягивает мышцы спины, регулирует работу ЖКТ, исправляет искривления позвоночника, тонизирует всю спину, улучшает работу двигательных мышц глаз, нервной системы, способствует увеличению объема легких, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости.

Как сделать: ложимся на пол, лицом вниз. Вытягиваем ноги, держа стопы вместе. Колени напрягаем, пальцы ног вытянуты. Ладони помещаем на пол около таза. Выдыхаем, твердо прижав ладони к полу, и подтягиваем туловище вверх. Вдыхаем, продолжая поднимать туловище до максимально возможного положения. Остаемся в крайней точке некоторое время. Выдыхаем, согнув руки в локтях, и опускаем туловище на пол. Повторите позу 2-3 раза, затем расслабляемся.

Можно делать эту асану не отрывая таз от пола, но носочки желательно вытягивать, держа ноги сильными.

#### ***Асана Баласана (поза ребенка)***

Поза на отдых, которая является важнейшей для всех начинающих практиковать йогу. Она растягивает бедра и позвоночник. Благодаря этой асане, можно устроить себе передышку между позами без ущерба для занятия, поскольку она работает на пользу для тела. Чтобы принять такую асану, нет необходимости дожидаться подходящего времени. Если тело дает сигналы о том, что ему требуется небольшой отдых, можно смело принимать данную позу.

Как сделать: из положения сидя на пятках согнув колени, руки вытягиваем вперед и расслабляемся, дыша глубоко и свободно. Внимание направляем в область межреберья.

#### ***Асана Шалабхасана («Рыбки»)***

Эта поза совмещает в себе две асаны с прогибом грудного отдела позвоночника:

- 1) когда лежа на животе, подбородок касается пола и поднимаются только ноги назад-вверх,
- 2) асана, когда при прогибе голова и ноги идут навстречу друг другу.

В данном случае при этом положении вес тела оказывает мощное воздействие на живот, сжимая внутренние органы и повышая внутрибрюшное давление, создаем эффект брюшной «воздушной подушки» в поясничном отделе, — это защищает позвоночник от травм и стабилизирует асану. Можем слегка включить динамику – покачивания – «рыбки плывут»

#### ***Асана - поза лука Джанхурасана («Корзиночка»)***

Помогает растянуть мышцы грудной клетки и плечи, а также массирует органы брюшной полости. Развивает в ребенке чувство доверия, сохраняет позвоночник эластичным, увеличивает способность к концентрации.

Как сделать: ложимся на живот лицом вниз. Сгибаем колени и на выдохе стараемся захватить лодыжки руками, приподнимая верхнюю часть корпуса над полом. Пробуем тянуть пятки к ягодицам и задержаться в этой позе. Дышим ровно и глубоко, подбородок должен быть направлен вперед, а грудь — раскрыта. Асана выполняется на вдохе и задержке дыхания до 3 сек., после чего расслабление и выдох.

#### ***Асана Утанасана Вытяжения (Аист)***

Дословно название этой асаны можно перевести как «неторопливое вытягивание позвоночника».

Как сделать: встаем в позу горы (стоя с прямой спиной) подтягиваем колени. На выдохе медленно наклоняемся вперед, коснувшись руками пальцев ног, стараясь не сгибать ноги в коленях. Если растяжка позволяет, кладем ладони на пол по обеим сторонам стоп или на стопы. В идеале нужно полностью свесить верхнюю часть тела и положить голову на колени, расслабившись в такой позе. Повторить в этом положении 3-4 глубоких вдоха.

#### ***Асана Марджариасана («Кошка»)***

Эта асана представляет собой чередование двух прогибов спины: вверх - выгибаем спину и вниз – прогибаем спину. Благодаря движениям по направлению вверх, а затем вниз, спина разогревается и буквально «пробуждается». Это положительно сказывается на самочувствии и позволяет сбалансировать дыхание с движением.

Как сделать: встаем на четвереньки и на вдохе прогибаем спину вниз, поднимая голову и хорошенько растягивая позвоночник. На выдохе прогибаем спину вверх, потягиваясь, как кошка и разминая все мышцы спины. Таким образом, чередуем эти 2 прогиба.

#### ***Волновая динамика «Передние и задние Дуги»***

Плавные дугообразные движения позволяют развитию подвижности и гибкости позвоночника через развитие мобильности соединительных структур позвонков.

Движения перетекания из исходного положения стоя – выгиб спины назад колесом с полунаклоном вперед, руки вперед округляем («Обхватываем мяч») – усилия натяжения мышц спины с плавным переходом в позицию выпрямления и прогиба спины, грудь вперед колесом, руки назад, голова слегка вверх-назад - усилия натяжения передних мышц грудного отдела и слегка шеи («Надутые ветром Паруса»)

Вдох на каждый вид дуги (передней и задней) – выдох при смене позиции. Задержка дыхания на позициях.

#### ***Волновая динамика на низких четвереньках и в полуприседе - раскачка***

Из двух исходных положений:

- а) в полуприседе с опорой рук на колени,  
б) в полном приседе с разведением колен в стороны и упором рук на пол перед коленями или рядом с коленями выполняются волновые движения через запуск таковых посредством поочередного толчка правой и левой рук об опору, туловище должно быть расслаблено и приходить в движение исключительно только от толчка руками-коленями или стопами – локтями.

Чрезвычайно полезное упражнение для активизации наружных, средних и глубоких мышц позвоночника и суставов.

***Асана Урдхва Дханурасана - Гармония с окружающим миром (Полуколесо, колесо) («мостик»)***

Одна из самых некомфортных асан для большинства начинающих. Осваивать такие позы следует с легких прогибов и растяжений позвоночника. В повседневной жизни подобные движения выполняются крайне редко, что и является причиной многочисленных проблем с опорно-двигательным аппаратом. Это делает данные позы просто необходимыми для поддержания позвоночника в хорошем и здоровом состоянии.

Благодаря этому упражнению, можно устранить негативное последствие от длительного сидения, ведь большинство современных людей большую часть жизни проводит именно в данном сидячем положении.

Как сделать: ложимся на пол лицом вверх. Сгибаем ноги в коленях и ставим стопы максимально близко к ягодицам, кладем ладони на пол (по обеим сторонам от головы) — пальцы направлены на плечи. Втягиваем ягодицы и отрываем таз от пола, выпрямляем локти и по возможности колени. Поднимаем таз максимально высоко и задерживаемся в этом положении на несколько вдохов

Данная асана при поднимании и выпрямлении ноги вперед-вверх гармонизирует связь между телом, душой и духом, тем самым помогает достичь состояния полного расслабления. Снимаются внутренние блокады, что позволяет внутренней энергии беспрепятственно струиться по телу.

Как выполнить: из асаны «колеса» необходимо поочередно выпрямлять ногу, вытягивая вперед-вверх.

***Асана Вытянутого угла***

Эта поза растягивает внутренние стороны бедер, тазобедренные суставы и мышцы в области таза.

Как сделать: начинаем с сидячей позы, вытянув прямые ноги вперед. Затем разводим ноги и руки широко в стороны. Наклоняемся вперед за счет поворота таза, но не за счет сгибания спины. Стараемся держать спину прямо.

***Асана Шавасана Полное расслабление***

Этой асаной всегда завершается любое занятие йогой. Она нужна для полного расслабления и осознания всех ощущений в своем теле. Несмотря на то, что это положение кажется самым простым, на самом деле правильное выполнение этой асаны не всегда удается новичкам. А все дело в том, что многие люди не умеют качественно расслабляться и продолжают держать тело в напряжении даже просто лежа на спине.

Как сделать: ложимся на спину, свободно раскинув ноги и руки как кому комфортно.

Стараемся расслабить все тело, не забывая про мышцы лица, шеи, глаза, поясницу.

Все внимание удерживаем на ощущениях в теле, расслабляясь все больше.

Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

Таким образом, **йога** – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, суставы, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединение движения и дыхания в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

Литература:

1. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская Йога» - К.: Ника-Центр, 2006
2. Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС»
3. Лорена Паджалунга «Играем в йогу»
4. Интернет-ресурсы:  
<https://gameforstreet.ru/58-poz-jogi-dlya-detej/?ysclid=lfpu6llgq667074461>  
<https://www.odevaika.ru/blog/234982/10-samykh-poleznykh-asan-dlya-rebenka/?ysclid=lfq55tm9n440242898>

## **Арт – терапия – как здоровьесберегающая технология в ДОУ**

Г. С. Кабирова. воспитатель  
МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр»  
общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ

Здоровьесберегающие технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на формирование у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности. В.А. Сухомлинский утверждал, что “...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Основным критерием здоровья ребенка является гармония его с самим собой и окружающей средой, а так же способность понимать чужие чувства и свои. Заботиться об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива можно посредством использования в работе арт –терапии.

Что такое арт-терапия? Какова история ее возникновения и цель?

Арт – терапия (лат. ars – искусство, творчество, греч. theapeia – лечение, исцеление) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Впервые термин «арт – терапия» стал использовать английский врач и художник Адриан Хилл в 40 – е годы XX века. Работая с больными в госпиталях Великобритании он заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжелых переживаний и способствуют выздоровлению.

Словосочетание «арттерапия» в научно-педагогической интерпретации понимается как забота об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива, средствами художественной деятельности.

В художественном творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты. Арттерапия развивает творческие возможности и является хорошим способом социальной адаптации, т. к. она в основном использует средства невербального общения. Это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах. Арт-терапия не ставит своей целью сделать человека актером или художником. Она направлена, в первую очередь, на решение психологических и педагогических проблем.

На сегодняшний день это стремительно набирающий популярность комплекс методов оздоровления и психологической коррекции при помощи искусства и творчества. В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арт-терапией носят скорее спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс. Состояние свободного творчества дает эмоциональную разрядку, возможность самовыражения, и просто доставляет огромное удовольствие всем участникам процесса.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Цель арт-терапевтических занятий – не научить ребёнка, а помочь посредством рисования справиться с проблемами, вызывающими у него эмоции, которые зачастую он не может вербализовать, дать выход творческой энергии. Здесь ребенок вооружается одним из доступных и приятных для него способов снятия эмоционального напряжения.

Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством.

Арт-терапия применяется при:  
психологических травмах, потерях  
агрессивности, страхе, заикании  
гиперактивности, частой смене настроения  
задержке речевого и психического развития  
трудностях в общении со сверстниками и/или взрослыми  
возбудимости или апатичности  
подготовке к детскому саду / школе и периоде адаптации  
потере родительского контроля над ребенком, непослушании  
застенчивости и неуверенности в себе  
развитии целостности личности

Арт-терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность. Также занятия арт-терапией могут снимать психическое напряжение. В занятии искусством очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций, создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех

в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь.

Арт-терапевтические техники и приёмы легко осваиваются, в дальнейшем дети могут применять их самостоятельно.

В арт-терапии существует огромное множество направлений. Кроме того, все еще появляются новые и новые. Среди основных направлений можно назвать следующие: изотерапия, музыкотерапия, песочная терапия, цветотерапия, сказкотерапия, тканевая терапия, библиотерапия, куклотерапия, рисунок на асфальте, пальцевая живопись, кляксография, ниткография, коллажирование, тестопластика, и т.д.

В работе с детьми чаще всего используются такие направления арт-терапии, как песочная терапия, сказкотерапия. Элементы этих методов часто применяют в своей работе воспитатели и психологи в детском саду, логопеды, коррекционные педагоги.

Внедрение песочной терапии в традиционную образовательную организованную деятельность, дает большой воспитательный и образовательный эффект.

Некоторые направления арт – терапии:

Цветотерапия. Педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в учебно-образовательном процессе.

Метод погружения в определённый цвет в настоящее время активно используется в практике работы ДОУ.

С малоактивными, пассивными детьми - используют для активизации задания с использованием красного, оранжевого или жёлтого цветов.

Это цветные фотографии, задания с цветными фишками и т.д.

Гиперактивным детям предлагаются упражнения с холодными оттенками цвета: голубым, синим или зелёным. Задания с цветом помогают развивать у детей внимание, сосредоточение.

Изотерапия. Один из самых распространенных видов арт-терапии - изотерапия. Возраст от 5 до 10 лет называют "золотым веком" детского рисунка. Рисуя, ребенок неосознанно дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в разных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами.

Сказкотерапия. Сказки в педагогической работе использовались издавна. Использование сказки в дошкольном возрасте способствует целенаправленному развитию речевой сферы. В увлекательной форме и доступными для понимания словами сказка показывает ребёнку окружающую жизнь, людей, их поступки и судьбы, также, к чему приводит тот или иной поступок героя. Эта уникальная возможность пережить, «проиграть» жизненные ситуации без ущерба для собственной жизни и судьбы ставит сказку в ряд с самыми эффективными способами воспитательно-образовательной работы с детьми.

Марания. В буквальном понимании «марать» — значит «пачкать, грязнить». Наиболее насыщенными по воплощению и эмоционально яркими являются гуашевые или акварельные изображения. Краски инициируют спонтанность, помогают более открыто проявлять разнообразные эмоции, исследовать собственные переживания. Их можно облечь в привлекательную для детей форму: они могут замазывать краской вход в пещеру; брызгами, пятнами, разнообразными линиями создавать города, явления природы, сказочных существ; закрашивать цветными мелками собственный силуэт, нарисованный на полу.

Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Как мы уже отмечали, часто в ходе мараний дети отказываются от кисточек, губок и начинают

рисовать пальцами и ладонями. Новизна мараний, необычность, и в то же время, естественность, родство детской природе способствуют тому, что ребенок «забывает» о социальных запретах и табу

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Музыкотерапия – метод психокоррекционного воздействия на человека, основанный на возможностях воздействовать музыкой на эмоциональное, волевое интеллектуальное и личностное развитие.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. Игры с песком – одна из форм естественной активности ребенка. Именно поэтому можно использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Песочную терапию можно применять в сочетании с другими методами, такими как сказкотерапия. Для песочной терапии использую прямоугольный ящик с чистым речным песком. Для создания собственного мира в песочнице, ребенку предоставляется множество миниатюрных игрушек изображающих различных персонажей.

Терапия водой. Вода – первый и любимый всеми детьми объект для исследования. Она даёт ребёнку приятные ощущения, развивает различные рецепторы, предоставляет практически неограниченные возможности развития познавательной активности. Ценность технологии заключается в том, что игры с водой один из самых приятных способов обучения. Это даёт возможность использовать эту технологию для познавательно-речевого развития, обогащения эмоционального опыта ребёнка, при трудностях с адаптацией.

Рисование пальцами. Почти во всех перечисленных выше способах создания изображений имелись комментарии о спонтанном переходе детей на рисование пальцами и ладонями. Даже никогда не рисовав пальцами, можно представить особенные тактильные ощущения, которые испытываешь, когда опускаешь палец в гуашь — плотную, но мягкую, размешиваешь краску в баночке, подцепляешь некоторое количество, переносишь на бумагу и оставляешь первый мазок.

Рисование пальцами и ладонями не подвержено влиянию стандартных шаблонов. Поэтому такой способ создания изображений проективно представляет индивидуальность ребенка. Рисование пальцами – это разрешенная игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально принимаемой форме. Ребенок, незаметно для себя, может осмелиться на действия, которые обычно не делает, так как опасается, не желает или не считает возможным нарушать правила.

Рисование пластилином. Пластилином можно создавать различные изображения. Это трудоемкая техника, требует от ребенка усидчивости и длительного сосредоточения внимания. Хорошо данную технику использовать с гиперактивными детьми.

Ещё одно из направлений арт -терапии – тканевая терапия. Основная задача тканевой арт-терапии – это развитие воображения и творческого мышления с помощью выкладывания

разнообразных тканевых картин, расширение эстетического и сенсорного опыта. К вспомогательным материалам в тканевой арт-терапии относятся: булавки, пуговицы, ленты, липучки, разного рода бусинки, тесьма, кружево, шнурки, помпоны и т.д.

А ещё при знакомстве с тканевой терапией рекомендую использовать тактильные дощечки для знакомства с фактурой ткани.

Арт-терапию, применяемую в работе с детьми, можно правомерно представить, как здоровьесберегающую инновационную технологию. Это превосходный метод работы с детьми с различными способностями, в группах со смешанным уровнем развития, поскольку он позволяет каждому ребенку действовать на собственном уровне и быть принятым.

Этот метод может быть применен для развития навыков общения и является идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе, оказывает влияние на становление ребенка как личности общества, способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей, развивает творческое начало, а значит, затрагиваются все направления Основной образовательной программы ДОУ.

Его можно использовать для развития групповой сплоченности, он может помочь ребенку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить, и это доставляет удовольствие.

Список используемой литературы.

ВальдесОдрихола М.С. «Формирование эмоционально-волевой сферы школьников с проблемами в развитии средствами арт-терапии»

Кряжева Н.А. «Развитие эмоционального мира детей» Ярославль, 1997.

Синицина Е.И. «Умные сказки» серия «Через игру – к совершенству» М. – 1999.

Копытин А.И. Основы арттерапии. СПб, 1999

Грабенко Т.Н., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Методическое пособие для педагогов, психологов и родителей.- СПб.: Изд-во: Детство-Пресс, 2004.-64 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии.- СПб.: Издательство «Речь», 2005.

## **«Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста через разные виды продуктивной деятельности»**

Г.У. Ахметшина, воспитатель МАДОУ

«Детский сад №5 «Камыр Батыр»

общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ

«... Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок». (В. А. Сухомлинский)

Многие специалисты, педагоги утверждают, что развитие интеллектуальных и мыслительных процессов необходимо начинать с развития движения рук, пальцев кистей рук. Я как педагог со стажем, конечно же, поддерживаю тех, кто обращает внимание на развитие моторики рук с самого раннего возраста. Доказано, что это связано с тем, что развитию кисти руки принадлежит важная роль в формировании головного мозга, его познавательных способностей, становлению речи. Значит, чтобы развивался ребенок и его мозг, необходимо тренировать руки. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений

руки и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Наблюдая за детьми, я отметила, что дети неправильно держат карандаш, плохо держат ложку, у них возникали затруднения при выполнении работ по аппликации, лепке, рисованию. На занятиях дети испытывают затруднения при работе с ножницами, медленно вырезают полоски, фигуры по контуру.

Учитывая важность проблемы по развитию ручных умений и тот факт, что развивать руку ребенка просто необходимо, мною был организован художественной направленности «Пальчиковая страна»- основной идеей которой является разные виды продуктивной деятельности: рисование, лепка, работа с природным материалом, а также работа с разными видами круп. Основное значение продуктивных видов труда состоит в том, что в процессе деятельности у ребенка развивается умелость рук, укрепляется сила рук, движения обеих рук становятся более согласованными, а движения пальцев дифференцируются. Этому способствует отличная мышечная нагрузка на пальчики. У детей развивается захват мелкого предмета двумя пальцами или щепотью они так – же умеют самостоятельно осуществлять движения во всех его качествах: силе, длительности, направленности. Дети дошкольного возраста наилучшим образом знакомятся с материалами через тактильные ощущения. В процессе организации происходит реализация знаний, впечатлений, эмоционального состояния детей в изобразительном творчестве.

Работа по дополнительному образованию проходит как фронтально, так и коллективно. При разработке данной программы отбирала наиболее интересные доступные темы, сюжеты, которые смогли бы завлечь ребенка и помочь ему раскрыться. Постоянно подбирала соответствующие игры с движением, пальчиковую гимнастику, разминку для рук, был составлен перспективный план на год.

#### **Основная цель:**

- развитие мелкой моторики через занятия продуктивной деятельностью в рамках ;
- развитие творческих способностей, способствование формированию у детей чувства прекрасного, развитию воображения, самостоятельности, настойчивости, аккуратности, трудолюбия.

#### **Задачи:**

- обучить детей разнообразным способам практических действий с бумагой, природным, бросовым материалом, крупой и т.д.;
- предоставить детям возможность закреплять полученные знания и умения в самостоятельной деятельности;
- провести мониторинг развития мелкой моторики.

Для организации работы была проведена работа с родителями:

1. Ознакомить родителей с перспективным планом работы на 2020-2023 учебный год;
2. Приглашение родителей на выставки детских работ;
3. Привлечь к сотрудничеству: пополнение нужного материала для детей (бусины, гофрированная бумага, различные виды круп, природный материал т.д.).

Были соблюдены и условия для занятий, что немало важно для детей дошкольного возраста.

Работа проводилась не нарушая режим жизнедеятельности дошкольников, в интересной для детей форме, с включением предметно-практической деятельности и игр детей. Содержание занятий данного перспективного плана могло изменяться, дополняться различными видами деятельности, которые, на мой взгляд, могли более способствовать реализации задач содержания.

Работу по данному направлению строила на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

На протяжении всего дошкольного возраста развитие мелкой моторики имеет огромное значение для развития творчества детей. В детском саду к продуктивным видам деятельности относятся: рисование, конструирование, лепка, изготовление поделок, они развивают мелкую моторику пальцев. Дошкольник способен усвоить только ту программу, которая отвечает его интересам. Выбирая, с какой поделкой познакомить дошкольников, я руководствуюсь программой «Истоки». За основу работы взяты методики Н. В. Дубровской «Аппликация из семян и косточек», Г. И. Перевертень «Мозаика из круп и семян», А. В. Белошистой. и О. Г. Жуковой «Бумажные фантазии», Киреевой Л. Г., Саськовой О. А. «Рисуем кукольный спектакль», И.А. Лыкова «Изобразительная деятельность в детском саду». В них представлены занятия по лепки, аппликации, оригами, работа с крупами. В качестве пособий широко использую репродукции известных картин художников, слайды, видеофильмы, публикующие различные рассказы, сказки, стихотворения, игры-поделки.

В группе созданы условия для накопления практического опыта и, прежде всего, ручной умелости, без которой невозможно быстро и успешно усвоить различные навыки. Аппликация, вырезание из бумаги, лепка из пластилина, работа с крупами и другие виды детского творчества не только развивают ребенка эстетически, но и помогают ему учиться аккуратности и терпению, без которых в школе не обойтись. А также, разрабатывают мелкую моторику пальцев, что упрощает обучению письму и способствует формированию правильной и красивой речи.

Разнообразие круп: гречка, пшено, манка, способствовала ручной умелости. Сначала, не буду скрывать было трудно и мне и детям, так как работа очень кропотливая и требовала терпения не только от детей, но и от меня... Далее со временем стало всё получаться. Работа с крупами, эксперименты с раскрашиванием круп, вызывало у детей желание мастерить. Дети создавали необычные для них картины, дарили их близким, сверстникам, малышам

Технические приемы декоративного рисования помогали в развитие двигательных ощущений, мелкой моторики руки – ведь детям приходилось прорисовывать очень мелкие завитки, различные элементы росписи: точки, волнистые и прямые линии, сложные детали росписи.

Рисую узор, дети учились держать линию. Рисование травки, точек, коротких штрихов учит ограничивать движения. Таким образом, декоративная деятельность выступает как средство развития глазомерной функции ребенка, точности в передаче формы, величины, пространственного положения и формирования графических навыков, что так важно при овладении навыками письма.

Есть известное педагогическое правило: хочешь, чтобы ребенок чему-то научился, обеспечь ему первый успех. Если ребенок почувствует успех, то будет стараться еще больше, как гласит пословица "Верная указка - не кулак, а ласка". Поэтому в моей кружковой работе был соблюден принцип от простейшего к сложному. Благодаря этому дети находились в ситуации успеха, уверенности в своих силах. С охотой и желанием приступали к выполнению новых работ.

В заключении отмечу, что развитие мелкой моторики пальцев рук у детей дошкольного возраста произойдет быстрее и эффективнее, если использовать разные виды деятельности. Целенаправленная, систематическая и планомерная работа по развитию мелкой моторики у детей дошкольного возраста через продуктивный труд дала позитивный результат: дети все более уверенно работают в знакомых техниках; более точно производят движения пальцами

рук, дети стали более сосредоточенными, внимательными, самостоятельными. Их работы приобрели осознанный, осмысленный и целенаправленный характер.

Для совершенствования работы по данной проблеме я наметила следующие перспективы:

- продолжить работу над развитием мелкой моторики в следующем году;
- продолжить знакомить детей с различными техниками продуктивной деятельности;
- следить за новыми разработками, пособиями, литературой в области развития мелкой моторики у детей;
- осуществлять взаимодействие с семьей;
- Вести кружок «Умелые ручки».

#### **Список используемой литературы:**

1. Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы»/ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
2. Аксенова М. Развитие тонких движений пальцев рук у детей с нарушением речи. // Дошкольное воспитание. – 1990. - № 8. – с. 62 – 65.
3. Максаков А.И. Развитие правильной речи ребёнка в семье. / Пособие для родителей и воспитателей. / М: Мозаика – Синтез, 2008 г.

### **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».**

Н.А.Вафина, воспитатель МБДОУ №5 «Солнышко»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной системе дошкольного образования. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребёнка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием.

Основная цель моей работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность дошкольников.
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Система работы по здоровьесбережению с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по

здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

утренняя гимнастика, гимнастика после сна,

образовательная деятельность по физической культуре, обучение детей основам культуры здоровья.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: гимнастика для глаз, релаксация, физ.минутки, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, прогулки, самомассаж.

Одной из основных задач, над которой я работаю - является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой утренней гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальни комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные обстоятельства, использую гибкий подход к детям. Часто болеющие дети и дети, имеющие мед.отвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение щадящего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Большое внимание уделяю и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения

употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Применяя эти технологии в своей работе, я достигла следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей.
- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).
- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе.

Я считаю, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА.

1. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
2. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г
3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка. Москва «Просвещение» 2006.

Интернет-ресурсы:

[http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) (Здоровьесберегающие технологии Леукина И. А.)

### **«Методы формирования основ ЗОЖ в детском саду»**

Р.Р. Габитова, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 3 «Кояшкай»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

В современных условиях уровень культуры общества немаловажен без культуры здоровья. Детский сад должен способствовать формированию культуры здоровья, которая является частью культуры общества.

Именно культура с детства осваивается ребенком под руководством взрослых в специально задаваемых условиях и ситуациях в процессе социализации.

Поэтому ведущая педагогическая идея заключается в создании необходимых условий не только для укрепления и сохранения здоровья детей, но и обучении их тому, как быть здоровыми. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов. Поэтому воспитание основ здорового образа жизни (ЗОЖ) дошкольника является важной задачей педагогики.

Проблема формирования основ здорового образа жизни особо актуальна для старшего дошкольного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности, а ребенок включается в осуществление сложной работы по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции.

Конечной целью, определяющей направленность процесса формирования основ здорового образа жизни дошкольников является культура, направленная на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) личности.

Сохранение и укрепление здоровья – это важнейшие составляющие работы воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В своей работе воспитатель должен определить следующие задачи по формированию ЗОЖ:

- 1) формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни воспитанников;
- 2) формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему детей;
- 3) оздоровление детей, профилактика заболеваний;
- 4) формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию;
- 5) научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

При реализации поставленных задач воспитатель руководствуется следующими функциями:

- учебно-просветительская - расширение кругозора, формирование оздоровительно-гигиенических знаний.
- научная - расширение знаний об организме человека, его возможностях и резервах, вредном и полезном воздействии окружающей среды на организм ребенка.
- воспитательная - формирование личности ребёнка как носителя здоровой культуры.
- социальная - социализация дошкольников в современной среде, умение взаимодействовать в социуме

**Основными направлениями деятельности является:**

1. Создание положительного эмоционального настроения. Внутреннее напряжение любого человека, выходящее наружу в виде отрицательных эмоций, передается людям, которые находятся рядом.

Особенно опасны такие эмоции в отношении педагога и воспитанника, что ведет к развитию у детей неврозов, нежеланию самостоятельно приобретать знания, притупляет память, внимание, нарушает общее самочувствие ребенка.

Зарождение приятного настроения – самое первое в предупреждении болезней. А начать это можно с обыкновенной улыбки. Воспитатель улыбкой располагает к себе детей, вызывает ответные.

Ведь маленькие дети намного чувствительнее, их психика неустойчива, они более ранимы. Проведение пятиминутки «хорошего настроения» в сочетании с интересными физическими упражнениями, зарядкой смогут настроить детей на позитив. Таким образом, идет подготовка детей эмоционально и физически.

**2. Физкультминутки и подвижные упражнения в течение занятия.**

Специалисты утверждают, что объем знаний, которым нужно овладеть ребенку не механически, а осмысленно, неукоснительно растет. Это часто ведет к тому, что воспитатель экономит время на занятии для обучения именно за счет физкультминуток, не понимая, что наносит вред здоровью обучающихся.

Неотъемлемой частью ООД являются физкультминутки, в ходе которых дети выполняют различные упражнения для снятия утомления, и повышения умственной работоспособности.

Физкультминутки должны быть несложными, легко запоминающимися, интересными. Они направлены на уменьшение влияния нагрузки.

**3. Пальчиковая гимнастика.**

Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Работы В.М. Бехтерева доказали, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, массируя которые можно привести в гармоничные отношения тело и разум, воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

**4. Упражнения для укрепления и тренировки зрения.**

Плохое зрение в наше время более распространено, чем раньше. Причины различны, но специалисты выделяют длительное сидение за компьютером, увлечение просмотром телепередач. Исследования доктора Бейтса из Нью-Йорка, которые продолжались более тридцати лет, позволяют говорить, что дефекты зрения большей частью происходят не из-за необратимых изменений формы глаза, а лишь из-за функциональных расстройств.

Определить отклонения в зрительных функциях может педагог, если замечает, что ребенок при письме или чтении низко наклоняет голову над тетрадью, наклоняет голову в какую-нибудь сторону, периодически смотрит одним глазом, часто трет глаза, быстро устает при чтении, плохо видит написанное на доске. У современного ребёнка нагрузка на глаза огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают кровообращение, являются профилактикой близорукости. Их рекомендуют детям делать дома во время выполнения письменных и устных домашних заданий, нужно знакомить с данными упражнениями родителей.

Воспитание культуры здоровья и основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста осуществляется в системе оздоровительных мероприятий на всех проводимых занятиях по специальной тематике, проведении игр, бесед, викторин, специальных здоровьесберегающих упражнениях.

Нужно проводить практические занятия по темам: «Вместе весело играть», «Учимся выполнять утреннюю гимнастику». Развлечения, акции: «Что такое режим дня», «Где можно и где нельзя играть», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники – глаза», «Правильное питание».

Викторины: «Правила поведения на дороге жизни», «Народная мудрость», «Прогулки зимой»

Основные направления работы по формированию ЗОЖ в детском саду:

«Правильное питание – основа здоровья», «Движение – это жизнь»,

Просветительская работа с детьми: «Правильное питание – основа здоровья», «Профилактика простудных заболеваний», «Движение – это жизнь», «Физкультурные минутки на занятиях», «Экскурсии, походы», «День здоровья»

Просветительская работа с детьми:

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- организация и проведение в детском саду мероприятий по профилактике детского травматизма;
- тематические дни о здоровом образе жизни, о режиме дня, о правилах закаливания, о вредных привычках.

Работа с родителями:

- родительские университеты;
- конференции;
- индивидуальные и тематические консультации;
- родительские собрания;
- тренинги.

Состояние здоровья молодого поколения во многом является национальной задачей, а организация здорового образа жизни у детей дошкольного возраста выступает государственной задачей, от ее решения во многом зависит качество работы в указанном направлении в дошкольных образовательных организациях.

Воспитание ребенка дошкольного возраста является ключевым направлением в развитии науки педагогики. В этом возрасте ребенок узнает много интересного и нового о школе. Педагог должен сформировать правильные мотивы ребенка к обучению и образованию. Для этого ему необходим базовый уровень навыков, знаний и умений.

Практика показывает, что дошкольники, успешно освоившие программу обучения и воспитания в детском саду, спокойно переживают этап адаптации к школе и оперативно находят свое место в новом для них коллективе.

Укрепление и сохранение здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни является основной задачей для семьи ребенка и педагогов дошкольной образовательной организации, которые организуют условия для развития здорового ребенка, формируют образовательно – воспитательные и лечебно-профилактические мероприятия.

Процесс взаимодействия детского сада и семьи будет эффективным, если организованы психолого-педагогические условия, обеспечено сотрудничество специалистов, воспитателей и родителей, обогащены знания педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и правильно организован процесс управления деятельностью коллектива [4, 195].

### **Список использованной литературы:**

1. Андреева, Н.А. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Н.А. Андреева. – М.: Политиздат, 2021. – 240 с.
2. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко // Валеология. – 2022. - №2. – С. 14-16.
3. Базарный, В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад: Загорская типография, 2022. - 70 с.
4. Березин, И. П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 195 с.
5. Брахман, И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брахман. - Л.: Наука, 2022. – 123 с.
6. Брахман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брахман. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 212 с.
7. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева // Психологический вестник РГУ. – 2020. - №5. – С.27-29.

## **«Использование нетрадиционного материала для развития мелкой моторики рук».**

Т.С. Зайцева -учитель-дефектолог;  
Г. К. Зиганшина -учитель-логопед;  
МБДОУ «Детский сад №22 комбинированного вида»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».  
В.А. Сухомлинский

Чистая, правильная речь детей перед поступлением в школу - главный критерий в оценке уровня речевого развития дошкольников. Поэтому целью обучения в нашем детском саду является систематизация и использование передового традиционного опыта по развитию мелкой моторики, создание авторских инновационных технологий в решении данного вопроса, а также сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Движение пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Одним из показателей нормального физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений или мелкой моторики.

Мелкая моторика рук связана с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые отвечают за формирование функций. По умелости детской руки специалисты на основе современных исследований делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и ее святой святых - мозга. Сенсомоторное развитие в дошкольном возрасте составляет фундамент умственного развития, а умственные способности начинают формироваться рано и не сами собой, а в тесной связи с расширением деятельности, в том числе и в общей двигательной, и ручной.

В связи с этим, в работе для обучения детей с нарушением в развитии, мы используем специальные воспитательно-коррекционные мероприятия в данном направлении: физическое укрепление мышц кистей рук и развитие мелкой моторики.

Этому способствуют такие виды методик: пальчиковая и кистевая гимнастика с использованием стихов, песенок, попевок и народных сказок, массажи с растиранием пальчиков и массажёрами для рук, игры с орехами, каштанами, шишками, мелкими игрушками, катание шестигранных карандашей между ладонями, народные игры с ладошками, движения-подражания кистями и пальцами рук, рисование букв и геометрических рисунков на столе или в воздухе, можно на спине пальчиком.

Очень хорошо данные методики вводить в минутки здоровья на занятиях или между ними, так как простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, всего речевого аппарата, снимают умственную усталость и заторможенность после активной умственной работы. Они способны улучшить произнесение многих звуков, а значит – развивать речь ребёнка.

Если ребенок трогает какой-либо предмет, то мышцы и кожа рук в это время «учат» глаза и мозг видеть, осязать, различать, запоминать.

Ощупывание поглаживанием дает возможность определить свойства поверхности. Определяя содержание коррекционно-развивающего обучения по совершенствованию мелкой моторики на логопедических занятиях для детей старшего дошкольного возраста, мы используем

традиционные технологии (пальчиковые игры с речевым сопровождением), и нетрадиционные авторские технологии (сопряженная гимнастика, Су-Джок терапия).

Важная роль в коррекционной работе по развитию речи принадлежит традиционной пальчиковой гимнастике. Упражнения, созданные разными авторами, подобраны нами по лексическим темам согласно перспективному плану рабочей программы, изменены и адаптированы к уровню развития воспитанников. С большим увлечением дети выполняют двигательные упражнения с использованием нетрадиционного материала, потому что задания превращаются в занимательную игру.

Пальчиковый игротренинг с использованием подручного материала является эффективным способом развития следующих функций:

- коррекции речи детей;
- тактильной чувствительности и сложно координированных движений пальцев и кистей рук (этого помогают добиться упражнения с перекатыванием карандаша, выкладывания узора из бусин);

- пространственно-образного мышления и творческих способностей (поскольку речь и мышление тесно связаны между собой, то, словесно-логическое мышление детей с речевым недоразвитием несколько ниже возрастной нормы. Соответственно наряду с развиваемыми моторными и речевыми навыками, у детей развиваются и психические процессы.

Предметы, которые применяют дети, могут являться и инструментом для обучения детей экологическим и познавательным задачам. Дети знакомятся со свойствами предметов, с их происхождением, с внешними особенностями, узнают о пользе природного материала для людей, устанавливать причинно-следственные связи. Некоторые материалы представляются детям в другом свете, позволяют выполнять определенные упражнения по оздоровлению собственного организма (СУ-Джок, упражнения с крупами, семенами). Помимо этого, такие игры создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит ознакомление с окружающим миром, они учатся использовать приобретенные навыки мелкой моторики в повседневных действиях (например, во время еды и одевания), то тактильное знакомство с предметами будет очень им полезно. Кроме того, настает черед обучения тем видам деятельности, которые требуют более координированной работы мелких мышц и суставов кистей рук, пальцев (особенно большого) и запястий, в частности, рисования и письма. В этом возрасте ребята учатся поворачивать запястье, открывая винтовые крышки, краны в ванной комнате, держать тремя пальцами карандаш (щепотью), поэтому предметы для работы могут быть самыми разнообразными.

Сочетание манипуляции с предметами и речевым сопровождением в стихотворной форме, позволяет достичь наибольшего обучающего эффекта. Включение упражнений на развитие пальцевой моторики в занятия, играет положительную роль в коррекционном обучении детей с нарушением речи.

Это позволяет:

- \* Регулярно опосредовано стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи детей.

- \* Совершенствовать внимание и память - психические процессы, тесно связанные с речью.

- \* Облегчить будущим школьникам усвоения навыков письма.

Так же элементы пальчикового игротренинга реализуются детьми в процессе самостоятельной деятельности, в течении дня.

Цель этих занятий:

- 1) формировать сенсорные эталоны формы, величины и цвета, развивать тактильную чувствительность рук;
- 2) развивать мелкую ручную моторику;
- 3) развивать речь, умение грамматически правильно строить предложения;
- 4) совершенствовать эстетический вкус, воспитывать аккуратность в работе;
- 5) формировать умение доводить начатое дело до конца;
- 6) совершенствовать коммуникативные навыки;
- 7) ориентироваться в задании (анализировать объект, условия работы);
- 8) учить, предварительно планировать ход работы над изделием (устанавливать логическую последовательность изготовления поделки, определять приемы работы и инструменты, нужные для их выполнения);
- 9) контролировать свою работу (определять правильность действий и результатов, оценивать качество работы).

Больше всего на свете маленький ребенок хочет двигаться, для него движение - есть способ познания мира. Значит, чем точнее и четче будут детские движения, тем глубже и осмысленнее знакомство ребенка с миром.

Формы работы по развитию мелкой моторики рук.

#### **Традиционная:**

- самомассаж кистей и пальцев рук (поглаживание, разминание);
- игры с пальчиками с речевым сопровождением;
- пальчиковая гимнастика (специальные упражнения без речевого сопровождения, объединенные в комплекс);
- графические упражнения: штриховка, дорисовка картинки, графический диктант,
- соединение по точкам, продолжение ряда;
- предметная деятельность: бумага, глина, пластилин;
- игры: мозаика, конструкторы, шнуровка;

#### **Нетрадиционная:**

- самомассаж кистей и пальцев рук с грецкими орехами, карандашами, массажными щетками, каштанами, воздушными шарами, логопедическими перчатками с нашитыми пуговицами;
- игры с пальчиками, с использованием разнообразного материала: бросовый, природный, хозяйственно-бытовой.

#### **Игровые упражнения:**

- «котенок кусается» (прищепки бельевые);— «забавные узелки» (веревка с узелками);
- «в зоопарке» (решетка для раковины, подставка под горячее, лист бумаги в клетку 2 х 2);
- «лыжники» (пробки от пластиковых бутылок);
- «фокусники» (кусок полиэтилена, носовой платок);
- игры с мячом (мяч-прыгун);
- рисуем пальчиками;
- волшебные превращения веревочки;
- рассказываем стихи руками.

Таким образом, образуется неразрывный круг: мелкая моторика – речь — мышление. Чтобы эти занятия были привлекательней и интенсивней, их продолжительность не должна превышать 10-15 минут, а предметы для этих игр ребенок должен получать только на время занятий.

**Игры с предметами домашнего обихода.**

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальных игрушки, пособия и т.п. Дети любят играть с бытовыми предметами, вам нужно только направить их фантазию в нужное русло. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д. Единственным и важным условием проведения всех игр является обязательное присутствие рядом с ребенком взрослого.

Нетрадиционное использование предметов стимулирует умственную деятельность, способствуют хорошему эмоциональному настроению, улучшает психические процессы (внимание, мышление, память); повышает общий тонус, снижает психоэмоциональное напряжение, улучшает произношение, координирует движения пальцев рук, расширяет словарный запас, приучает руку к осозанным, точным, целенаправленным движениям.

Этапы разучивания игр:

1. Взрослый сначала показывает игру малышу сам.
2. Взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и рукой ребёнка.
3. Взрослый и ребёнок выполняют движения одновременно, взрослый проговаривает текст.
4. Ребёнок выполняет движения с необходимой помощью взрослого, который произносит текст.
5. Ребёнок выполняет движения и проговаривает текст, а взрослый подсказывает и помогает

## **Информационные технологии как средство совершенствования системы здоровьесбережения в ДОУ**

Л.М. Данилова, воспитатель МАДОУ №5  
«Камыр-Батыр» общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ

Стремительное развитие техники и современных информационных технологий привело к значительным изменениям в понимании их роли в жизни общества. Закономерным процессом современного образования и развития общества в целом является постоянный рост информационных ресурсов, что создает новые проблемы для развития личности. Информация, информационные технологии начинают оказывать все большее воздействие на ребенка, состояние его здоровья. Готовность к жизни в информационном обществе, начальная компьютерная грамотность, культура пользования персональным компьютером необходимы каждому человеку.

Компьютерные технологии - особое направление в работе с ребенком, которое способно помочь его развитию. Это мощная дополнительная мотивация обучения и развития, так как каждый ребенок мечтает прикоснуться к компьютеру. Использование компьютера - средство воспитания и развития творческих способностей ребенка, формирования его личности, обогащения его интеллектуальной сферы. Информационные технологии должны быть направлены на восприятие детьми существующего качества жизни как адекватного и надежного, создающего реальные возможности для удовлетворения социальных потребностей в настоящем, дающего им основания для уверенности в будущем, чувство защищенности личностных интересов в информационной среде, создаваемых в пространстве жизнедеятельности ребенка взрослыми.

Информационные процессы должны нести в себе совокупность условий и факторов, воздействующих положительно на здоровье ребенка, духовно-нравственную сферу, межличностные отношения, жизненно важные интересы личности. Компьютерные технологии играют огромную роль в воспитании, образовании, культурном развитии подрастающего поколения. В связи с этим значительно актуализируется роль образовательного учреждения в формировании качеств личности, способствующих соответствию современным требованиям социума без ущерба для физического и психического здоровья.

Некоторые родители специально дают своим детям гаджеты. Цели могут быть разными: дабы успокоить ребенка, чтобы он не капризничал и не устраивал истерик, занять во время длительных поездок, долгого ожидания в очередях в поликлинике или чтобы просто немного отдохнуть. Безусловно, бывают такие ситуации, когда просто необходимо завлечь малыша чем-нибудь и конечно же под рукой оказывается смартфон или планшет, но нельзя превращать это в систему. Родители начинают уже с первых месяцев жизни знакомить своих детей с различными гаджетами. И напрасно! Потому, что с первых месяцев жизни у ребёнка формируются особые эмоциональные отношения к родителям и окружающим его людям. Это период, когда роль любящего и внимательного родителя незаменима и любые «электронные няни» могут необратимо навредить ребёнку, сформировав аутичные черты в его поведении и нарушить его развитие, образовать не правильное восприятие окружающего его мира. В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейшие навыки, а именно ролевую игру, в процессе которой он отражает поведение взрослых. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий. Например: мама кормит из ложки дочку, затем малышка учится самостоятельно пользоваться ложкой, играет ней («кормит ложкой куклу»), как это делала мама, далее её действия все более схематизируются, кормление превращается в уход, в отношение к другому человеку. Компьютерные игры в исполнении дошкольника имеют особую психосоциальную конструкцию. Для компьютерных игр характерны следующие особенности: – преобладание механического следования игровому сюжету с полным вовлечением ребёнка в виртуальный мир звуков и ярких цветовых эффектов; – неоднократный повтор действия для достижения результата; – малоосмысленное продвижение по уровням сложности; – попытки поймать, отсортировать или собрать что-то, преодолевая однотипные препятствия, уничтожая возникающие на пути преграды. Такие игры не требуют высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные, душевные и нравственные качества. При этом она привлекает ребенка сенсорными эффектами, иллюзией управляемости («захочу — включу, захочу — выключу»), примитивным, понятным без слов сценарием, способностью самому наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей. Когда ребёнок играет в планшете или смартфоне, ему не требуется помощь родителей, их участие, что негативно влияет на взаимоотношения и привязанность детей к маме и папе. Роль родителя трансформируется: постепенно ребенок воспринимает его как «хранителя гаджета» или досадное препятствие на пути к любимому устройству. В силу того, что в нынешнее время всевозможные гаджеты стали незаменимыми «спутниками» в нашей жизни, мы не можем полностью оградить детей от «общения» с ними, но мы можем регулировать это «общение». Это можно сделать следующими способами: – введение режима — позволять пользоваться гаджетом 20–30 минут в день. И не реагировать на капризы и слёзы ребёнка при упрямстве продлить время игры. Следует реагировать спокойно с твердостью в голосе и объяснить терпеливо установленные правила. Постараться отвлечь детей другими занятиями, например

прогулкой. – поощрение и похвала — не нужно забывать хвалить детей за убранные в порядок игрушки, помощь по дому или умение самостоятельно одеться. Когда ребёнок играет в игру, в итоге он получает похвалу за его ловкость и смекалку или какие-либо призы. Есть такие игры, где маленького игрока игра поддерживает даже в случае проигрыша, настраивая его на успех в следующей попытке, а взрослые зачастую очень строго относятся к неумениям детей и даже наказывают. А ведь именно похвала и вера в наших детей вселяет в них оптимизм и стремление быть самыми умными, ловкими, смелыми и умелыми. – станьте примером для ребёнка — не нарушайте правила, которые сами устанавливаете, не увлекайтесь сами теми же гаджетами. – стимулируйте разнообразную занятость ребенка — приучайте ребёнка к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, познакомьте ребёнка с играми, в которые вы играли в своём детстве. Но к счастью не всё так плохо. Современные учреждения оснащены компьютерами и планшетами. Они нужны нам как для работы, так и для использования их на занятиях в группах (прослушивание музыки, трансляция презентаций и др.). Так же существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Они способны развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций, развивать у ребёнка познавательные процессы и другие навыки. Существуют образовательные программы по обучению детей иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей. Например, программа обучающая детей основам компьютерной графики, при помощи которой ребёнок может создать собственный мультфильм. Такое «общение» с компьютером очень полезно детям с синдромом дефицита внимания, с гиперактивностью, с эмоционально-волевыми нарушениями (агрессия, страхи, тревожность, нерешительность), с повышенной эмоциональной утомляемостью и многим другим. Такие методы развития детей в детском саду могут применяться как в свободное от занятий время, так и как дополнительная образовательная услуга. Обязательно, необходимо соблюдать правила работы за компьютером, дети должны знать о пользе и вреде, которые он может доставить. Компьютерная игра является элементом занятия, а не просто развлечением. Через 15 мин после начала занятия (либо игры) за компьютером необходимо проводить с детьми специальную гимнастику для снятия зрительного напряжения, а в конце занятия — физкультурную минутку для снятия мышечного напряжения. Обязательно нужно проветривать помещения в которых занимаются дети. Длительность занятия за компьютером определяется санитарными норм

25 мин. – для детей 5–6 лет,

30 мин. – для детей 6–7 лет.

И так, при анализе вреда и пользы современных гаджетов для детей дошкольного возраста, нужно сказать следующее: «Во всём должна быть мера. И соблюдение элементарных правил».

**Литература:** 1. Комарова Т. С., Комарова И. И., Туликов А. В. Информационно-коммуникационные технологии в дошкольном образовании.

2. Будунов Г.М. Компьютерные технологии в образовательной среде: «за» и «против». – М., 2006.

3. Пособие для педагогов ДОУ. М.: 2011. Казаков И. С.

## **«Оптимизация процесса создания психолого-педагогических условий в ДОУ в области здоровьесбережения и здоровьесохранения дошкольников с ОВЗ»**

Н.С. Игнатова, старший воспитатель,  
Г.Р. Максумова, учитель-дефектолог  
МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №19 «Звёздочка»  
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

Здоровье человека – тема весьма актуальна и в 21 веке она становится первостепенной. Сегодня, несмотря на все достижения медицины, сохранение здоровья населения, прежде всего детей, остаётся одной из серьёзнейших проблем современного общества. Многие факторы повседневной жизни оказывают негативное влияние на здоровье и развитие подрастающего поколения. Для её решения нужны новые подходы, современные технологии, объединение специалистов различных отраслей: педагогов, врачей, психологов, учёных, родителей.

Целью деятельности ДОУ является реализация имеющихся ресурсов для формирования здоровой, социально адаптированной личности дошкольника.

Основные задачи ДОУ по проблеме сохранения здоровья детей с ОВЗ:

- Охрана жизни и здоровья детей, создание безопасных условий пребывания в ДОУ.
- Обеспечение воспитаннику возможности сохранения здоровья за период нахождения в ДОУ.
- Диагностика и коррекция отклонений в состоянии здоровья дошкольников.
- Обеспечение оптимального уровня физической подготовленности ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребностью в двигательной активности.
- Повышение сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка, профилактика некоторых заболеваний.
- Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни.
- Повышение уровня компетентности и профессионализма педагогов по вопросу здоровьесбережения дошкольников.

Для решения данных задач необходимо взаимодействие и сотрудничество администрации, медицинского и педагогического персонала ДОУ как единой службы, обеспечивающей создание условий для формирования у дошкольников с ОВЗ здорового образа жизни. На сегодняшний момент в ДОУ сформировался коллектив единомышленников, объединенных едиными целями, стремлением к созданию оздоровительной педагогической системы.

В ДОУ подобран кадровый состав и программно – методическое обеспечение для физкультурно-оздоровительной работы и охраны жизни и здоровья детей. Этой теме посвящены заседания педагогического совета, производственные планерки. Составлены перспективные планы работы с детьми по ПДД, по обеспечению безопасности жизнедеятельности. В педагогическом кабинете подобран наглядный и дидактический материал по данной теме, научно – методическая и детская литература. Разработан и осуществляется контроль по данной теме со стороны заведующей МБДОУ, старшего воспитателя, медперсонала.

Решение задач укрепления физического и психического здоровья невозможно без создания современной спортивно – оздоровительной среды. В ДОУ созданы благоприятные условия для физического и психического здоровья, эмоционального благополучия детей. В сферу деятельности детей вовлечены все помещения.

Развивающая среда в ДОУ и условия пребывания организованы с учетом потребностей и интересов детей с ОВЗ, призваны побуждать их двигательную активность. Интерьер и оформление ДОУ способствуют эмоциональному благополучию детей.

Оздоровительное пространство ДОУ включает в себя оборудование, позволяющее осуществлять физкультурно - оздоровительную и профилактическую работу с детьми:

**Оборудование:**

- Ионизаторы воздуха в группах,
- Бактерицидные лампы,
- Оборудование для индивидуальной и подгрупповой работы с детьми в группах (в т.ч. физкультурные уголки и спортивные комплексы),
- Выносной материал для занятий физической культурой на участке,
- Атрибуты для подвижных игр,
- Оборудование для спортивных игр (хоккей, лыжи, баскетбол, бадминтон),
- Оборудование для проведения упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки,
- Оборудование для проведения фронтальных физкультурных занятий с детьми,
- Мягкое игровое спортивное оборудование: развивающие модули, маты, бревна, балансировочный брус, арки и кольца.

Большое внимание уделяется организации здоровьесберегающего режима обучения. Для этого в ДОУ созданы следующие необходимые условия:

- Соответствующая освещенность помещений.
- Правильно подобранная и расположенная мебель.
- Соблюдение температурного режима, графика проветривания и влажной уборки помещений перед занятиями.
- Чередование активных и малоактивных видов деятельности детей (в том числе, физминутки на занятиях или минутки отдыха).
- Чередование активных и малоактивных видов занятий в расписании.
- Чередование в расписании занятий по сложности с усложнением к середине недели.
- Соблюдение длительности занятий согласно нормам СанПиНа и основной образовательной программы МБДОУ «Д/с №19 «Звёздочка»
- Соблюдение длительности и содержания прогулки в соответствии с нормами СанПиНа и основной образовательной программы МБДОУ «Д/с №19 «Звёздочка».
- Максимально допустимая недельная учебная нагрузка и время перерыва между занятиями соответствует возрасту детей, нормам СанПиНа и основной образовательной программы МБДОУ «Д/с №19 «Звёздочка».

В ДОУ разработана и в течение нескольких лет действует схема мониторинга здоровья детей с ОВЗ. Все данные: по заболеваемости; по группам здоровья; по уровню сформированности физических качеств; по адаптации детей к условиям ДОУ систематизируются что позволяет педагогам проводить анализ здоровья дошкольников, обозначать основные проблемы и определять основные направления деятельности с учетом личностно – ориентированного подхода к развитию каждого ребенка.

Обеспечение условий для формирования у дошкольников здорового образа жизни является доминантой в деятельности каждого педагога ДОУ и осуществляется по следующим направлениям:

- Эколого – оздоровительное.

- Физкультурно – развивающее.
- Психолого – педагогическое.

1. Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями (проводят упражнения на развитие разных групп мышц, на поднятие и поддержание тонуса, включают в игры и самостоятельную деятельность детей упражнения на ходьбу, бег, лазание, прыжки, метание, равновесие, упражнения с различным спортивным инвентарем и т.п.).

2. В организации подвижных игр реализуют индивидуальный подход к детям:

- Формируют подгруппы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития в соответствии с медицинскими показаниями.

- Внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребенка.

- Варьируют нагрузку и содержание занятия или игры в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

- Стремятся пробудить у каждого ребенка интерес к занятиям или подвижной игре, используя знания о его индивидуальных склонностях или особенностях (вовлекая малоподвижных детей и регулируя двигательную активность подвижных детей; подбирая сюжеты и распределяя роли в играх и т.д.).

- Мягко корректируют движения и осанку каждого ребенка.

3. Педагоги способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни:

- Развивают у детей навыки личной гигиены.

- Развивают у детей элементарные представления о полезности физической активности и личной гигиены (при проведении НОД обращают внимание на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц; при выполнении гигиенической процедуры рассказывают о ее влиянии на состояние кожи, зубов и пр.).

- Поддерживают возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций, чувства «мышечной радости».

- Привлекают родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организуют консультации, беседы с родителями; обеспечивают согласованность и преемственность в оздоровлении и физическом развитии детей в семье и ДОУ).

4. Педагоги создают условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности:

- Включают элементы двигательной активности детей в сюжетные игры.

- Используют игровые образы и воображаемые ситуации (на физкультурных занятиях, при проведении гимнастики и физминуток).

- Выделяют время для свободной двигательной активности детей (на прогулке, в свободное время в групповом помещении).

5. Педагоги используют разнообразные формы организации физической активности детей:

- Утренняя гимнастика и гимнастика после сна.

- Физкультурные занятия.

- Физминутки на занятиях и в перерывах между занятиями.

- Подвижные игры в помещении и на воздухе.

- Спортивные игры.

- Развлечения и физкультурные праздники.

- Дни здоровья.

6. Проводят работу по профилактике и снижению заболеваемости детей:

- Используют различные виды закаливания.
- Применяют дыхательную гимнастику.
- Применяют точечный массаж.
- Витамино-, фитотерапия.
- Корректирующая гимнастика.
- Систематическая работа с часто и длительно болеющими детьми.

7. Организуют питание детей в соответствии с медицинскими требованиями.

Педагоги изучают и внедряют опыт оздоровительной деятельности других учреждений, на основе собственной практики создают методические разработки в виде рекомендаций, консультаций, проектов. Успешно презентуют собственный опыт оздоровительной педагогической деятельности через участие в работе сообществ, методических объединений, конференций, семинаров, открытых мероприятий, публикации, в рамках проведения аттестации.

Именно педагоги организуют просветительскую работу с семьей, выстраивая различные формы взаимодействия, привлекая родителей к активному участию в деятельности ДОУ по данной проблеме.

Использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя-дефектолога очень важно, так как они имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность дает возможность сформировать у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей, являются необходимым условием психического здоровья. Важно поддерживать положительное эмоциональное состояние ребёнка. Для того, чтобы сформировать у ребенка желание заниматься, необходимо создание доброжелательной обстановки на занятии, благоприятного психологического климата в процессе обучения.

Для создания позитивного психологического настроения в начале занятия я использую фразы:

- «У вас хорошее настроение?»
- «Как вы себя чувствуете?»
- «Улыбнитесь!»
- «Я рада вас видеть!» и т. д.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. У дошкольников с ограниченными возможностями здоровья нарушено большинство компонентов моторного и речевого развития. В своей коррекционно-образовательной работе уделяю большое внимание здоровьесберегающим технологиям с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Разработка индивидуального сопровождения позволяет эффективно решать проблемы развития детей, несмотря на разнообразие нарушений.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. Физкультминутки
2. Пальчиковая гимнастика
3. Дыхательная гимнастика
4. Зрительная гимнастика
5. Пескотерапия
6. Применение лечебных звуков
7. Кинезиологические упражнения

## 8. Су-Джок терапия

Все физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые навыки, наилучшим способом приспособить организм к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

### Список литературы

1. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях. – М.: АРКТИ, 2002. – 45 с.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 3 с.
3. Горбатова М. С. Оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008. – 70-76 с.
4. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1986. – 28с.
5. Васильева М. А., Гербова В. В., Комарова Т. С. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2005. – 53с.
6. Горбатенко О. Ф., Кардиальская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008. – 5с.

## **«Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста как одна из здоровьесберегающих технологий»**

Н.А. Козина, старший воспитатель

МБДОУ «Алексеевский детский сад №6 «Пчелка»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Проблема здоровья, его сохранения и укрепления сегодня остается такой же актуальной, как и много лет назад. Вопрос здоровья детей одно из главных направлений деятельности медицинских и образовательных учреждений. Поскольку лишь здоровые дети способны должным образом заниматься различными видами деятельности, обучаться, развиваться. Понятия «здоровьесбережение», «здоровьесберегающие технологии» давно и прочно вошли в систему воспитательно-образовательной работы детского сада. В инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» задачи здоровьесбережения обозначены следующим образом:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить различать органы чувств, знакомить с частями тела, дать представление об их роли в организме;
- развивать представление о ценности здоровья;
- дать представления о том, что такое «здоровый образ жизни», зачем к нему надо стремиться;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Внедрение в практику детского сада здоровьесберегающих технологий способствует повышению познавательной активности и интереса к занятиям, улучшает здоровье детей.

Общеизвестны и, думаю, используются многими детскими садами такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, динамические паузы, подвижные и спортивные игры и т.д.;
- технологии обучения здоровому образу жизни: оздоровительная гимнастика, игры-релаксации, массаж и самомассаж, привитие гигиенических навыков, физкультурные занятия, спортивные праздники и досуги.
- коррекционные технологии: музыкотерапия, психогимнастика, сказкотерапия и пр.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на протяжении обучения и развития.

Развитие мелкой моторики входит в систему здоровьесберегающих технологий. В дошкольном возрасте развитию мелкой моторики уделяется большое внимание. Хорошо развитая мелкая моторика благотворно влияет на развитие речи дошкольника, способствует подготовке руки к письму, формирует навыки самообслуживания.

В сентябре 2022 года наш детский сад начал работу над реализацией долгосрочного проекта «Лепота» по формированию мультикультурной компетентности ребенка, развитию мелкой моторики рук в условиях специально организованной изобразительной деятельности - ручной лепки. Лепка - увлекательное и любимое занятие для дошкольников. Лепка, пожалуй, один из главных способов развития мелкой моторики. Слаженная и умелая работа пальчиков малыша оказывает положительное воздействие на весь организм в целом. Лепка - самый осязаемый вид художественного творчества. Ребенок не только видит то, что создал, но и трогает, берет в руки и по мере необходимости изменяет.

Проект «Лепота» запланирован до мая 2023 года. Работа с детьми по реализации проекта выстраивается поэтапно, охватывая всех участников образовательного процесса: педагогов, воспитанников, родителей.

Первый этап – сентябрь-ноябрь. На данном этапе наши воспитанники познакомились с глиной, ее свойствами, освоили техники и виды лепки из нее. Итоговым мероприятием этого этапа явилось организация выставки «Русский сувенир», где были представлены творческие работы воспитанников: колокольчики, ложки, дымковские кони, козлики и барыни, баранки.

Работа с природным материалом - это невероятный опыт для детей. Пластичная, послушная масса интересна еще и тем, что после лепки, ее необходимо высушить, а затем и раскрасить!

Второй этап – декабрь-февраль. На этом этапе дети осваивали лепку из соленого теста.

Ключевым моментом явился Смотр-конкурс детско-родительских творческих работ (лепка из любого материала) «Матрешка лар» (в рамках празднования Дня матрешки- 3 января). На данный конкурс были представлены 40 матрешек, среди которых были и плоскостные, и объемные. Также согласно плана мероприятий Проекта были запланированы и организованы выставки в группах детского сада - «Ах, люблю я пирожки», «Ах, эти пельмени!», где были представлены работы детей и педагогов.

Третий этап – март-май. На данном этапе дети осваивают лепку из различного вида пластилина: воздушный, шариковый, легкий, восковой и пр. Детей старшего дошкольного возраста планируется познакомить с некоторыми нетрадиционными техниками лепки: обратная пластилинография, миллефиори, пластилиновая мозаика и пр.

Работа с пластичными массами (глиной, соленым тестом, пластилином) благотворно влияет на развитие мелкой моторики рук у детей. Освоение техник и приемов лепки, украшение готовых работ декоративными элементами требует от детей определенных усилий кистей рук, более мелких и точных движений пальчиков. Во время лепки также решаются задачи познавательного, социально-коммуникативного, художественно-эстетического развития.

Таким образом, проект «Лепота» можно назвать одним из средств развития мелкой моторики рук дошкольников, что в свою очередь способствует здоровьесбережению детей. Подводя итог, хочется процитировать слова И.П. Павлова: «Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга».

#### Список использованной литературы:

1. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Детство-Пресс, 2015г. – 240 с.
2. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд. (инновационное), испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.
3. Пилюгина Э.Г. Сенсорные способности малыша. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2003.
4. Развитие мелкой моторики у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://malutka.net/razvitie-melkoi-motoriki-u-detei>
5. Развитие моторики у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://adalin.mospsy.ru/1\\_01\\_11.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_01_11.shtml)

## Мастер-класс игровой стретчинг “Просто так” в форме сказки

О.А. Левакова, воспитатель МАДОУ «Детский сад №14  
«Сказка» общеразвивающего вида»  
г.Нурлат Республики Татарстан.

**Цель:** обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни. [3]

**Задачи:** обеспечить возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Форма проведения мастер-класса:**

- практическое занятие с педагогами семинара

**Материалы:** конспект по теме мастер-класса.

**Оборудование:** коврики.

**Структура мастер – класса:**

1. Вступительная часть.

Объявление темы и цели мастер-класса.

Содержание мастер-класса в целом и его отдельных составных частей.

2. Теоретически – практическая часть.

мастер класса Игровой стретчинг “Просто так” в форме сказки

Пояснение, рекомендации и проведение гимнастики.

Выбор материала для будущей работы.

3. Подведение итогов.

**Теоретически – практическая часть.**

## I. Вступительная часть.

1. Организационный момент. Встреча участников. Подготовка к практической части мастер-класса.

2. Целевые установки. Содержание мастер-класса.

- Уважаемые коллеги! Тема нашего мастер-класса Игровой стретчинг “Просто так” в форме сказки.

2. Теоретическо – практическая часть.

Итак, мы начинаем.

Сегодня я расскажу вам про одну девочку.[5]

Жила была на свете одна маленькая девочка, жила она в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды утром она проснулась в хорошем настроении (руки разводим в стороны) и все вокруг нее тоже проснулось. Проснулись деревья (ножки вместе, встать на носочки и потянуться вверх, руки через стороны отпустить вниз), замахали своими веточками (положить ладошки друг на друга, поднять вверх, делать плавные наклоны вправо-влево). Проснулось солнышко (руки в стороны) и вокруг засверкали солнечные лучики (наклоны вправо, влево). Девочка решила прогуляться. Пошла она по высокой траве (ходьба высоко поднимая ноги, руки на поясе). Идет по узенькой извилистой тропинке (ходьба на носках, руки в стороны). И стала она пробираясь сквозь высокую траву (приставным шагом, руками раздвигая ветви). Посмотрела на верхушки высоких деревьев (ходьба спиной вперед, руки сзади) и увидела высокую гору (упражнение гора, лежа на спине, ноги ставим на стопы, руки ладошками вниз прижаты к полу, поднимаем туловище). Гора была высокая и девочка решила подняться и спуститься бегом (отпустили туловище). (Садимся), спустилась с горы, и увидела на полянке очень красивые цветы (вытягиваем одну ножку вперед, другая согнута рядом, руки поднять вверх, спинка ровная), так понравились они ей. Решила она нарвать букетик (наклоны вперед, руками тянемся к ноге), получился у нее прекрасный букетик. Пошла она дальше и вдруг видит по дороге ползет паучок (сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног), паучок был грустный (туловище наклонить вперед). (Задержаться нужное время). Посмотрела на него девочка, жалко ей стало паучка. И отдала она ему свой букетик цветов, который на полянке насобирала.

-Это мне? – удивился паучок. – А за что?

-Просто так. У меня сегодня хорошее настроение – ответила девочка и дальше пошла.

А паучку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Паучок пошел дальше (идем по кругу на внешней стороне стопы, руки на поясе, спинка прямая). Ползет, ползет, а навстречу ему вышла змея (ложимся на живот, руками приподнимаем туловище). Да такая сердитая (шипим), но паучок уже веселый (упражнение «Паучок»), он не испугался. Подарил ей букетик (упр «Цветок»). Змея удивилась такому подарку. А паучок сказал: «Не только получать приятно подарки, но вдвойне дарить!». Змея очень обрадовалась такому подарку и поползла дальше. А навстречу попался журавль. Стоял он на одной ножке и о чем то думал (стоя, поднять одну ногу согнув ее в колене. Прижать к себе, обхватить руками, держим равновесие). Змея решила подарить букетик журавлю, чтобы он улыбнулся. Полетел журавль дальше (идем по кругу размахивая «крыльями»). Видит стоит страус. Опустил голову в песок и не разговаривает (встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться). Подарил ему журавль букетик, а страус от счастья даже подпрыгнул (радостно подпрыгнуть), ведь ему еще никогда цветов не дарили. Потом он

схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (бег по кругу высоко поднимая ноги).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг видит стоит слон, да такой грустный (встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать). И страус решил подарить слонику букет, чтобы он немного развеселился. Слон увидел букет и так обрадовался, что захлопал ушами (руки согнуть в локтях, наклоны вправо, влево). И услышал, что где-то кто-то плачет. А это оказался лисенок (стоя на коленях, сесть на пол влево, затем вправо). Слон удивился:

-Что же ты плачешь Лисенок?

А Лисенок оказывается потерял свою маму. Но слон сказал, чтобы он не отчаивался, что они маму обязательно найдут. И встретили они по дороге цаплю (руки в стороны, поднять одну ногу согнув ее в колене, повторять и другой ногой поочередно). Цапля, как услышала про эту новость, сразу же полетела разыскивать маму Лисенка. Когда она отыскала маму Лису и привела ее к Лисенку, слон (упражнение «Слон»), решил подарить букетик маме Лисенка (упр.»Лисенок»). Лисенок так обрадовался, что нашел маму, поблагодарил Слона и все были счастливы! Вот и сказке конец, а кто слушал молодец! (встать на носочки и похлопать над головой).

Список использованных источников.

1. О. Н. Арсеновская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009 год.
2. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кадрайльская, Г. П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель» 2007год.
3. А. И. Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 2007 год
4. Т. А. Тарасова, Л. С. Власова, Я и мое здоровье.
5. Материал изинтернет ресурсов.

## **«Мандалотерапия в работе с детьми дошкольного возраста»**

Е.Г. Трусова, Е.А. Юзеева, воспитатели

МАДОУ №20 «Детский сад общеразвивающего вида «Мозаика»

Чистопольского муниципального района РТ

В современной России жизнь диктует человеку новые условия. Необходимо быть целеустремленным, активным, уверенным в себе, позитивным, иметь нестандартный подход к делу. Поэтому в новой системе образования перед дошкольными учреждениями стоит задача не только формировать у детей необходимые знания, умения и навыки, но и создавать условия для укрепления их психоэмоционального и физического здоровья, а также способствовать развитию творческих способностей ребенка. Поэтому одним из направлений в работе с детьми дошкольного возраста является использование арт-терапевтических технологий.

В работе с детьми дошкольного возраста широко используется один из методов арт-терапии — это метод мандалы, который позволяет с помощью стимулирования креативных проявлений ребенка, осуществить коррекцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов. Другими словами — это метод психологической помощи,

основанный на использовании художественного творчества и игры, т. к. именно художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогического воздействия.

Таким образом, использование арт-терапевтического метода мандалы в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности. Метод мандалы позволяет лечить: неврозы, повышенную тревожность, страхи, низкую самооценку у детей, отлично помогают в преодолении последствий стресса, в выявлении психологических и личностных проблем.

Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск». Формально мандала — это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас. Секрет метода мандал заключается в том, что при раскрашивании или создании мандал человек физически расслабляется, дыхание становится более глубоким и спокойным, раскрашивание замысловатых геометрических фигур имеет медитативный эффект.

Мандалы могли остаться только предметом восточных культур, если бы не Карл Густав Юнг — основоположник аналитической психологии. Именно он отметил удивительный эффект мандал, который использовал для раскрытия содержимого слоев нашей психики, недоступных для нашего сознания. Так, эти религиозные символы возродились и укрепились в XX веке в Европе. И в наше время их довольно часто используют в психотерапевтической практике, как в качестве диагностики определенных состояний и проблем пациента, так и в качестве инструмента, способного восстановить душевное равновесие.

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для детей, которые страдают от стресса, напряжения и неспособности концентрироваться.

### ***Особенности мандалотерапии***

- Мандалы повышают концентрацию внимания у детей. Рисую мандалы, энергичные и гиперактивные дети успокаиваются.
- Напротив, дети, которые пассивны и апатичны, во время творческой работы получают заряд энергии, который стимулирует их и делает веселыми.
- Развитие мелкой моторики и графо моторных навыков.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие высших психических процессов: мышление, внимание, память.
- Ребенок открывает для себя рецепт успокоения и умиротворения, обучаясь снимать стресс и справляться с эмоциями · снятие внутреннего напряжения, релаксация. Положительно влияет на гиперактивных детей, снижает уровень тревожности, страхов.
- Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).
- Развитие навыков саморегуляции эмоциональных реакций и навыков самоконтроля.
- Работа с мандалами оказывает не только коррекционное воздействие на личность ребенка, а еще способствует развитию речи детей дошкольного возраста.
- Профилактика возможных нарушений в развитии ребенка.

Работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом диагностико-коррекционном занятии. Ввести ребенка в индивидуальную или групповую работу, погрузить в творческий процесс помогает раскрашивание мандал. Раскрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Выбор цветов также должен быть самостоятельным. Как правило, дети раскрашивают мандалу от середины к краю. Это и есть способ релаксации и расслабления. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративного поведения, негативизма, агрессии уступает место креативности, творчеству. Также, работа с мандалой развивает произвольность поведения, мелкую моторику рук, воспитывает аккуратность, обогащает новыми впечатлениями и активизирует интегративные процессы в бессознательном.

Мандалы для детей состоят из простых понятных фрагментов, геометрических фигур, цветов, изображения животных. В самом деле, есть в мандалах особое очарование. И встретить их можно всюду: в витках розы, и в волнах моря, в снежинках, а еще в кружевных салфетках и в узорах калейдоскопа, и даже в рисунке пиццы... По сути, мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. Когда мы создаем мандалу, мы закладываем в нее глубокий смысл. Изображаем свою душу и можем посмотреть со стороны на процессы, в ней происходящие.

Вглядываясь в мандалы, невольно поддаешься их магии, где повторяемая фрагментарность, а симметрия частей рождает ощущение гармонии, целостности и завершенности. Но нас интересует не только арт-терапевтический аспект мандал, а еще и неисчерпаемый материал для решения педагогических задач. На наш взгляд мандалотерапия это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

Существуют определенные правила работы при использовании мандалы:

Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка. После работы важно дать возможность ребенку придумать название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения, проговорить о своих чувствах, переживаниях; Если у ребенка есть желание, можно помочь ему составить рассказ или сочинить сказку к получившейся мандале. Время работы с одной мандалой 20 минут. Если ребенок не успел на одном занятии закончить мандалу, то он это делает на следующем занятии.

После мандала-терапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандала-терапии дает возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченном пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей.

### **Интернет ресурсы:**

1. [https://infourok.ru/issledovatel'skaya\\_rabota\\_mandala\\_-\\_terapiya\\_i\\_ee\\_vliyaniye\\_na\\_emocionalnoe\\_sostoyaniye\\_cheloveka-430046.htm](https://infourok.ru/issledovatel'skaya_rabota_mandala_-_terapiya_i_ee_vliyaniye_na_emocionalnoe_sostoyaniye_cheloveka-430046.htm)

2. <https://infourok.ru/innovacionniy-psihologopedagogicheskiy-proekt-po-osvoeniyu-tehnologii-mandalaterapii-tayni-volshebnogo-kruga-3599348.html>
3. <https://redsol.ru/podelki/dlya-chego-nuzhny-mandaly>
4. [https://www.b17.ru/article/the\\_healing\\_effect\\_of\\_mandalotherapy/](https://www.b17.ru/article/the_healing_effect_of_mandalotherapy/)
5. <https://multiurok.ru/files/metodicheskie-rekomendatsii-po-obobshcheniiu-pered.html>
6. <chrome-extension://mhjfbmdgcfjbbpaeojofohoeffgiehjai/index.html>
7. <https://docviewer.yandex.ru/?tm=1636149474&tld=ru&lang=ru&name=92&text=%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C+%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D0%B8&url=http%3A//childandsociety.ru/ojs/index.php/cas/article/download/103/92&lr=33&mime=pdf&l10n=ru&sign=f0c67efe13911e43e35966ae80f1d7c&keyno=0>
8. <https://www.b17.ru/article/125630/>
9. <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2388>

## **«Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников»**

Г.В.Миннибаева, воспитатель МАДОУ  
«Детский сад №14 «Сказка»  
общеразвивающего вида», г.Нурлат РТ

Занятия спортом – важный элемент в жизни для ребенка. Пользу спорта для детского здоровья трудно переоценить. Регулярная физическая активность в детском возрасте повышает силу и выносливость. Физическое развитие каждого ребенка лучше начинать с раннего возраста. В начале освоения физических упражнений используется зарядка, физкультурные занятия три раза в неделю, подвижные игры. Физические упражнения удобно производить с разнообразными снарядами.

И немалое место в этом деле занимают гантели.

Занятия с гантелями можно начинать с детьми 5-7 лет, безопасные упражнения с гантелями для этого возраста должны быть весом не более 250 гр., с возрастом можно увеличить вес. Упражнения с утяжеляющими предметами рекомендуется выполнять в положении сидя или лежа, чтобы избежать нагрузки на позвоночник.

Гантели можно сделать из бросового материала. Работа с таким материалом способствует развитию не только конструктивной деятельности детей, но и развивает воображение, фантазию, творческую активность ребёнка, мелкую моторику рук, но также учит находить нестандартные решения. Учит ребенка бережливости, быть аккуратным, не бросать мусор, где попало, тем самым не загрязнять окружающую среду..

Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, вызывает радость и положительные эмоции.

При изготовлении гантелей из бросового материала необходимо соблюдать несколько правил:

1. Гантели должны быть эстетичным;

2. Не травмоопасным;
3. По мере возможности долговечным;
4. Легко подвергаться санитарной обработке.

### **Нестандартные оборудования : «Веселые гантели»**

**Цель:** Популяризировать нетрадиционные формы работы при выполнении корригирующей гимнастики с детьми.

Для изготовления двух гантелей потребуется четыре бутылочки из под йогурта « Актимель или « Иmunели», наполнитель для бутылочек ( горох, пшено, фасоль, желуди, фасоль ). Ножницы, изоленга разного цвета, или скотч.

С бутылки надо снять этикетки, заполнять бутылочки с наполнителем закручивать крышки соединять бутылки между собой изоленгой или скотчем., с разноцветной самоклеющей бумагой можно украсить гантели.

Гантели из нестандартного оборудования можно использовать на занятиях по физическому развитию для выполнения разнообразных комплексов общеразвивающих упражнений.

Занятие с гантелями начинать с разминки

( дыхательные упражнения, общеукрепляющие упражнения.) Когда ребенок достаточно разогрелся, можно приступать к основному занятию, с начало в низком темпе , потом в среднем.. После основных занятий следует провести расслабляющие упражнения, восстановления дыхания. В процессе занятий с гантелями у детей формируется захват руки, укрепляются мышцы рук, укрепляет опорно – двигательный аппарат ребенка, развивает у детей выносливость . Если упражнения с гантелями проводить регулярно, то занятия обязательно принесут огромную пользу.

### **Литература:**

1 Воронцова О. Как сделать занятия физкультурой интереснее.// Здоровье дошкольника № 2 2011г.

2 Мокина Е. Материалы и оборудования своими руками// Здоровье дошкольника№5 2011.

Интернет- ресурс

<https://www.maam.ru/detskiisad>

## **«Степ-аэробика как средство формирования здорового образа жизни детей»**

Ю.А. Рыдаева, воспитатель МБДОУ

«Алексеевский детский сад №6 «Пчелка»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога -

сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима дошкольного учреждения путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Так что же представляет из себя степ-аэробика? Разберем это понятие, которое состоит из двух частей – степ и аэробика. Аэробика - это система энергичных и бодрых физических упражнений, при регулярном выполнении которых, за счет использования кислорода, можно поддерживать сердце и легкие в состоянии здоровья. Степ - это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Таким образом, степ-аэробика – это форма аэробных упражнений, которая включает в себя наступание на небольшую платформу и спуск с нее.

Объем используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада, в соответствии с основной образовательной программой, весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребенка. В программе есть несколько видов упражнений, связанных с шагами:

- перешагивание через бруски;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой;
- ходьба между предметами;
- ходьба боком приставным шагом;
- ходьба с различным положением рук.

Конкретно упражнений с использованием степ-платформ в ООП нет. Поэтому данное направление реализуется в нашем детском саду в виде дополнительных образовательных услуг.

Для проведения занятий по степ-аэробике в нашем детском саду была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности для детей 5-7 лет кружка «Веселые ступеньки», подобрано музыкальное сопровождение, были закуплены степ-платформы в количестве 13 штук, необходимое дополнительное оборудование (маленькие мячики, кубики, ленты) у нас имелось в наличии.

Программа по степ-аэробике рассчитана на два года обучения, поэтому кружок посещают дети старшей и подготовительной группы один раз в неделю по 30 минут.

Занятия делятся на три вида:

**Диагностическое** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

**Обучающее** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.

**Комбинированное** - повторение и совершенствование ранее изученных движений, а также изучение нового.

**В занятии выделяются 3 части:** разминка (4 мин), основная (аэробная) 24 мин, заключительная 2 мин.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны,

вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стрейтч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Занятия на степ - платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваться эмоционально, физически и интеллектуально. Занятия степ-аэробикой развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы, тренируют равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате

систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Литература:

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: Мозаика- Синтез, 2021. – 368 с.
2. Сулим Е.В. Парциальная программа обучения детей дошкольного возраста степ – аэробике «Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» / Е.В. Сулим. – Сфера, 2021. – 224 с.

### **«Интерактивная игра «Путешествие Даши в страну здоровья».**

Р.Р. Саетгалиева, воспитатель МБДОУ

«Детский сад № 40 «Созвездие» комбинированного вида  
Елабужского муниципального района.

**Возрастная группа:** старший дошкольный возраст, 5-7 лет

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор.

**Цель:** систематизировать знаний у дошкольников по формированию культуры здоровья; учить правильно и бережно относиться к своему здоровью.

Задачами данной интерактивной игры являются:

Продолжать знакомить детей со здоровым образом жизни через интерактивную игру;

Развивать логическое мышление, память, внимание;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Краткое содержание конкурсного материала: В игре 6 остановок:

Остановка «Чистоты»

Остановка «Режим дня»

Остановка «Полезные продукты»

Остановка «Витаминка»

Разминка

«Сказочное здоровье»

В каждой остановке несколько заданий по теме, решив которые можно зайти на следующую остановку.

#### **Методические рекомендации по реализации ресурса:**

Игра помогает думать, делать правильный выбор, быть внимательным. Сначала ребенку даётся инструкция к игре, а потом он выполняет задание сам в рабочем режиме.

Чтобы выйти на следующий слайд нажми 

Нажав на кнопку – домик, дети могут попасть в любую остановку 

Игра разработана для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В нее дети могут играть самостоятельно, без помощи взрослого, по одному или группой из 2-4 человек.

Презентация может быть использована родителями для закрепления материала дома в игровой деятельности с детьми.

Список источников:

Картинки, загадки, использованные в слайдах, взяты из интернет-ресурсов.



## **«Физическая культура и спорт- альтернатива пагубным привычкам»**

О.С. Секачкина, Е.П. Поповнина, воспитатели  
МБДОУ «Алексеевский детский сад № 3 «Петушок»  
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Одна из важных задач дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в ФГОС дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В нашем детском саду применяются различные физкультурно-оздоровительные технологии. Эти приемы широко используются нами в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком .

### **Физкультурно-оздоровительные технологии ДОУ:**

#### **Технология закаливания, профилактика плоскостопия, Су-Джок терапия и растирание сухой варежкой.**

Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус Центральной Нервной Системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, снимает мышечную усталость. Это система медицинских мероприятий, которые у нас осуществляются под контролем старшей медицинской сестры.

#### **Технология дыхательной гимнастики**

Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка и кишечника, сердечной мышцы. Благодаря дыхательной гимнастике, дети учатся расслабляться и успокаиваться.

#### **Гимнастика для глаз**

Снятие глазного напряжения укрепляющие мышц глаза и совершенствование их коррекции помогает гимнастика для глаз. Ее мы делаем как паузу разминку в ходе занятий. укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координацию. Зрительную гимнастику проводим регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Релаксация и технологии музыкального воздействия Способствует снятию мышечного напряжения, расслабляет нервную систему.

#### **Аэробика**

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Осуществляется под руководством музыкального руководителя. В домашних условиях, ребята закрепляют полученные навыки, при этом происходит это совместно с родителями.

Кинезиология для дошкольников - это средство коррекции познавательной и двигательной сфере. Движение – это естественный вид активности детей, поэтому кинезеологические упражнения гармонично вписываются в структуру любого коррекционного и развивающего занятий.

Способствует развитию умственных способностей и достижений физического здоровья через двигательные упражнения.

#### **Бадминтон**

Тренировки с ракеткой отлично стимулируют координацию движений, повышают скорость реакции и улучшают рефлексы, улучшается кровообращение органов зрения. Бадминтон -это еще и семейная игра. Поэтому участие родителей в этом, поможет им стать союзниками по выполнению общей задачи, то есть укреплению своего здоровья и здоровья их детей.

#### **Спортивные праздники и развлечения**

Проведение спортивных праздников и развлечений способствуют снятию у детей эмоционального напряжения, общему оздоровлению, воспитывают у них дисциплинированность и культуру поведения, содействуют умственному развитию, расширяют кругозор, а также обеспечивают полноценное сотрудничество педагогов и родителей воспитанников ДОУ.

#### **Тропа здоровья.**

В летнее время для оздоровления детей используем тропу здоровья. Она помогает развивать двигательные способности дошкольников: силу, быстроту, ловкость, гибкость, закаливает детский организм, улучшает их эмоциональнопсихическое состояние.

#### **Активный отдых в семье**

Для укрепления здоровья детей все это играет очень важную роль, но для большего результата, необходимо использовать активный отдых с детьми в домашних условиях – это прогулки в парке, велосипедные заезды, походы в лес, бассейн, кино, спорт, встречи с друзьями .

Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми. Если проводить свободное время неординарно, то яркие впечатления обеспечены всей семье

#### **ГТО**

Участие в мероприятиях ГТО повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей так и взрослых, что создает условия для укрепления здоровья, волевых качеств и уверенности в своих силах. В 2021 году наш детский сад занял 2 место в сдаче ГТО и с 2022г в спартакиаде.

Используя физкультурно-оздоровительные технологии, мы можем отметить положительную динамику в физкультурно- оздоровительной деятельности с воспитанниками. Помогает это нам это увидеть соответствующая диаграмма.

В своей дальнейшей работе мы будем продолжать разрабатывать программу по физкультурно - оздоровительной работе на каждую группу с учетом возраста, группы здоровья детей, разработаем схему индивидуальных программ на год, где отражается перечень мероприятий, проводимых в течение дня по физкультурно- оздоровительных технологий. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ. (На слайде перспектива работы)

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая

деятельность в итоге сформировала бы у всех участников образовательного процесса стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Литература:

Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. С.36.

Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.

Николаева Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.

Сафаргулина Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.

### **«Здоровый образ жизни в детском саду»**

Е.Е. Синякова воспитатель

Алексеевский детский сад №4 «Берёзка»

Алексеевского района Республики Татарстан

#### **Актуальность**

В наши дни сбережение здоровья ребенка является главной задачей, которые предъявляются к современному обществу. Это прежде всего создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенка в современном обществе, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

#### **Цель:**

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

- Развитие творческих способностей обучающихся и формирования стремления к физическому совершенствованию;
- Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, популяризации физической культуры и здорового образа жизни;
- Приобщения к творческой деятельности.

За период работы в должности инструктора ФИЗО я использую различные методики в своей работе с детьми по физической культуре:

Традиционная методика: ежедневные занятия, утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика после дневного сна.

Нетрадиционные:

Ритмическая гимнастика базируется на арсенале разнообразных движений и упражнений.

«Веселый тренинг», Упражнения с элементами акробатики позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы.

## Точечный массаж и дыхательная гимнастика

Задачи такой гимнастики состоят в следующем: учить детей прислушиваться к своему дыханию; расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения, укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

Фитбол-гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные воспитательные и образовательные задачи.

«Лого ритмика» - концентрирует внимание детей на выполнение общеразвивающих упражнений. (Вместе проговариваем и выполняем)

### **Вывод**

Таким образом я считаю, что физическое развитие детей является одним из ведущих компонентов, условий воспитания интереса к физической культуре у детей, систематические занятия физической культурой и спортом сохранению психического, физического, социального здоровья детей.

Список литературы:

Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. - 2004.-N1.-С.114-117.

Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С.61-65.

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С.171-187.

## **«Песочная игротерапия как один из методов развития детей дошкольного возраста»**

Р.К. Фасхутдинова, воспитатель

МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр» общеразвивающего вида»

Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

Основным видом деятельности ребенка дошкольного возраста является игра. Игра позволяет ребенку в воображаемой ситуации осуществлять любые привлекающие его действия, ролевые функции, включаясь в события. Игра – самоценная деятельность для дошкольника, обеспечивающая ему ощущение свободы, позволяющая наиболее полно реализовать себя, достичь состояния эмоционального комфорта, стать причастным к детскому обществу. Именно поэтому для ребенка дошкольного возраста игра – это жизнь. Есть ли такая детская игра, которая сможет гармонизировать картину мира, поставить заслон на пути жестокости, избавит от внутренних конфликтов и страхов, раскроет понятия добра и зла? Да, есть такая игра! К.Д.Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!». Ею забавлялись все поколения рода человеческого, потому что нет на свете ничего проще и доступнее, удобнее и многообразнее, живее и объемнее, чем песочная игра. Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: в песочнице малыши начинают дружить со сверстниками, там происходят первые драки из-за совочков и ведерок, там непоседа чувствует себя спокойно и комфортно.

В системе традиционных и нетрадиционных методов коррекции всё больше места занимают специальные техники, одна из которых – песочная игротерапия. Принципы игр на песке очень просты и незатейливы. Они являются обучающими, познавательными, проективными. Обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте; познавательные игры дают возможность детям узнать о многообразии окружающего мира, об истории своего города, страны и т.д.; проективные игры откроют потенциальные возможности ребенка, разовьют его творчество и фантазию.

Впервые принцип "песочная терапия" был предложен Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом. По мнению К. Юнга, процесс игры в песок высвобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике. Основополагающая идея песочной игротерапии заключается в том, что ребенок, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может контролировать самостоятельно свои побуждения, выражая их в символической форме.

**Цель песочной игротерапии** – не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

Метод песочной терапии способствует: развитию эмоций у детей, развитию фантазии, мелкой моторики, тактильных ощущений, связной речи; наиболее эффективен в коррекции страхов, тревожности, замкнутости, агрессии, гиперактивности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное – он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

В песочных играх дети получают опыт самостоятельного разрешения конфликтов, совместно преодолевают трудности, сплачиваются, учатся слушать и слышать друг друга. Игры с песком позволяют глубже познакомиться со свойствами предметов окружающего мира, формируют начальные математические представления, учат слаженной работе глаз и рук.

Играть с песком надо учить и самое благоприятное время для этого – лето. Однако играть с песком можно не только на улице – можно использовать песочный планшет в детском саду.

При работе с песком необходим ряд средств:

природные – чистый, просеянный песок;

условные – лопатки, формочки, совочки, постоянно пополняющаяся коллекция небольших игрушек и предметов – все, что встречается в окружающем мире:

фигурки людей;

здания (дома, школы, замки);

животные (домашние, дикие, морские, древние);

машины (сухопутные, водные, космические, боевые);

растения (деревья, кусты, цветы, овощи);

постройки (мосты, ограды, ворота, загоны для скота);

ракушки, веточки, камешки, шишки, косточки;

символические предметы для загадывания желаний, коробочки с «сокровищами и драгоценностями»;

фигурки сказочных героев (добрых и злых);

живая зелень и пр.;

пластиковые или деревянные буквы, цифры, различные геометрические фигуры.

Если для занятий не хватит каких-либо фигурок-образцов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста или вырезать из бумаги. Водонепроницаемый деревянный ящик круглой или квадратной формы песочные терапевты “любовно” называют “подносом” – по бокам он может быть снабжен ручками для удобства транспортировки.

Воспитатель или педагог-психолог знакомит детей со своей игрушкой-посредником, в играх с песком – это может быть «Песочная фея». Игрушка должна быть красивой и интересной для детей. Песочная фея – это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с детьми и их игрушками. Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир. Взрослый через эту игрушку объявляет все правила поведения, запреты и поощрения. Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успевают осознать, что делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить замки и т.д. А если к этому добавить миниатюрные игрушки, то появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Странный эффект песочницы пока до конца не объяснен. Но важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический стройматериал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные фигуры, здания, города (побуждает фантазию, развивает мелкую моторику рук), отыскивать зарытые сокровища (создает заинтересованность) и просто сочинять сказки и рисовать их (творческий выход существующей проблемы, развивает речь).

Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает ее прекрасным средством для «заботы о душе», – именно так переводится термин «психотерапия».

Игра с песком как способ развития ребенка известен с древних времен. Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как созидатель – один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

Таким образом, жизнь маленького человека как общественного существа начинается с игр в песок, и на склоне лет человек, занимаясь с землей, приобретает душевное равновесие и спокойствие, гармонию с миром и самим собой. Опираясь на психолого-педагогические исследования и собственный опыт, можно сказать о том, что использование песочной игротерапии – это хорошая среда для индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей и профилактической работы с детьми.

#### Литература:

1. Бережная Н. Ф. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2006. № 4.
2. Зинкевич-Евстегаева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. Спб., 2006. 3.
3. Сапожникова О. Б., Гарнова Е. В. Песочная терапия в развитии дошкольников, ООО «Сфера», 2014.

4. Кудрина, Л. В. Песочная игротерапия как средство развития речевой деятельности дошкольников / Л. В. Кудрина, Н. П. Кислинская, Г. И. Панфиленко, Г. Е. Лагоша.

### **«Формирование привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ».**

З.А. Васькова, воспитатель МАДОУ №5  
«Камыр-Батыр» общеразвивающего вида»  
г.Нурлат РТ

Начать свою статью хочется со слов В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное воспитание, прочность знаний, вера в свои силы.

**Здоровье**-это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней как физических дефектов. В настоящее время из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Большое внимание этому вопросу уделяется Федеральным государственным образовательным стандартом, который вступил в силу с приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155. Вырастить здорового ребенка-вот самое главное из задач, что необходимо сделать нам, педагогам ДОУ.

Основными **задачами** детского сада по физическому развитию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- воспитание культурно-гигиенических навыков
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- накопление и обогащение двигательного опыта
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание, утренняя, пальчиковая, бодрящая, дыхательная гимнастика, развивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, активный отдых детей, динамические паузы, физминутки, «Су-Джок» терапия, образовательная деятельность ОБЖ и валеология, кружок «Здрайверы», игровые познавательные занятия по образовательной области "Физическая культура".

Для полного физического развития детей, реализации потребности в движении в группе сформировано предметно-развивающая, физкультурно-оздоровительная среда:

Вам представить мы хотим

Уголок спортивный.

Хочешь ты здоровым быть

Двигайся активно.

Виды спорта здесь не счесть,

Что угодно для души.

В нашем уголке все есть,

И все виды хороши!

Тихий тренажер «Здоровичок». Идею тихого тренажера мы нашли в интернете и воплотили у себя в группе. Дети с удовольствием играют, как самостоятельно, так и совместно с воспитателем.

**Цель:** Развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимание пространственных отношений (вправо, влево), тренировки мышц плечевого пояса и рук, гимнастика глаз.

Ленточки- используем во время общеразвивающих упражнений для развития мышц плечевого пояса, рук и спины.

Мячи-используем во время игр: например «Попади в ворота», «Кто дальше», «Штандер - стоп», «Попади в цель», «Вышибалы», «Мяч водящему» и т.д.

Гантели можно использовать на занятиях для перешагивания и бега змейкой. Они развивают устойчивость и координацию движений.

Массажные дорожки-применяем для профилактики плоскостопия у детей.

Кольцеброс - развивает ловкость, меткость, внимание, глазомер...

Массажные мячи-используем в процессе выполнения общеразвивающих упражнений и при массаже частей тела (рук, ног) и т.д.

**Физкультурные занятия** - включаем упражнения на развитие равновесия, катания, бросания, ловля, метание, ползания и другие виды деятельности. На прогулке умения и навыки закрепляем при индивидуальной работе по развитию движений.

**Закаливание** – это одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Это ежедневные прогулки с применением воздушных, солнечных ванн и водных процедур.

Закаливание воздухом-(хождение босиком по траве, песку)

Закаливание водой-мытьё рук холодной водой, умывание и обливание ног.

Закаливание солнцем-это светодушные ванны, солнечные ванны, отдых в тени, сокотерапия.

**Игры на свежем воздухе** позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние ребенка. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли. Благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа, повышается иммунитет. Высокая двигательная активность является отличной профилактикой таких проблем, как слабость в мышцах и ожирение, активизируется работа внутренних органов и всех систем. Развиваются физические, психологические и социальные качества.

**Утренняя гимнастика** - является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятия эмоционального и мышечного тонуса детей. В содержание утренней гимнастики включаем различные виды ходьбы и бега, прыжков, упражнение на равновесия и координации и т.д.

**Динамические паузы, физминутки** - используем во время занятий. Применяем с целью поддержания умственной работоспособности. Это общеразвивающие упражнения: наклоны туловища, движения рук в стороны, вверх, поскоки, танцевальные упражнения и т.д.

**Бодрящая гимнастика** - имеет оздоравливающую направленность: поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, гимнастику в постели включаем такие элементы, как подтягивание, поочередное поднятие и опускание ног и рук, выполнение элементы самомассажа, а затем проводим закаливающие процедуры – разные виды ходьбы по корригирующим дорожкам.

**Пальчиковые игры** для детей очень полезны – они представляют собой своеобразный массаж и гимнастику для пальцев рук и ног, улучшают координацию и стимулируют развитие речи, внимание, память. Снимает эмоциональное и умственное напряжение, можно

использовать различные предметы (карандаши, камушки, массажные мячики, шишки и т.д.) к тому же эти игры очень нравятся детям.

**Су-джок терапия** один из методов в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Формы Су-Джок самые разнообразные-это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Упражнения могут быть разные: круговые движения шарика между ладонями, перекатывание, сжимания, передача из руки в руку, подбрасывание. Суть метода заключается в том, что на поверхности ладоней и стопы расположено огромное количество рецепторов (точки) имеющий связь с определенными органами и частями тела. Результатом воздействия игольчатой поверхности улучшается кровоток, совершенствуется иммунная защита, происходит оздоровление всего организма, развивается мелкая моторика рук, мышление, воображение, внимание и речь.

**ОБЖ и валеология** применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным правилам и норма укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятия физкультурой, рациональное питание, личная гигиена. На первом этапе наша задача- помочь детям осознать себя как человека. Темы первых занятий: «Кто я?», «Какие мы?», «Моя семья», «Я расту», «Крепкие зубки» и т.д. Знания, полученные по валеологии в детстве, поможет сохранить здоровье на всю жизнь.

**Кружок «Здрайверы»**- система занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным упражнениям (например: ходьба на степ платформах) укрепляется мышечный тонус, укрепляется опорно-двигательный аппарат, правильная осанка, развивается координация движений, выносливость.

Всё оборудование доступно детям и безопасно, соответствует нормам СанПиН.

**Активный отдых детей** (праздники и развлечения)

Чтобы избежать однообразия, проводим с детьми спортивные состязания, зарницу, превращаем зал или площадку в арену цирка, то в студию телевидения, то в сказочную страну или необитаемый остров. Каждое такое мероприятие – это большое событие в жизни ребенка

**Прогулка, подвижные игры** – служат методом совершенствования уже усвоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Любимые игры детей: с ползанием, лазанием, бегом, и с прыжками, бросанием и ловлей.

В группе ведется активная **работа с семьей** воспитанников: оформляем стенды, папки-передвижки, где представлены рекомендации по оздоравливающим, закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастными особенностями детей, проводим консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

**Методическая литература** помогает нам в разработке системы организации, планирования и развития физической деятельности детей создания развивающей среды и спортивного оборудования в детском саду.

### **Список литературы:**

- 1.Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольников: справочное пособие для ДОУ. -М. ТЦ Сфера 2007.
- 2.Ю.Е.Антонов, Т.В.Саулина, М.Н.Кузнецова. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. –М. 2000.
- 3.Панина Н. Су-Джок терапия/ Н.Панина.-Издательство Рипол Классик. 2013.-200с.

4. Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой «Программа воспитания и обучения в детском саду». - М. Мозайка-Синтез. 2015г.

## **«Влияние образа жизни родителей на здоровье ребенка»**

Л.Р. Хамидуллина, воспитатель  
МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр»  
общеразвивающего вида» г. Нурлат РТ

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: 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*

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, крепкими, выносливыми. Но часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что современное общество мало уделяет внимание Здоровому образу жизни, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью телевидения, интернета - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Вопросы распорядка дня, личной гигиены особенно важны для детей, чей более слабый организм требует повышенного внимания к сохранению здоровья. Вместе с тем, именно в детском возрасте закладываются основные навыки во всем, в том числе и здоровом образе жизни. Личная гигиена подразумевает режим дня, рациональную систему питания, занятия спортом и закаливание, гигиену зрения и умственного труда, гигиену тела (уход за кожей, зубами, волосами), гигиену одежды, обуви, жилища.

Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!». Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

*Пребывание на свежем воздухе.* Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное

время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

*Разнообразие питания.* В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

*Соблюдение личной гигиены.* Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

*Регулярное закаливание.*

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

*Соблюдение режима дня.* В каждой семье режим дня организуется по-разному, но основной план режима дня должен оставаться постоянным. В первую очередь, это касается сна. Систематическое недосыпание нарушает работоспособность центральной нервной системы, приводит к переутомлению и неврозам. Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причем самое лучшее, если родители и сами ложатся спать в определенное время, а не засиживаются перед экраном телевизора.

Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

*Спокойствие и любовь.* Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель. Кроме того существует психолог, который помогает разрешить сложные ситуации.

*Формирование интереса к оздоровлению.* Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

## Помните, здоровье ребенка в ваших руках!

Используемая литература:

Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Е.Н.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»

О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»

### **«Здоровьесбережение, через использование нестандартного оборудования в условиях ДОО»**

А.И. Хисматуллина, воспитатель МАДОУ

«Детский сад №14 «Сказка»

общеразвивающего вида», г.Нурлат РТ

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой комплексную работу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения.

Наиболее эффективным является приобщение детей к ценностям здорового образа жизни в процессе физического воспитания, где в полной мере реализуется потребность в двигательной активности. На интересе детей к физической деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо(французский писатель, философ эпохи просвещения)

При формировании ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста, а так же для выработки практических действий по организации здоровой жизнедеятельности можно использовать нестандартное физкультурное оборудование игровой направленности, а так же специальные игровые задания.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно, никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, групповой комнате, если есть желание и немного фантазии.

**Весёлая игра «Рыбалка».** Цель: Улучшает баланс и координацию движений. Развивает внимание, глазомер, цветовое восприятие. Воспитывает волевые качества, меткость.

Материал: Для изготовления пособия нужны одноразовые стаканчики, трубочка для сока, нитка, карандаш, кольцо из картона.

Поставить одноразовый стаканчик доньшком вверх. На доньшке стаканчика сделать дырочку, в неё продеть трубочку и загнуть гофрированную часть в форме крючка. На карандаш привязать ниточку и приделать кольцо, заранее вырезанное из картона. При обыгрывании карандашом с кольцом, как удочкой поддевать загнутый крючок на чашке.

**1 вариант игры.** Для младшего возраста. Чашечки окрашены в основные цвета (красный, жёлтый, зелёный, синий) или на них изображения рыбки основных цветов. Детям предлагается поймать рыбку определённого цвета.

**2 вариант игры.** Старшая группа. На стаканчиках изображены продукты, которые содержат витамины группы А (красный перец, морковь, масло) В (банан, груша, каша) С (лимон, апельсин, лук). Детям предлагают поймать на крючок витамины например: группы В и объяснить значение этого витамина для здоровья человека.

**3 вариант игры** использовать в индивидуальных упражнениях по ФЭМП при изучении цифр, дней недели. (Для старшего дошкольного возраста).

Литература: Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/Под ред.З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера,2008.

Интернет ресурс [@ev\\_yarimi\\_hikayeler](mailto:@ev_yarimi_hikayeler)

## **«Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. для детей дошкольного возраста»**

В.И. Хусаинова, воспитатель,  
Алексеевский детский сад №4 "Берёзка"  
Алексеевского района Республики Татарстан

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155).

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

Дыхание – основа всего живого.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Вот почему в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного учреждения необходимо включать дыхательную гимнастику.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой.

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный красугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Целью достижения новых образовательных результатов в моей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии как, дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой.

Цель исследования: профилактика простудных заболеваний, сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников через внедрение дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы влияния гимнастики Стрельниковой А. Н. на формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста.
2. Подобрать и апробировать комплексы упражнений дыхательной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.
3. Научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха по системе Стрельниковой.
4. Развивать интерес у детей и их родителей к оздоровительным технологиям.
5. Побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья.
6. Определить методические рекомендации по использованию комплексов дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. для воспитателей и родителей.
7. Использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой после дневного сна и во время утренней гимнастики.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.

Значение дыхания в физическом развитии детей

Наука о дыхании — это наука о жизни. Из всех научных дисциплин и тайных знаний она считается самой важной и наиболее трудной для достижения. Чтобы в совершенстве овладеть наукой о дыхании, человеку надо не только обладать определенными знаниями, но и быть наблюдательным и терпеливым.

Внешне простой акт дыхания - вдох, выдох, задержка - поддерживает сложнейшие жизненные процессы. Дыхание практически поддерживает любой процесс в человеческом организме, с прекращением его прекращаются любые проявления жизни. Эта особенность дыхания была замечена еще в древности. Именно поэтому древние мудрецы справедливо считали дыхание "опорой жизни".

Дыхание занимает одно из основных мест среди оздоровительных дисциплин. Например, с помощью дыхания Стрельниковой ставят певцам голос, лечат астму .

Формирование правильного дыхания играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

2. Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н.

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. получила известность в конце 1970-х - 1980-х годов. В молодости Стрельникова А. Н. была певицей, но потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок.

Как педагог-вокалист Стрельникова А. Н. работала с певцами, ставила им голос, восстанавливала его звучание. Изначально этот метод был предназначен для лечения

болезней, связанных с потерей голоса. Дальнейшая практика показала, что такая гимнастика помогает при многих заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых. Сущность метода заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика, включает четыре основных правила. Правило первое вдох должен быть короткий и активный. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, что будет поддерживать естественную динамику дыхания.

Правило второе не мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - лучше через рот, чем через нос. Необходимо тренировать короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через 10-12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы

Как и любая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбозах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Таким образом, воздействие гимнастики Стрельниковой А. Н. на организм заключается в следующем.

Короткие форсированные вдохи через нос направляют воздух на всю глубину легких, от верхушек до основания. Выдохи через рот при этом происходят естественно.

1. Активизируется и тренируется мышечный аппарат диафрагмы и грудной клетки, восстанавливаются их расстроенные функции.

2. В клетках и тканях организма восстанавливается нарушенное крово и лимфообращение, естественно регулируются обменные процессы, проходит застой крови в органах брюшной и грудной полости.

3. Диафрагма обеспечивает правильную вентиляцию легких, одновременно массируя мускулатуру органов брюшной полости.

4. Гимнастика тренирует отдельные мышцы и их группы, служащие для замыкания проходов или раскрытия отверстий в дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной системах, половых органах, в кровеносных и лимфатических сосудах.

5. В коре головного мозга нормализуются процессы возбуждения-торможения и подкорковые структуры. Частые короткие энергичные вдохи, сопровождаемые проведением упражнений, стимулируют приток воздуха в мозг, улучшают кровообращение и обеспечивают мозговые клетки кислородом, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А. Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов исключая 20 минут до еды и 1 час после еды. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса. Гимнастику всегда нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений: "Ладочки" и "Погончики".

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: "Ладочки", "Погончики", "Насос".

Проводя стрельниковскую дыхательную гимнастику с группой детей, надо учитывать самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т. д. Или разрешить ослабленному (или "новенькому") ребенку не делать упражнения вместе со всеми и если есть возможность, позаниматься с ним индивидуально.

Дыхательные упражнения помогают детям успокоиться, сконцентрироваться и поверить в себя. Обычно детям присуща огромная радость, они все делают с вдохновением. Дети не должны утратить свою радость, нельзя заставлять их делать что-то через силу. Необходимо стать для них примером, это и будет лучшая мотивация. Но нельзя допускать во время дыхательных упражнений лишней беготни.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей.

Данный вид дыхательной гимнастики рекомендован всем детям как метод лечения, и как метод профилактики.

В работе с детьми дошкольного возраста я использую дыхательную гимнастику Стрельниковой А. Н., которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Для формирования правильного дыхательного процесса у детей дошкольного возраста и исходя из полученных знаний (после изучения комплексной парадоксальной дыхательной гимнастики) мною был подобран комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой А. Н. Данный комплекс провожу без использования оборудования, в проветренной комнате, одежда детей облегченная. Упражнения дыхательной гимнастики провожу с детьми дошкольного возраста во вторую половину дня после сна. Для достижения большего эффекта использую данный комплекс во время утренней гимнастики. Проведение комплексов дыхательной гимнастики показало, что: упражнения детям были интересны и выполняли они их с хорошим настроением; более быстро и легко выполнялись упражнения «Ай-ай», «Повороты головы», «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Малый маятник»; «Обними плечи», «Кошка», «Большой маятник», «Задний шаг».

Разработала методические рекомендации по использованию дыхательной гимнастики в практике работы детьми дошкольного возраста для родителей. Я всегда учитываю нагрузку в зависимости от физического состояния детей, упражнения прошу закреплять дома под руководством родителей, которые должны сами правильно делать дыхательные упражнения, для этого размещаю в родительском уголке, папки - передвижки комплекс упражнений, для занятий с ребенком дома.

Таким образом, всё выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что дыхательные гимнастики в последние годы уверенно входят в терапевтическую практику. Они помогают многим больным. Гимнастика А. Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Стрельниковская гимнастика является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости, увеличения их работоспособности, повышает внимание, улучшает память.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Своим воспитанникам я советую делать специальные дыхательные упражнения не только, в саду, но и как самостоятельные упражнения – дома, для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, насморка, бронхиальной астмы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

## **Сохранение эмоционального здоровья детей с нарушениями зрения с помощью современных технологий**

Т.А.Шибаршина, О.Н.Салеева, воспитатели МБДОУ  
«Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Специфика нашего учреждения предполагает как развитие детей в общеобразовательных группах, так и работу по развитию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что дает нам возможность использовать инклюзивные формы в работе с детьми. Введение в работу с детьми инклюзивных форм даёт нам возможность успешно развивать как интеллектуальную, так и эмоциональную сферы ребёнка, способствует развитию отзывчивости, толерантности, позитивного отношения друг к другу. Как раз дошкольный период очень важен и сенситивен для того, чтобы научить ребёнка принимать социальные правила, принимать окружающих такими, какие они есть.

Дети с нарушением развития зрения отличаются недостаточным уровнем развития эмоциональной сферы, что проявляется в повышенной эмоциональной ранимости, обидчивости, конфликтности, напряженности, неспособности к пониманию эмоционального состояния партнера по общению и адекватному самовыражению, поэтому считаем, эмоциональное развитие детей одним из важных направлений деятельности педагогов в учреждениях данного типа.

По словам Л.С. Выготского, эмоциональное развитие детей - одно из важнейших направлений профессиональной деятельности педагога. Эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и, прежде всего ребенка.

Современные тифлопсихологи изучая особенности развития незрячих и слабовидящих людей, приходят к выводу о том, что компенсаторные процессы, а также адекватное, специально организованное воспитание и обучение детей с нарушениями зрения и слепотой способны минимизировать негативное влияние нарушений развития на эмоциональную сферу.

Дети с различными нарушениями зрения составляют одну из самых представительных групп среди «проблемных» детей, и с каждым годом их количество увеличивается, поэтому необходимы новые подходы к решению данной проблемы. Должны внедряться новые технологии и авторские разработки, проекты коррекционного воспитания и обучения детей с нарушениями зрения.

Все это указывает на необходимость проведения соответствующей коррекционной работы, дающей возможность улучшить понимание **дошкольниками с нарушениями зрения своих эмоциональных состояний и состояний других людей**. Именно поэтому крайне необходима целенаправленная работа по **развитию эмоциональной сферы у детей с нарушением зрения**.

«Сухой дождь» - это пособие состоящие из разноцветных атласных лент, закрепленных на обруче. Ленты расположены плотно к друг другу, по цветам радуги (красный, оранжевый,

жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый) Атласные ленты спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. «Сухой дождь» можно рассматривать как вид коррекционных технологий, для регулирования эмоциональных состояний ребенка. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира, что особенно подходит для замкнутых детей. Он многофункционален и влияет на множество органов чувств. Разноцветные «струи» стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. «Сухой дождь» обычно используется, как оборудование для сенсорных игр детей. Это нетрадиционное оборудование легко можно сделать в группах детских садов.

Так же это пособие можно использовать для закрепления знания детьми основных цветов спектра, давая малышу задания:

- «Покажи (дотронься) до ленточки красного цвета»;
- «Покажи Мишке ленту желтого цвета»;
- «Покажи и назови ленточку синего цвета» и тому подобные задания.

Так же малышу можно предложить разноцветные прищепки, для того, что бы он закрепил их на лентах того же цвета. Старшие дети могут закреплять прищепки в соответствии с схемой или словесной инструкцией (красную прищепку на зелёную ленту). Здесь ребёнок не только закрепляет знания о цветах, но и тренирует мелкую моторику рук.

В группе создан уютный уголок уединения, в котором каждый ребенок может отдохнуть и расслабиться. В уголке ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума. Предметная среда в уголке носит развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждает дошкольников к самосовершенствованию и творчеству. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности. Основной целью создания уголка уединения в группе является преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников. Поставленные задачи выполняются:

- Создание благоприятного микроклимата в группе ДОУ.
- Обучение детей способам выражения гнева приемлемым способом.
- Обучение детей приемам регуляции своего настроения.
- Повышение самооценки тревожных и застенчивых детей.
- Обучение детей бесконфликтному общению друг с другом.
- Сплочение детского коллектива.

Очень актуально нашим деткам не только научиться выплескивать гнев в приемлемой форме, но и мириться. Для этого у нас есть разнообразные мирилки. После конфликта мы напоминаем детям, что нужно взять мирилочку и решить свой конфликт. При конфликтных ситуациях дети заходят на «Мостик примирения» и решают его с помощью слов мирилки.

Если ребенок проявляет агрессию, или ему хочется просто покричать, мы предлагаем ему отойти в уголок, взять стаканчик, и покричать в него, т. е можно сказать, что ребенок в это время выпускает "пар".

Для снятия агрессии мы используем упругую «Подушку для битья». Когда ребенок дерется, мы объясняем, что бить другого плохо, ему больно и обидно, а вот побить эту подушку очень даже можно.

С помощью кукол Митроша и Нюша дети проигрывают ситуации, высказывают свои недовольства от своего имени через кукол. Когда ребёнок испытывает какую-то тревогу, он начинает крутить что-то в руках, мять, гладить. По средствам тактильных ощущений дети снимают нервное напряжение и стрессовое состояние, помогает преодолеть плохое

настроение, отвлекает ребёнка и веселят. Эти куклы обладают особой энергетикой, дети её чувствуют, успокаиваются быстрее, словно в объятиях мам. А также, при игре с этими куклами развивается мелкая и крупная моторика рук.

«Корзинка с клубочками разноцветных ниток» Их цель: успокоить расшалившихся детей, научить их одному из приемов саморегуляции. Сматывая яркую пряжу в клубок, ребенок успокаивается. Игры с клубочками: «Связующая нить», «Волшебный клубок», «Шустрый клубочек».

Дети с удовольствием играют в настольные игры, связанные с эмоциями и их выражениями. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умению — управлять собой и своими **эмоциями**. Участие **детей** в таких играх должно быть добровольным, прежде всего они нужны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с невротами, нарушениями характера, легкими задержками **психического развития** с целью **психофизической разрядки**.

Много положительных эмоций вызывают игры с мыльными пузырями. Мыльные пузыри – это забава, от которой каждый ребенок приходит в настоящий восторг! Они переливаются на солнце и играют всеми цветами радуги, поднимаются ввысь и там лопаются, дети смеются и радуются при виде этого чуда.

«Коврик злости». Он помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой коврик с шероховатой поверхностью. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться. А ещё на таких ковриках все вместе выполняют гимнастику пробуждения для заряда положительных эмоций.

«Полянка настроения» помогает понимать детям собственные эмоции, эмоциональные состояния других. Эту же задачу выполняет и зеркало эмоций. Ребенок видит себя и рассказывает о себе все хорошее, с помощью мимики учится понимать состояние товарищей.

А сейчас мы предлагаем вам рецепт пирога, который печём своим деткам для поднятия настроения. Пирог Добра: Замесите пирог на доброте. Смешайте улыбку с радостью. Влейте тонкой струйкой тепло души. В больших пропорциях добавляйте благополучие. Украсьте кусочками голубого неба. Посыпьте цветами радуги. И выпекайте в солнечных лучах до ощущения счастья. Отламывайте маленькими кусочками и раздавайте каждому.

Будьте здоровы!

#### Литература:

Григорьева, Н. Развитие эмоциональной сферы [Текст]/ Н. Григорьева// Дошкольное воспитание, №2, февраль 2010г.

Дыбина О.В. Игровые технологии ознакомления дошкольников с предметным миром. Практико-ориентированная монография – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 128 с.

Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. — М.: АРКТИ, 1999. — 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника)

Пазухина, И.А. Обогащение эмоционального опыта дошкольника [Текст]/ И.А. Пазухина// Дошкольная педагогика, №3, март 2009г.

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

## **«Использование здоровьесберегающей технологии «Кинезиология» в дошкольном образовательном учреждении»**

С.С. Ошина, воспитатель,

Алексеевский детский сад №4 «Берёзка»

Алексеевского района Республики Татарстан

Каждое детское общеобразовательное учреждение находится в постоянном поиске различных новых методик, технологий, приёмов. Наш детский сад №4 «Берёзка» работает на активизацию познавательного интереса и оздоровление детей дошкольного возраста. Интеллектуальное развитие определяется комплексом познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Работая с детьми в разнообразных видах деятельности хочется повысить их интеллектуальные и творческие способности, способность к обучению, усвоению и восприятию информации. Улучшить память, внимание, пространственные представления. Сформировать мелкую и крупную моторику и у воспитанников снизить утомляемость на занятиях.

Как, сохраняя и улучшая психическое и физическое здоровье ребёнка помочь развить его умственные способности?

Здесь нам помогла наука-кинезиология. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Это – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

В этом учебном году начали работу над данной темой с педагогического совета на тему «Кинезиология как средство оздоровления и развития детей дошкольного возраста». В рамках к подготовки к педагогическому совету каждый педагог показал, как применяет на своих занятиях методы и приемы кинезиологии:

- Упражнения для развития мелкой моторики
- Дыхательные упражнения.
- Телесные движения.
- Массаж
- Упражнения на релаксацию
- Растяжки.

Провели консультации для педагогов на тему: Памятка для воспитателей «Кинезиологические упражнения. Нейрогимнастика»

Поделились своим наработанным опытом на заседании районного методического объединения, где показали фрагменты занятий и мастер-классы.

О результатах говорить пока ещё рано, так как мы только начали работу. Но мы продолжим работать над данной темой в нашем детском саду:

- Наклейки на стенах в фойе, в группах «Стена приветствий»;
- Кинезиологические коврики;
- Создадим сборник методов и приемов кинезиологии.
- Познакомить на родительском собрании родителей с кинезиологическими методами и приёмами. И научить применять эти методы на практике.

Но уже сейчас видно что плодотворная форма работы очень нравится детям. Они с удовольствием играют и выполняют движения. Кинезилогические упражнения прочно вошли в структуру наших занятий.

Интернет ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2021/05/24/kinezeologiya-dlya-doshkolnikov>

<https://www.1urok.ru/categories/19/articles/23617?ysclid=lfw8h206nr361246816>

## **«Формирование ценностного отношения к здоровью детей дошкольного возраста»**

Г.Ш. Хисматуллина, воспитатель  
МАДОУ «Детскийсад№5 Камыр Бытыр  
общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Для решения этой задачи в ДОУ врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни. Для решения применяются различные технологии:

-Медико-профилактические здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств , реабилитация соматического состояния здоровья.

- Физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.); беседы по валеологии; спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования; прогулки-походы, экскурсии.

Здоровьесбережения и здоровьесобогащения *педагогов* (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни; сохранения и стимулирования здоровья (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), ритмопластика, динамические паузы, релаксация);

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды, под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей .

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Формирование ценностного отношения к здоровью детей можно только при взаимодействии с родителями. Для охраны и укрепления здоровья детей используют:

- Информационные стенды для родителей (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для 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 и др);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения .

Педагоги на занятиях используют динамические паузы по мере утомляемости детей ((гимнастика для глаз , дыхательная гимнастики и других в зависимости от вида занятия).

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате Они подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Дети с удовольствием играют в игры разных народов. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы журчание воды., пение птиц. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет , где отдыхают воспитанники и воспитатели.

Гимнастика пальчиковая – ежедневно с детьми, у которых имеются с речевые проблемы. Проводится в любое удобное время.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с любого возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, который сопровождается с показом педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корректирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы .

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие *технологии* в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание - важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОО.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и интеллектуально, духовно.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Здоровьесберегающие 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.

«Здоровье детей – здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада воспитателями, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы воспитателей является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

### **Список использованных источников**

1. Анохина, И. А. Модель формирования у дошкольников культуры здоровья в ДОУ / И. А. Анохина // Методические рекомендации . – 2018. – 40 с.
- Матвеева, Т. Г. Современные образовательные технологии в ДОУ / Т. Г. Матвеева // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 дек. 2018 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – 268 с.
- 3 .Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2019. - 192 с.
4. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: методическое пособие / Е. И. Николаева, В. И. Федорук, Е. Ю. Захарина. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2015. – 238 с.
5. Интернет ресурсы

## **Детско-родительский проект по здоровьесберегающим технологиям «Радуга-здоровья»**

Е.А. Полонянкина, педагог-психолог;  
Т.Н. Трондина, инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №2» г. Чистополь

Воспитание и здоровье-сбережение подрастающего поколения в современном обществе является предметом особой заботы. В законе РФ «Об образовании в РФ» ст.44, п.1 определяется, что «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка». Таким образом, признание государством приоритета семейного воспитания, требует иных взаимоотношений и образовательного учреждения, а именно сотрудничества, взаимодействия и доверительности.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному физическому и психологическому здоровью.

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья. Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов, как в профессиональной, так и личной сфере. Психическое здоровье важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в кругу близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания. Психически здоровые люди более устойчивы по отношению к влиянию негативных социальных факторов, менее склонны к формированию «вредных привычек». Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические и психические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье, не только физическое, но и психологическое.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в весенний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, авитаминоза, депрессии, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Исходя из выше изложенного возникла необходимость создания краткосрочного детско-родительского проекта «Радуга здоровья».

**Вид проекта:** краткосрочный, практико-ориентированный

**Цель проекта:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование сознательного отношения к здоровью.

**Задачи проекта:**

- способствовать повышению интереса детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- формировать позитивный опыт семейного воспитания;
  
- способствовать укреплению психологического и физического здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- способствовать развитию нравственных ценностей;
- пропаганда здорового образа жизни через совместную деятельность детей и родителей;

**Методы и формы работы, направленные на реализацию задач проекта :**

1. Совершенствование системы физического воспитания.
2. Обеспечение психологического комфорта всем участникам проекта.
3. Использование здоровье-сберегающих образовательных технологий.
4. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
5. Личный пример взрослого
6. Мониторинг здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему физкультурно-оздоровительной и психологической работы;
- Добрые семейные взаимоотношения
- Осознание родителями собственного воспитательного опыта и примера для ребенка при формировании сознательного отношения к здоровью.

**План работы над проектом.**

**1 этап – подготовительный, сроки реализации февраль 2023г**

На этапе подготовки проекта, изучили литературу по здоровье сберегающим технологиям :

- Голубева Л. ,Прилепина И. «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей» // Дошкольное воспитание №1, 2001

- Маханева М. «Воспитание здорового ребенка». // Дошкольное воспитание №6, 2002
- Кузнецова М. «Современные пути оздоровления дошкольников». // Дошкольное воспитание №11, 2002.
- Быкова А. А. Развивающие занятия "ленивой мамы": [1 - 6 лет : 16+]/ Анна Быкова. - Москва : Бомбора: Эксмо , 2019. - 267 с.

Расширили знания по физкультурно-оздоровительной деятельности с дошкольниками через интернет ресурсы:

- <https://infourok.ru/fizkulturno-ozdorovitel'naya-rabota-v-detskom-sadu-2623627/html>;
- <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog47045/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-detskom-sadu.html>;
- <https://moluch.ru/archive/143/40118/>.

Подготовили консультации для родителей:

«Здоровье всему голова», «Влияние психического состояния на здоровье»  
«Правильное питание - здоровый ребенок», «Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников»

Пополнили картотеки зрительной, дыхательной гимнастикой; дидактическими играми по ЗОЖ.

Дополнили картотеки психогимнастики музыкальными подборками для релаксации, что способствует созданию наиболее комфортной психологической **среды в группе**.

Разработали тематику бесед с детьми о ЗОЖ:

- «Полезные и вредные привычки».
- «Подружись с зубной щеткой».
- «В здоровом теле – здоровый дух».
- «Чистота – залог здоровья!».
- «Витамины – укрепляют организм»

## **2 этап основной, срок реализации март 2023г**

<p><b>1 встреча</b> <b>( с родителями)</b></p>	<p>Знакомство родителей с проектом «Радуга здоровья»</p> <p>Консультация для родителей «Влияние психического состояния на здоровье»</p> <p>Онлайн анкетирование родителей: «Психологический климат в семье» <a href="https://psytests.org/boyko/bofam-run.html">https://psytests.org/boyko/bofam-run.html</a></p>
<p><b>2 встреча</b> <b>(с родителями и детьми)</b></p>	<p>Совместная утренняя пробежка на свежем воздухе родителей и детей</p> <p>Посещение Фитобара (угощение родителей витаминным чаем, Кислородным коктейлем)</p> <p>Консультация для родителей «Влияние психического состояния на здоровье»</p>

<b>3 встреча (с детьми)</b>	Просмотр мультфильма «Топчумба» Беседа в детьми «В здоровом теле – здоровый дух»
<b>4 встреча (с родителями и детьми)</b>	Совместная утренняя гимнастика родителей и детей Консультация для родителей «Правильное питание-здоровый ребенок» Полезный завтрак (угощение фруктами и овощами)
<b>5 встреча (с детьми)</b>	День здоровья «Кинезиологические игры с детьми» Мозартикотерпия «Мое настроение» (с детьми)
<b>6 встреча (с родителями и детьми)</b>	Мастер-класс для родителей «Играем вместе» (совместные нейро-упражнения и игры родителей с детьми, «Дорожка здоровья», совместное создание картины в игре «Мозартика» )

### 3 этап заключительный , сроки реализации март 2023г

<b>Анализ</b>	Сбор, обработка и обобщение практических материалов, соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными.
<b>7 встреча (с детьми)</b>	Анкетирование родителей Подведение итогов сотрудничества ДОУ и семьи в рамках реализации проекта Совместное создание стенгазеты «Радуга здоровья»

В ходе проведения проекта «Радуга здоровья» **были получены следующие результаты:**

- У детей и их родителей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- У родителей выросло осознание собственного воспитательного опыта и примера для ребенка при формировании сознательного отношения к здоровью.
- Улучшились взаимоотношения и взаимопонимание между детьми и родителями.

**Воспитательная ценность проекта :**

У детей и родителей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, утренней пробежке на свежем воздухе.

**Познавательная ценность проекта :**

У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.

Расширилось представление об оздоровительных мероприятиях.

### **Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием нетрадиционных подходов в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

## **Здоровьесберегающие игровые технологии как одно из составляющих психолого – педагогического взаимодействия с детьми ОВЗ.**

Андрянова Н.Н., Сысуева Н.В. воспитатели группы ТНР  
Азеева Н.А. инструктор по физической культуре.  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №22 комбинированного вида»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Чтобы сделать ребенком умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он бегаёт, работает, действует – пусть он находится в движении.» Ж.Ж.Руссо.

В настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей ценностного отношения к здоровью возрастает и требует поиска новых путей в образовании и развитии дошкольников.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет ребенок проходит путь развития, не повторяющийся в течение последующей жизни.

Воспитание ценностного отношения к здоровью является актуальной психолого-педагогической проблемой.

В нашем дошкольном учреждении важное место занимает подготовка детей к школе. Физическое и речевое развитие связаны между собой и при совершенствовании дополняют и усиливают друг друга. Для детей группы ТНР характерны нарушения общей и мелкой моторики, координации движения. Дыхание у детей поверхностное, дети могут быть гиперактивные или пассивные, вялые, что обусловлено слабой нервной системой, парезом мышц, так же общая и мелкая моторика. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь.

Для успешной коррекции речевых нарушений не достаточно занятий логопеда. Здесь необходимы занятия на развитие двигательных способностей детей. В этом ему помогает инструктор по физической культуре.

На занятиях физической культуры когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движения.

Применение педагогами системы упражнений с нейрокоррекционным воздействием оказывает положительное воздействие на формирование мозговых процессов детей, с условием правильной организации этой технологии. Такой подход способствует достижению возрастных нормативов в общем развитии. Нейропсихологический подход является здоровьесберегающей и игровой технологией, осуществляет коррекцию нарушенных психических процессов, эмоционально-волевой сферы ребёнка через движение, являющееся ведущей деятельностью дошкольников. На занятиях с детьми группы ТНР, для развития координации, мы используем координационные лестницы. Координационная лестница – это удобный и компактный тренажер для выполнения упражнений на координацию, развитие ловкости, выносливости. Упражнения на координационной лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше клеток. Это помогает детям быть быстрее и подвижнее.

Занятия на координационной лестнице:

- формируют правильную осанку
- укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую систему
- укрепляет опорно-двигательный аппарат
- формируют привычку вести здоровый образ жизни

Упражнения с координационной лестницей проводятся в игровой форме. Движения подбираются не сложные. Координационную лестницу используем как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Использование упражнений на координационной лестнице позволит сформировать у детей координационно – скоростные способности, интерес к занятиям, подвижным играм, а так же к физической культуре. И самое главное в комплексной работе поможет восстановлению дефектов развития речи у детей.

Мы убеждены, что тренировки на скоростной лестнице помогут решить ряд коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития воспитанников.

Упражнения на лестнице заставляют нервную систему ребенка посылать дополнительную информацию в его мышцы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше мышечных клеток. Это помогает детям быть быстрее, ловчее, и подвижнее.

Таким образом, активное использование педагогами разнообразных, прежде всего, нетрадиционных форм работы позволяет успешно решать задачи формирования культуры здоровья дошкольников.

### **Список литературы**

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.:// Изд. «Теория и практика физической культуры»//, 2001. - 21 с.
2. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта,1985. -56с.

3. Лях, В. И. Координационные способности школьников. - В. И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. -169 с.
4. Кравчук, Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни [Текст].: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1996. -23 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М., 2002. -240 с.
6. Координационные способности: диагностика и развитие. -Лях В.И., 2006 г. - 132с.
7. Учитывалась программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Под редакцией доктора пед. наук Л.Б.Баряевой и кандидата пед. наук Е.А. Логиновой. Санкт-Петербург 2010 г.

### **Методическая разработка авторского дидактического пособия «Паровозик настроения»**

О.Ю. Киреева, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Эмоции играют важную роль в жизни детей, они помогают воспринимать действительность и правильно реагировать на нее. Дети, как и взрослые, должны передавать эмоции, делиться своими переживаниями. Очень важно формировать у детей умение осознанно понимать свои личные эмоции и замечать эмоциональное состояние окружающих.

В современном мире увеличивается число детей с нарушениями в поведении, эмоционально-личностном развитии, у многих повышен уровень тревожности, занижена, либо наоборот, завышена самооценка. Эмоциональная сфера не может качественно развиваться сама по себе, её необходимо развивать. Можно научить ребенка управлять своим настроением, но для этого нужно научить его отслеживать свое эмоциональное состояние и правильно его оценивать. Развивающая предметно-пространственная среда должна способствовать личностно-ориентированному взаимодействию педагога с воспитанниками, где ребёнок эмоционально проявляет себя, реализуя себя как личность.

Преследуя данные цели, мною было разработано дидактическое пособие «Паровозик настроения».



**Цель:** учить детей определять и называть психоэмоциональное состояние человека.  
Создание психологического комфорта в группе, развитие и коррекция эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Развивать эмоциональную сферу дошкольников.
- Научить детей понимать состояния свои и окружающих людей.
- Дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).
- Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.
- Учить сравнивать эмоциональные ощущения как свои, так и других людей.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Расширять словарный запас в области чувств и эмоций.
- Развивать умение понимать свое настроение.

**Назначение пособия:** понижение уровня психоэмоционального напряжения, посредством метода игровой терапии. Играя, дети учатся контролировать собственное настроение, что положительно влияет на их взаимоотношения с окружающим миром и сверстниками.

**Описание пособия:** игровое поле (паровоз с вагонами), контейнер с фотографиями детей группы.

Размер пособия 40/80.

Использованные материалы:

- разноцветный фетр (фетр выбран в качестве основного материала, так как это экологически чистый материал, простой и удобный в работе; разнообразные цвета позволяют сделать яркое пособие для детей дошкольного возраста);
- декоративные элементы:
  - пуговицы (экологически чистый материал);
  - ленты (яркая, прочная);
  - текстильный плетеный шнур (яркий, прочный);
- для каждого ребёнка изготовлено фото ребенка на палочке, которое вставляется в вагончик.

Простота конструкции позволяет использовать пособие в разных видах организованной деятельности, как с подгруппой детей, так и индивидуально, самостоятельной деятельности воспитанников.

### **Возрастная категория детей: 2-7 лет**

Пособие возможно использовать при организации образовательной деятельности с детьми, как младшего, так и старшего дошкольного возраста.

### **Ход игры:**

Алгоритм действия:

- найти фотографию (свою, друга);
- определить свое настроение (настроение друга);
- закрепить фото в вагон с соответствующей пиктограммой.

Ребенок выбирает фото, помещает его в вагон, смайлик которого в наибольшей степени похож на его настроение (младший дошкольный возраст)

Затем ребенок называет эмоцию, изображенную на смайлике, и объясняет, почему у него такое сейчас настроение (старший дошкольный возраст)

Вариант: «Как называются эмоции» - знакомить детей с названиями различных эмоциональных состояний: радость, грусть, злость, спокойствие. Предлагают детям вспомнить те слова, которые обозначают эту эмоцию.

Пособие можно использовать как диагностическую игру и проводить как перед, так и после занятия. Данные фиксировать и если случается так, что у ребенка плохое настроение, на занятии всем вместе помочь ребенку поднять настроение, с помощью игр «Комплимент», «Скажи ласковое слово», «Назови ласково мое имя», «Подари подарок или улыбку другу» и т. д.



**Варианты использования в педагогическом процессе:** в спокойной зоне, предназначенной для отдыха детей и их уединения, для формирования умения оценивать свое эмоциональное настроение, настроение своих друзей, сверстников, развитие коммуникативных навыков (какое настроение у тебя? (у твоего друга?), спроси у друга, какое у него настроение? поделись своим настроением, подумай, как поднять настроение твоему другу?); для формирования положительного эмоционального отношения малышей к детскому саду, группе, сверстникам в период адаптации).

Ребенок может «отражать» свое настроение в течение дня (часы утреннего приема, перед началом и в конце занятия, во время режимных моментов, самостоятельной игровой деятельности, перед уходом домой).

### **Ожидаемый результат:**

- способность распознавать свои эмоции; понимать, как они влияют на мысли и поведение; уверенность в себе;

- управление собой: способность контролировать свои эмоции, импульсивные реакции и поведение; способность проявлять инициативу, придерживаться принятых правил;
- способность понимать эмоции других людей; способность реагировать на эмоциональные послы, хорошо чувствовать себя в социуме;
- отношения с людьми: способность создавать и поддерживать хорошие дружеские отношения, проявлять готовность к совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, справляться с конфликтами.

## Литература:

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskaja-razrabotka-avtorskogo-diagnosticheskogo-posobija-moyo-nastroenie.html>
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 2001.- 98 с
3. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Питер, 2003. -- 464 с. илл. "Мастера психологии".
4. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/10/17/didakticheskaya-igra-emotsii>
5. <https://имц45.рф/88/446B5339-E95D-ED8A-77E0-36720AD1A8F9/361/479/481/2764/>
6. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 2001. -- 48 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
7. Данилина Т.А. Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. М.: АйрисПресс, 2004-160с.
8. [https://vk.com/wall-128825180\\_571](https://vk.com/wall-128825180_571)
9. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет / Художники Г. В. Соколов, В. Н. Куров. Ярославль: Академия развития, 2004. -- 160 с. илл. "Ваш ребенок: наблюдаем, изучаем, развиваем".

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников. Бакирова Г. М.	4
2. Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, через организованную здоровьесбережения в ДОУ. Герасимова Ю.Н.	6
3. Развитие эмоционального мира детей через мир цвета средствами занимательных игр и упражнений в работе с детьми ЧПЗ. Денисова Д.В.	7
4. Игрушки, формирующие здоровый образ жизни дошкольников – бильбоке. О. Ю. Донскова.	9
5. Здоровьесберегающие технологии в педагогической системе ДОУ по ФГОС. В.Ю.Синякова.	10
6. Зумба Кидс, как средство формирования у дошкольников здорового образа жизни. Н.А.Евдокимова	13
7. Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ в условиях внедрения ФГОС ДО Н.П. Ендирякова	14
8. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. З.З.Мухаметзянов.	17
9. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста. Р.Х. Нигматуллина.	21
10. Роль игр соревновательного характера и игр-эстафет в укреплении здоровья ребёнка – дошкольника. Н.П.Никитина.	26
11. Организация работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста в современных условиях. И.А.Магизова.	29
12. Детская йога как возможность содействия оздоровлению детей. Л.Н. Макарова.	32
13. Арт – терапия – как здоровьесберегающая технология в ДОУ. Г.С. Кабирова.	37
14. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста через разные виды продуктивной деятельностью. Г.У. Ахметшина	41
15. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста».Н.А.Вафина.	44
16. Методы формирования основ ЗОЖ в детском саду. Р.Р. Габитова.	48
17. Использование нетрадиционного материала для развития мелкой моторики рук. Т.С. Зайцева.	50
18. Информационные технологии- как средство совершенствования системы здоровья сбережения в ДОУ. Л.М. Данилова	53

19. Оптимизация процесса создания психолого-педагогических условий в ДОУ в области здоровьесбережения и здоровьесохранения дошкольников с ОВЗ. Н.С.Игнатова, Г.Р. Максумова.....	56
20. Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста как одна из здоровьесберегающих технологий. Н.А. Козина.....	60
21. Мастер-класс игровой стретчинг “Просто так” в форме сказки. О.А. Левакова .....	62
22. Мандалотерапия в работе с детьми дошкольного возраста. Е.Г.Трусова, Е.А. Юзеева .....	64
23. Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников.Г.В.Миннибаева.....	67
24. Степ-аэробика как средство формирования здорового образа жизни детей. Ю.А. Рыдаева.....	68
25. Интерактивная игра «Путешествие Даши в страну здоровья. Р.Р. Саегалиева .....	71
26. Физическая культура и спорт- альтернатива пагубным привычкам. О.С. Секачкина.....	72
27. Здоровый образ жизни в детском саду. Е.Е. Синякова .....	74
28. Песочная игротерапия как один из методов развития детей дошкольного возраста» Р.К. Фасхутдинова.....	75
29. Формирование привычки здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. З.А.Васькова.....	78
30. Влияние образа жизни родителей на здоровье ребенка. Л.Р. Хамидуллина.....	81
31. Здоровьесбережение, через использование нестандартного оборудования в условиях ДОО. А.И.Хисматуллина.....	83
32. Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. для детей дошкольного возраста В.И.Хусаинова.....	84
33. Сохранение эмоционального здоровья детей с нарушениями зрения с помощью современных технологий. Т.А.Шибаршина, О.Н.Салеева.....	88
34. Использование здоровьесберегающей технологии «Кинезиология» в дошкольном образовательном учреждении. С.С.Ошина.....	91
35. Формирование ценностного отношения к здоровью детей дошкольного возраста. Г.Ш. Хисматуллина.....	92
36. Детско-родительский проект по здоровье сберегающим технологиям «Радуга-здоровья» Е.А.Полонянкина,Т.Н.Трондина.....	95
37. Здоровьесберегающие игровые технологии как одно из составляющих психолого – педагогического взаимодействия с детьми ОВЗ. Андриянова Н.Н., Сысуева Н.В. Азеева Н.А. ....	99
38. Методическая разработка авторского дидактического пособия «Паровозик настроения» О.Ю. Киреева.....	101

**Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.**