

**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**

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ.



*Сборник материалов
X зональной педагогической конференции
среди педагогов дошкольных образовательных учреждений
7 апреля 2026 года*

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

г. Чистополь – 2026 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»
Е.А. Полонянкина

Педагог и инновации: идеи, опыт, практика. Современные приоритеты воспитания здорового дошкольника. Сборник материалов XI зональной педагогической конференции среди педагогов дошкольных образовательных учреждений (7 апреля 2026 г.) – МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, 2026 – 41 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 здоровьесформирующих 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.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. (из опыта работы)

И.А. Магизова, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №21 «Золотая рыбка» г.Нурлат Республики Татарстан

Описание материала: Предлагаю вам мой личный педагогический опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Цель работы: Обеспечить дошкольникам возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.

Задачи:

1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности;
2. Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового для сохранения и совершенствования здоровья;
5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Актуальность:

ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Главная задача, стоящая перед нами, — снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья. Таким образом, одним из направлений в своей работе я выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

Основные принципы работы:

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

- принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Работа реализуется через следующие разделы:

- укрепление материально – технической базы группы в ДОУ.
- взаимодействие с детьми.
- взаимодействие с педагогами.
- взаимодействие с родителями.

Укрепление материально – технической базы:

В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, скакалки, гимнастические палки. Также: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья.

В нашей группе есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, комплекс кинезиологических упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.

В нашей группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Взаимодействие с детьми.

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, музыкальным руководителем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

В группе всегда соблюдаю режим дня, режим освещённости, расстановку мебели, обеспечиваю её соответствие росту детей. Все виды деятельности детей в течение дня планирую таким образом, чтобы не допускать переутомления.

Провожу работу по формированию у детей культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в детском саду, внимательное отношение к своему здоровью.

Тщательно планирую, режим двигательной активности детей в течение всего дня, подвижные игры: малой и большой подвижности, труд детей, сюжетно-ролевые игры, физкультурные занятия, динамические паузы; стремлюсь к тому, чтобы деятельность детей была разнообразной, увлекательной и содержательной.

1. Диагностику проводят: воспитатели групп;
2. Принципы организации полноценного питания: гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Луковые салаты, соки, фрукты.
3. **Закаливание** детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, хождение по «Дорожке здоровья» после сна);

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в игровой форме, что облегчает запоминание упражнений.

- Подвижные и спортивные игры — проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.
- Релаксация — проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- Пальчиковая гимнастика — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
- Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.
- Дыхательная гимнастика — обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или ОД по физ. воспитанию.
- Гимнастика после сна. Хождение по «Дорожке Здоровья»
- Артикуляционная гимнастика — профилактика и коррекция речевых нарушений с детьми. Проводится перед ОД по речевому развитию.
- Физкультминутки – при каждой образовательной деятельности.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»
- Физкультурные занятия — проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале и 1 на воздухе. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 минут. Младший возраст – 15-20 минут. Средний возраст – 20-25 минут. Старший возраст – 25-30 минут.
- Самомассаж — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
- Активный отдых — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».
- Проектная деятельность «Витаминный калейдоскоп»- в старшей группе.
- Дидактические игры – проводятся в свободное время.

3. Новые образовательные технологии (ЭОР) и ИКТ

В своей работе я активно пользуюсь интернетом, различными сайтами, помогающим найти нужный материал по Здоровьесбережению, как в работе с детьми, так и с родителями: научно-популярный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru>; сайт «Всё для детского сада» <http://www.ivalex.vistcom.ru>; «Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и дома» <http://doshvozrast.ru>; сайт «Детский сад. ру» <http://www.detskiysad.ru>; интернет-журналы «Современное дошкольное образование: теория и практика» <http://sdo-journal.ru>; «Фестиваль педагогических идей» <http://festival.1september.ru> и другие..

Пользуясь интернетом, осуществляю подбор материала по Здоровьесбережению для оформления родительского уголка и группы, подбор наглядного и познавательного материала к занятиям и проектам, подбор материала при подготовке к праздникам, развлечениям и другим мероприятиям, поиск материала и создание презентаций для повышения педагогической компетенции у родителей в процессе проведения консультаций, родительских собраний и других мероприятий для родителей по Здоровьесбережению.

Взаимодействие с педагогами:

С сотруниками были организованы и проведены:

- Консультации воспитателей по сохранению здоровья детей и сохранению собственного здоровья.
- Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном аспекте.

Взаимодействие с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Свою работу по данному направлению выстраиваю в тесном взаимодействии с родителями. Режим ребёнка в детском саду и дома должен быть одинаковым, а от того, насколько правильно организован режим дня ребенка дома, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, должен находить каждодневную поддержку дома и закрепляться. Поэтому для просвещения родителей регулярно провожу мероприятия с показом видеороликов и презентаций; тщательно продумываю форму проведения каждого мероприятия, чтобы родители стали активными участниками, а не просто слушателями. Мероприятия с родителями организую в форме круглого стола, родительской конференции, дискуссии и др. Привлекаю родителей к участию в спортивных праздниках и развлечениях, которые проводятся в детском саду.

Результат использования здоровьесберегающих технологий:

- Снижается количество наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- У детей формируются навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым);
- Улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников.
- Повышается заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Таким образом, результатом использования здоровьесберегающих технологий стало осознанное отношение детей к личной гигиене, развитие у них физических свойств и качеств, более высокий уровень культуры здоровья, развития у детей и их родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАПОЛЬНЫХ ЛАБИРИНТОВ - ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Н.В. Сысуева, воспитатель

Н.Н. Андриянова воспитатель

М.М. Куклина воспитатель

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №22 Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Речевые нарушения у детей – серьезная проблема нашего времени. Хорошо развитая речь – важное условие всестороннего развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, тем легче ему будет даваться учёба в школе. Однако всё чаще перед

поступлением в школу родители с удивлением узнают, что их дети не выговаривают один или несколько звуков родного языка. А мы с вами видим, что в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. И это отклонение от нормы будет мешать ребенку полноценно учиться в школе. Поэтому так важно заботиться о формировании речи детей, о её чистоте и правильности, предупреждая и исправляя различные нарушения с дошкольного возраста.

К сожалению, число детей с ОВЗ, и, в частности, с ТНР, постоянно растет. Это требует от нас, педагогов, постоянного поиска новых подходов. Мы должны находить эффективные способы поддержки этих детей и их семей. Ранняя диагностика очень важна. Своевременное начало коррекционной работы – это залог успеха. Мы можем достичь максимальной компенсации речевых нарушений. И тогда ребенок сможет успешно социализироваться. Ключевую роль в этом процессе играют родители. Поэтому так важно вовлекать их в коррекцию как можно раньше.

Родители детей с ОВЗ часто не знают всего о современных методах коррекции. Им не хватает информации о доступных ресурсах. Они не знают эффективных стратегий взаимодействия с ребенком. Зачастую они чувствуют растерянность. Их мучает тревога и даже чувство вины. Это негативно сказывается на их эмоциональном состоянии. А это, в свою очередь, влияет на развитие ребенка. Наша задача – помочь им. Мы должны предоставить им необходимые знания и инструменты.

ФГОС и ФОП ДО тоже ориентированы на родителей. Они признают их активными участниками образовательного процесса. Родители – партнеры в развитии ребенка. Поэтому мы, педагоги, должны искать новые формы работы с семьей. Это позволит эффективно передавать знания. Необходимо формировать навыки. Важно создать поддерживающую среду для ребенка. И не только в образовательном учреждении, но и дома.

Использование напольных лабиринтов может стать перспективным подходом для просвещения родителей. Нам важно донести до родителей: моторика и речь тесно взаимосвязаны. Формирование речи строится на развитии двигательной сферы. Координация движений, ловкость рук, общая активность – всё это влияет на речевые центры. У детей с ТНР часто нарушена моторика. Они бывают неуклюжими, скованными. Им трудно координировать движения. Поэтому развитие моторики – ключевая часть коррекционной работы. Развивая моторику, родители напрямую помогают развитию речи ребенка.

Напольные лабиринты – это не просто игра. Это эффективный игровой комплекс. Он помогает развивать двигательную деятельность детей, их пространственное мышление и координацию движений. Ребенок учится ориентироваться в пространстве, планировать свои действия и принимать решения. А это напрямую связано с развитием когнитивных функций, необходимых для успешного развития речи. Кроме того, лабиринты можно модифицировать и адаптировать под конкретные задачи и возрастные особенности ребенка. Это делает их универсальным инструментом в арсенале родителей. Они могут создавать лабиринты дома из подручных материалов, превращая игру в увлекательное и полезное занятие. Важно, что такая деятельность сближает родителей и детей, создавая позитивный эмоциональный фон, который так важен для развития ребенка. Наша миссия – вдохновить родителей на создание таких игровых пространств дома, которые будут не только полезными, но и радостными для детей.

В своей работе мы используем различные игровые лабиринты и игры. Но всегда начинаем с разминки, показываем простые движения, и выполняем их вместе. Параллельно с выполнением движения мы проговариваем определенные звуки или слоги.

Разминка «Двигайся – говори!». («Хлопок в ладоши перед собой»). Звук «ПА».
Хлопаем и говорим: ПА, ПА, ПА.) и т.д.

Лабиринт «Следопыт в мире животных».

(В этой игре мы развиваем не только речь и моторику, но и внимание, память и логическое мышление. На каждом «островке» (в нашем случае – круге) лабиринта мы размещаем карточки с различными изображениями животных, но мы также можем использовать любые изображения это могут быть предметы, геометрические фигуры, буквы, цифры – все, что угодно.

Задача – пройти по лабиринту, следуя определенным инструкциям.)

Лабиринт «Шагай и называй». (Эта игра направлена на развитие артикуляции, фонематического слуха и обогащение словарного запаса.

На каждом островке лабиринта мы размещаем карточки с определенными заданиями, карточки перевернуты.)

«Мозговой штурм». (Предлагаем родителям выбрать тему, которая им наиболее близка и интересна. Это может быть, например, «Путешествие по сказкам», «Мир профессий», «Времена года», «Мир звуков» – все, что угодно.)

Главное, что все задания должны быть направлены на развитие речи и моторики ребенка с ТНР.

В заключение следует отметить, что ключевым фактором успеха в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является комплексный подход, при котором специалисты и родители работают в тесном сотрудничестве. В рамках этого подхода используются такие инструменты, как напольные лабиринты, отслеживается положительная динамика в развитии ребенка, а программа занятий корректируется для достижения наилучших результатов совместными усилиями.

Список информационных ресурсов

1. Нищева Н. В. Современные образовательные технологии при помощи детям ОВЗ / Н. В. Нищева. – СПб.: Детство-Пресс, 2024. – 176 с.
2. Ткачева В. В. Психокоррекционная работа с семьями детей с ограниченными возможностями здоровья / В. В. Ткачева. – М.: Инфра-М, 2025. – 191с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023.

«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

О.Н. Богатова, воспитатель

МБДОУ «Алексеевский детский сад № 3 «Петушок»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Заболевание ребенка всегда становится серьезным испытанием для семьи. Детский организм мобилизует защитные механизмы для борьбы с недугом, а родители, в свою очередь, прилагают максимум усилий для помощи: обращаются к специалистам, стремятся выявить этиологию заболевания и приобретают необходимые медикаменты. Данная тактика является абсолютно оправданной в случаях тяжелого течения болезни.

Однако зачастую вне поля зрения остаются иные, не менее значимые факторы. Ключевую роль в процессе выздоровления играют психофизиологические особенности ребенка. Его психоэмоциональное состояние напрямую коррелирует с темпами выздоровления. Если у взрослого населения более 70% патологий имеют психосоматическую природу (являясь реакцией организма на внутренние конфликты и стрессы), то у детей болезнь нередко выступает следствием восприятия тревожности и гиперопеки со стороны родителей [3]. Именно в таком состоянии

повышенного беспокойства пребывают взрослые, когда их ребенок болен. Формирующийся негативный эмоциональный фон способен существенно тормозить лечебный процесс.

Следующей отличительной чертой детского организма является непрерывный процесс роста и морфофункционального созревания органов. Интенсивность развития мышечных групп напрямую зависит от кровоснабжения, которое усиливается в работающих (движущихся) структурах. Гиподинамия негативно влияет не только на пораженный орган, но и на нервную и эндокринную системы в целом. Снижение двигательной активности в период болезни или сразу после выздоровления (когда ребенку предписан покой) ведет к нарушению осанки, ухудшению функций дыхания и кровообращения. Ограничение естественной подвижности уменьшает поток импульсов от рецепторов кожи, мышц, суставов, а также зрительных и слуховых анализаторов к коре головного мозга. Следствием этого могут стать расстройства ЦНС и соматические дисфункции: падение эмоционального тонуса, ослабление нервно-мышечного аппарата, ухудшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Как итог — общее ослабление организма и рост восприимчивости к заболеваниям [1].

Понимание роли движения в жизнедеятельности человека легло в основу целого направления медицины — лечебно-профилактической физкультуры (ЛФК). Практический опыт множества людей подтверждает: когда медикаментозная терапия исчерпала свой потенциал, именно грамотно организованная физическая активность помогла восстановить здоровье. Многократное повторение упражнений позволило им сформировать правильные двигательные и дыхательные стереотипы (например, носовое дыхание) [2].

Тем не менее, психическая организация ребенка, особенно дошкольного возраста, такова, что принудительное выполнение «полезных» упражнений невозможно. Мотивация ребенка должна строиться на интересе и удовольствии от процесса, а не на абстрактной пользе [3; 4]. Именно поэтому для детей 5-7 лет были разработаны адаптированные игровые комплексы для оздоровления и профилактики:

- При патологиях носа и горла: «Золотая осень», «Мышка и Мишка», «Петушок», «Шарик», «Домовитый хомячок», «Пёрышки», «Совушка-сова».

«Пинг-понговое ралли»

Цель: Укрепление круговой мышцы рта, тренировка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Реквизиты: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цвета, как и шарики, ленточка.

покойно сомкнутых губах.

Ход: Участники делятся на пары. Шарики устанавливаются на ленту. По сигналу необходимо сделать вдох носом и дуть на свой шарик. Место остановки шарика отмечается кубиком. Побеждает тот, чей шарик за три попытки укатится дальше.

- При бронхолегочных заболеваниях: «Учёные пожарные», «Идёт коза по лесу», «Вперёд быстрее иди, только не беги», «Подпрыгни и подуй», «Косари», «Поезд с арбузами».

«Задень обруч»

Цель: Улучшение дыхательной функции, укрепление челюстно-лицевых мышц, формирование правильного носового дыхания.

Реквизит: 4 обруча, 2 воздушных шара, веревки. На горизонтальной веревке выше роста ребенка крепится обруч с шаром на нити. На дистанции 40-50 см устанавливается другой обруч.

Ход: Игрок подходит к первому обручу, делает глубокий вдох носом и, сложив губы трубочкой, направляет выдох на шар, стараясь «задуть» его во второй обруч. Ведущий контролирует осанку и носовой вдох.

- Для формирования осанки: «Едем в зоопарк», «Петушиный шаг», «Мастер мяча», «Летим на марс», «Гимнастика для ёжика».

«Восточный официант»

Цель: развитие координации движений и равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Реквизит: Поднос (или книга), кубик.

Ход: Ребенок, приняв правильную осанку, удерживает на голове поднос с кубиком, проходя заданную дистанцию. Побеждает прошедший дальше всех. Важно избегать излишнего мышечного напряжения. Завершается игра расслаблением (потянуться вверх, наклониться вниз с расслабленными руками).

- Для профилактики плоскостопия: «Спящий кот», «Парашютисты», «Мяч бросай, не теряй», «Донеси, не урони», «Поймай комара».

«Ловкие ноги»

Цель: развитие координации движений, чувства равновесия и укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Реквизит: Коврик, гимнастическая палка, платки (по числу игроков).

Ход: Сидя на ковре с опорой на руки, ребенок располагает палку между широко расставленных ног, а справа от нее кладет платок. Пальцами правой стопы нужно захватить платок и перенести его влево от палки, не коснувшись ее, затем вернуть ногу обратно. Аналогично выполняется левой ногой. Побеждает выполнивший задание без ошибок. Упражнение сопровождается стихотворением.

- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы: «Резвый мешочек», «Космонавты», «Челнок и ткач», «Рыбаки и рыбки», «Филин» и др.

Практическое применение данных игр показывает, что они дарят детям радость и эмоциональный подъем, полностью удовлетворяя естественную потребность в движении [4;3]. Систематическое использование лечебно-оздоровительных игр способствует не только лечению, но физическому и психическому развитию, формированию двигательных навыков, координации и меткости. Проведение игр на открытом воздухе обеспечивает закаливающий эффект и укрепляет иммунитет.

Кроме того, игровой процесс часто порождает спонтанные и весёлые ситуации, вызывающие смех как у детей, так и у родителей. Атмосфера радости и непринужденности. Совместная деятельность (игры), наполненная заботой и любовью, сама по себе является мощнейшим терапевтическим фактором, препятствующим развитию болезни

Литература:

1. Галанов, А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет : пособие для педагогов и родителей / А. С. Галанов. — 3-е изд., испр. — Москва : АРКТИ, 2021. — 208 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 528 с.
3. Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) : методическое пособие / А. С. Галанов. — 2-е изд. — Москва : Педагогическое общество России, 2020. — 160 с.
4. Галанов, А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников / А. С. Галанов. — Санкт-Петербург : Речь, 2019. — 160 с.

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗЕР В РУКАХ ВОСПИТАТЕЛЯ: КАК РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ И СИЛУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Р.Р. Габитова

воспитатель первой квалификационной категории

МБДОУ «Детский сад № 3 «Кояшкай»

Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Проблема развития физической активности и поддержания правильного функционирования опорно-двигательной системы у детей дошкольного возраста становится всё более актуальной в современном мире. Современные дети часто ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят перед экранами гаджетов, испытывают недостаток двигательных нагрузок. Это негативно сказывается на развитии мышечной ткани, подвижности суставов и общего состояния организма ребенка.

Одним из эффективных методов укрепления мышечного корсета и улучшения подвижности является миофасциальный релиз (МФР). Метод заключается в воздействии на мышцы и фасции с целью расслабления напряженных участков, увеличения эластичности тканей и стимуляции кровообращения. Однако многие педагоги сталкиваются с трудностью адаптации техник МФР для детской аудитории.

Цель настоящей статьи — предложить методику работы с МФР-роллами и мячами в рамках физического воспитания детей младшего возраста, показывая воспитателям практические способы повышения уровня физической подготовки дошкольников.

Основные задачи методики.

1. Формирование интереса и мотивации к регулярному выполнению физических упражнений среди детей. Обучение основам техники движений и понимание связи между здоровьем тела и уровнем активности.
2. Повышение общей выносливости и силы мышц, улучшение координации движений. Укрепление мышечного каркаса, развитие гибкости и мобильности суставов. Стимуляция роста здоровых костей и профилактика нарушений осанки.
3. Создание условий для формирования позитивного отношения к своему телу и здоровью. Организация совместных активных мероприятий родителей и детей, популяризация семейных спортивных традиций.

Программа реализуется поэтапно и включает подготовительный этап, основной период тренировок и итоговую оценку эффективности занятий.

Подготовительный этап. Этот этап направлен на ознакомление педагогов с особенностями техники работы с МФР-роллами и инструментами, необходимыми для занятий. Важно также провести беседу с родителями, рассказав о преимуществах методик и формах участия семьи в процессе физкультурного воспитания.

Основной этап. Основной этап состоит из систематического внедрения занятий с использованием МФР-роллов в режим дня группы детского сада. Каждое занятие проходит по заранее разработанному плану и предусматривает последовательное выполнение комплекса упражнений, направленных на проработку основных мышечных групп и повышение подвижности суставов.

Итоговая оценка результатов. В течение учебного года мною организован оздоровительный кружок «Весельчаки-здоровяки» для детей старшей группы детского сада. Для оценки эффективности программы дважды в год проводятся диагностические исследования уровня физического развития детей. Это позволяет сравнить индивидуальные достижения каждого ребёнка и проанализировать прогресс всей группы в целом. Уже промежуточные контрольные измерения демонстрируют позитивную динамику изменений. Полученные результаты свидетельствуют о заметном улучшении всех перечисленных характеристик у большинства участников занятий. Дети становятся более выносливыми, активными и уверенными в собственных силах.

Таким образом, проведённая работа подтверждает эффективность работы с использованием МФР-роллов и необходимость её продолжения в следующем учебном году.

Практическое руководство по проведению занятий

Необходимый инвентарь:

1. Набор мягких мячей разного диаметра и плотности (для тренировки мелких мышц).
2. Миофасциальные ролики разной жесткости (для глубокого воздействия на крупные мышцы).

3. Эластичные ленты и коврики (обеспечивают безопасность и комфорт при выполнении упражнений).
4. Музыкальная колонка или другой проигрыватель со спокойной расслабляющей музыкой, подходящей для стрейтчинга.

Комплекс упражнений:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Катание мяча: ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вперед, катают мягкий мяч по поверхности пола сначала одной рукой, потом другой, постепенно увеличивая скорость движения.

Цель: укрепить мышцы плеч и предплечий, развить координацию движений.

Прокатывание роликом: ребёнок лежит на спине, ролик находится под плечами, медленно прокатывается вверх-вниз вдоль линии позвоночника, фиксируя ощущения напряжения и расслабленности.

Цель: растянуть грудные мышцы, увеличить амплитуду движений в суставах рук.

Упражнения для ног и поясницы:

2. **Разминание стопы:** ребёнок сидя ставит ногу на большой мягкий мяч, аккуратно перекачивает стопу по всей длине мяча.

Цель: стимулирование кровообращения, активация глубоких мышц голени и подошвы.

3. **Покатушки на животе:** ребёнок ложится животом на роллер, поддерживая равновесие руками, совершает небольшие качающиеся движения вперёд-назад, стараясь сохранять положение туловища ровным.

Цель: укрепляет глубокие мышцы живота и спину, улучшает баланс и устойчивость.

4. Комплексные игры с мячом и роллером:

«Волшебный массаж»

Разминка: Катание ролла вверх-вниз по спине партнёра (*«щёточка»*).

Основная часть: Прокатывание роллом по стопам (*«степлер»*), икроножным мышцам (*«игрушечный поезд»*) и бедрам (*«ракета»*).

Завершение: Расслабление ягодичных мышц лёгкими круговыми движениями ролла (*«цветочек»*).

«Путешествие мячика»

Подготовка: положите ролл под живот, катайтесь вперёд-назад (*«катаемся на волнах»*).

Прокатываем: переносим вес тела на руки, медленно перекачивая ролл от груди к тазу (*«мячик идёт гулять»*).

Финиш: полностью расслабляем мышцы спины, прокатываясь на ролле от плеч до поясницы (*«мячик возвращается домой»*).

«Сказочный лес»

Начало пути: медленно прокатываем ролл по внешней стороне бедра (*«идем вдоль тропинки»*).

Препятствия: прокатитесь роллом поперек бёдер (*«перешагиваем ручей»*).

Движение вперед: разминаем роллом внутреннюю поверхность бедра (*«обнимаемся с деревьями»*).

Возвращение: выполняем плавные движения роллом по передней поверхности ног (*«ходим по цветочной поляне»*).

«Массаж-рыбка»

Общее погружение: легко катаем ролл по верхней части спины (*«плаваем в море»*).

Прогулка рыбы: аккуратно прокатываем ролл снизу вверх по грудной клетке (*«отдыхаем на пляже»*).

Глубокий массаж: Избегая давления на позвоночник, катаем ролл горизонтально (*«рыба ныряет глубоко»*).

«Космическое путешествие»

Старт ракеты: Ролл лежит вертикально перед вами, аккуратно нажимаем руками сверху вниз (*«включаем двигатели»*).

Взлет ракеты: Опирайтесь локтями и коленями, медленно перемещаясь на ролле («взлетаем высоко!»).

Посадка: Уложив ролик под спину, слегка качайтесь вперед-назад («спускаемся плавно»).

«Цветочная клумба»

Расправляем лепестки: раскладываем ноги широко, осторожно прокатив ролл сначала по одной ноге, потом по другой («поливаем цветы»).

Растём и тянемся: Используйте ролл, прокатывая его от лодыжек к коленным суставам («поднимаемся над землёй»).

Расслабляемся: Медленные вертикальные движения роллом вдоль позвоночника («любимся красотой цветка»).

«Игры с мячом»

Игра в футбол: Ролик находится под стопой, слегка придавливаем ногу и выполняем вращательные движения («ударяем по мячу»).

Забег мяча: Выпрямляя одну ногу, прокатываем ролл от стопы до колена («гоняем мяч дальше»).

Закрепляем победу: повторяем упражнение второй ногой («заканчиваем матч победой»).

«Подводный мир»

Выбираем риф: Начните с мягкого массажа рук роликом («находимся на коралловых рифах»).

Изучение дна: Мягкое движение роллом по внутренней стороне рук («исследуем дно океана»).

Зачерпнуть воды: прокатываем ролл поверх ладоней («зачерпнём водичку»).

«Городской марафон»

Регистрация: Стоя на одном месте, катайте ролл вокруг голени («регистрируемся на забеге»).

Перебежка дистанции: передвигаем роллом от пятки до середины ступни («пробегаем дистанцию»).

Финишируем уверенно: Прокатывание ролла по задней поверхности ног («финишируем победителями!»).

«Утро зверят»

Будильник прозвенел: положите ролл под плечи, легонько раскачивайтесь вперед-назад («утренняя зарядочка»).

Мы просыпаемся: осторожно прокатываем ролл вдоль позвоночника («собираемся на прогулку»).

Заряд бодрости: Прокатайте ролл по каждой руке («двигаемся навстречу приключениям»).

Все игровые комплексы проходят в игровой форме, что способствует повышению интереса ребят к физкультуре и активному отдыху. Особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности, создавая условия для комфортного и безопасного участия каждого ребёнка.

Таким образом, включение миофасциального релиза в программу физкультурного воспитания дошкольников позволяет эффективно решать задачи укрепления здоровья детей, формировать осознанное отношение к физическим нагрузкам и поддерживать гармоничное физическое развитие. Регулярные занятия способствуют укреплению иммунитета, улучшению сна и повышению работоспособности дошкольника, способствуя успешной социализации и успешному освоению образовательных программ.

Литература:

1. Ивлев М.П., Миофасциальный релиз [Электронный ресурс]: //Актуальность, исторический аспект, теоритические основы миофасциального релиза// автореф. к.п.н., 2017. 102-105 стр. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 10.03.2026).
2. Н.М. Кузнецова «Физическая культуру и музыка в детском саду»
3. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
4. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. СПб., 2007. 99-147 с.

5. Макарова И.Н. Лечебная физкультура и массаж при болях в спине [Электронный ресурс]: //Центральная государственная академия Управления делами Президента Российской Федерации // М. 2008. №3 64-67 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 10.03.2026).

«СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Наталья Александровна Козина, старший воспитатель
МБДОУ «Алексеевский детский сад №6 «Пчелка»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Здоровье каждого человека во многом зависит от его образа жизни, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек пренебрегает своим здоровьем, нарушает нормы здорового образа жизни.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения, на 20% от генетической предрасположенности, на 25 % от окружающей среды и более чем на половину – от образа жизни. А ведь образ жизни – самый управляемый фактор, в сравнении с остальными. Именно в дошкольном детстве формируются навыки, привычки, предпочтения, в том числе навыки и привычки здорового образа жизни. Но прочный фундамент осознанно правильного отношения ребенка к своему здоровью будет заложен только при грамотно выстроенной системе воспитания, на положительном примере взрослых. Кто-то верно подметил: самое трудное в воспитании ребенка – это воспитание родителей.

И этому направлению – организация и сотрудничество детского сада и семьи - в нашем детском саду уделяется больше внимание. Согласно приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан, наш детский сад в 2025-2026 учебном году является пилотной площадкой по реализации Программы просвещения родителей (законных представителей) детей, посещающих дошкольные образовательные организации. В рамках работы пилотной площадки был разработан долгосрочный проект «Согласие» по просветительской деятельности родителей (законных представителей), повышению воспитательного потенциала семьи (ответственное родительство, компетентность родителя), в том числе и по просвещению в области здоровьесбережения.

Об этом нам говорит и Федеральная образовательная программа дошкольного образования. А именно пункт 26.7: «Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка».

Просвещение родителей по данному вопросу осуществляется через наглядную информацию, консультирование, привлечение их и участие в совместных спортивных праздниках и досугах, рассылку полезной информации в групповых чатах в мессенджерах, издание мини-газеты для родителей «Детсадовский вестник», информационные буклеты и памятки, выступления на родительских собраниях, проведение мастер-классов и пр.

Во всех перечисленных формах просвещения родителей педагоги освещают как традиционные формы и методы здоровьесбережения (закаливание, прогулки, занятия, соблюдение режима дня и пр.), так и современные педагогические практики физического развития дошкольников, апробированные в детском саду.

Итак, особый интерес у детей вызывают *игры и упражнения на нейротренажерах*: доски-балансиры, нейроскакалки, координационная лесенка, нейротрафареты для рисования, нейропрописи, межполушарные доски. Все эти нейротренажеры позволяют развить

координационные и творческие способности, внимательность, координацию движений, укрепить межполушарное взаимодействие мозга.

Кинезиологические игры и упражнения – еще один способ формирования взаимосвязи умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Они синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес у ребенка, активно концентрируют его внимание, позволяют быстро переключиться с одной деятельности на другую, что способствует быстрому включению ребенка в занятие. Кинезиологические игры и упражнения оказывают благотворное влияние на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции.

Использование *Су-джок шариков* в режиме дня, как элемент самомассажа, носит не только оздоровительный, но и игровой характер. Наши воспитанники любят этот вид деятельности. Самомассаж Су-джок шариками – это эффективный способ стимуляции биологически активных точек, что в свою очередь благотворно сказывается на работе всего организма ребенка, повышение настроения, на стимулирование речевых центров.

Применение в воспитательно-образовательном процессе *элементов туризма и туристских прогулок* несет в себе мощный потенциал всестороннего развития ребенка: физического развития, патриотического и нравственного воспитания, экологического мировоззрения, раскрытие любознательности и пр. Такая форма организации прогулок надолго остается в памяти детей, а также позволяет подготовить организм ребенка к различным нестандартным ситуациям, научить его правилам поведения в природе, укрепить сплоченность группы и общее физическое здоровье каждого ребенка.

Создавая насыщенную предметно-пространственную среду детского сада, было принято решение о создании напольных *образовательных терренкуров* внутри детского сада, а также и на его территории – на улице. «Классики», «Числовые змейки», «Собери цветочек», «Лабиринт», «Музыкальная вертушка», «Шахматы», «Игра-бродилка» - хорошо знакомые всем детям игры. Так почему бы не использовать их на улице, в более увеличенном размере? Тем более, что вместо фишек по игровому полю некоторых терренкуров, могут двигаться сами дети. Летние прогулки проходят весело, дружно и с пользой для здоровья.

Таким образом, просвещение родителей об использовании традиционных и современных методов здоровьесбережения детей дошкольного возраста способствует достижению единого подхода к вопросам сохранения, укрепления здоровья детей и созданию партнерских доверительных отношений.

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. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023.
3. Эффективные формы работы с родителями по валеологическому воспитанию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.art-talant.org/publikacii/29761-effektivnye-formy-raboty-s-roditelyami-po-valeologicheskomu-vospitaniyu>
4. Здоровый ребенок – здоровое будущее! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/8225>

«КРАСКИ ГОЛОСА: РАЗВИТИЕ ПРОСОДИКИ В РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Рузанова Ольга Сергеевна, воспитатель

Сагирова Елена Владимировна, воспитатель

Харитоновна Елена Михайловна, педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 28» Чистопольского муниципального района

Введение.

Развитие просодических компонентов речи - важный аспект подготовки ребёнка к успешному обучению и социализации. Просодика включает тип дыхания, тембр, высоту и силу голоса, ударение, паузирование, ритм и интонацию. Полное овладение просодикой завершается к 5 годам, поэтому педагогам и родителям важно уделять внимание этому аспекту речевого развития в дошкольном возрасте.

Цель данной статьи - познакомить педагогов с комплексным подходом к развитию просодики у дошкольников на примере проведённого мастер -класса для педагогов Чистопольского муниципального района.

Цель: повышение уровня профессиональной компетентности педагогов путём ознакомления с комплексным подходом для развития просодических компонентов речи детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Передать опыт через прямой и комментированный показ приёмов профилактической и развивающей деятельности.
2. Ознакомить с упражнениями по развитию модуляции голоса, темпо - ритмической структуры и самоконтроля у детей.
3. Сформулировать индивидуальный стиль творческой деятельности участников.
4. Провести рефлексию профессионального мастерства педагогов.

Теоретические основы.

Просодика - «ювелирное украшение наших голосов», которое влияет на эффективность общения. Её значимость можно проиллюстрировать примерами: фраза «Казнить нельзя помиловать» меняет смысл в зависимости от интонации и паузирования; слова «зАмок - замОк», «гвОздики - гвоздИки» различаются ударением.

Красивая, эмоциональная речь способствует успеху в школе и жизни, поэтому развитие просодики - задача педагогов и родителей.

Практическая реализация: структура мастер - класса.

Мастер - класс включал три этапа: теоретический, практический и рефлексивно - оценочный.

1. Теоретическая часть.

На этом этапе участники:

- Обсудили отличия человеческой речи от коммуникации животных и ИИ;
- познакомились с понятием просодики и её компонентами;
- осознали важность развития просодики в дошкольном возрасте.

2. Практическая часть.

Участники были разделены на три фокус - группы:

«Дети» - искали способы развития ритмических способностей с помощью окружающих предметов.

«Родители» - обсуждали, как развивать эмоциональную окраску речи без профессиональных пособий.

«Педагоги» - предлагали профессиональные приёмы с использованием дидактических материалов.

В ходе работы были продемонстрированы:

- адаптированные игры и пособия: фетровая звуко - слоговая линейка для анализа слогов и звуков, игра «Солнышко»(длинные и короткие лучи = долгие и короткие звуки);

- работа с ритмом: прохлопывание стихотворений с визуализацией ритма (синий - короткий звук, голубой - длинный);

- модулирование голоса: упражнения на различение «высоких» и «низких» звуков;

-развитие самоконтроля: использование канонов для обучения умению слушать себя.

Система работы основана на принципах:

- Комплексности (сочетание коррекционно - развивающей работы с музыкальной программой «Ладушки» И. Новоскольцевой и И. Каплуновой и рекомендациями мозжечковой стимуляции Ф.Бельгоу);

- последовательности (от простого к сложному);

Интеграции (взаимодействие воспитателей, специалистов и родителей через общие чаты);

- наглядности и доступности (мобильные и универсальные пособия).

3. Рефлексивно - оценочный этап.

Рефлексия «Зажги искру» позволила участникам оценить актуальность темы:

Маленькая искра - тема е актуальна;

Средняя искра - возьму в педагогическую копилку некоторые элементы;

Большая искра - актуальная тема, буду применять.

Выводы и результаты.

По итогам мастер - класса были сделаны следующие выводы:

Дети развивают просодику самостоятельно, используя предметно - пространственную среду дома и в детском саду.

Родители могут стимулировать развитие речи через эмоциональное общение, не требующее специальных пособий.

Педагогам необходим арсенал профессиональных материалов и чётки алгоритм работы.

Концепция «ИСКРА» обобщает ключевые условия успеха:

«И» - интерес педагога и ребёнка;

«С» - самоконтроль;

«К» - компетентность и креативность педагога;

«Р» - радость в общении;

«А» - алгоритм в работе.

Заключение.

Развитие просодических компонентов речи требует комплексного подхода, включающего взаимодействие педагогов, родителей и детей. Использование адаптированных игр, наглядных пособий и современных программ позволяет эффективно формировать просодические навыки. Это создаёт предпосылки для успешной деятельности и социализации ребёнка в будущем. Предложенный подход может быть внедрён в практику дошкольных учреждений для повышения качества речевого развития воспитанников.

КИНЕЗИОЛОГИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ ГАРМОНИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТА И ДВИЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

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

В своей работе с воспитанниками дошкольного возраста я активно применяю принципы кинезиологии – науки, исследующей взаимосвязь между движением и развитием мозга. Эта дисциплина, насчитывающая тысячелетия, получила широкое распространение по всему миру, а ее методы находили применение даже у таких выдающихся мыслителей, как Аристотель и Гиппократ.

Актуальность моего педагогического подхода продиктована острой потребностью в формировании интеллектуальных способностей детей через стимуляцию межполушарного взаимодействия. Такой подход позволяет эффективно преодолевать трудности в обучении и создавать благоприятные условия для раскрытия новых, потенциально востребованных ребенком возможностей. Ключевое отличие кинезиологии заключается в том, что она выстраивает путь к развитию мышления через движение, а не наоборот.

Изучив теоретические основы кинезиологии, я убедилась в ее высокой применимости в условиях детского сада. Преимущество метода в том, что он не требует значительных материальных или методических вложений. Руки, будучи неотъемлемой частью детского организма, постоянно нуждаются в активной двигательной стимуляции, что делает кинезиологические упражнения естественным и доступным инструментом развития.

Как утверждали такие авторитетные специалисты, как Е.И. Аркин, Н.А. Бернштейн и Д.Б. Эльконин, игры, задействующие руки и пальцы, способствуют гармоничному взаимодействию тела и разума, поддерживая оптимальное функционирование мозговых систем. Они подчеркивали прямую связь между развитием мелкой моторики и когнитивными способностями. Чем более развита двигательная сфера ребенка, тем выше его потенциал к обучению и интеллектуальному росту.

В современном мире, где дети сталкиваются с избытком цифровых устройств, таких как компьютеры и планшеты, снижается потребность в активной работе рук. Это приводит к ослаблению моторных навыков: дети испытывают трудности с удержанием карандаша, кисти, ножниц, что, в свою очередь, вызывает мышечные зажимы и может негативно сказываться на эмоциональном состоянии. В дальнейшем это отражается на способности к восприятию и усвоению учебного материала, а также на общем состоянии здоровья. Кинезиология, развивая межполушарное взаимодействие через движения рук, является эффективной здоровьесберегающей технологией, что делает ее применение особенно актуальным.

Кинезиологические упражнения интегрированы в мою практику следующим образом: они являются частью развивающих занятий в рамках кружковой деятельности, проводимой раз в неделю. В остальные дни эти упражнения включаются в динамические паузы, утренние гимнастики, гимнастики после сна, а также используются перед основными занятиями как элемент, способствующий концентрации и подготовке детского организма к продуктивной работе.

На начальном этапе освоения упражнений я применяю методику поэтапного разучивания, включающую:

- а) демонстрацию педагогом образца движения
- б) детальное объяснение и показ упражнения, сопровождаемые вербальными инструкциями;
- в) самостоятельное выполнение движения ребенком.

Процесс освоения кинезиологических упражнений проходит в три этапа:

1. **Первоначальное освоение:** включает демонстрацию педагогом образца движения, его подробное объяснение с одновременным показом и последующее выполнение ребенком. Эти шаги способствуют формированию условных связей в коре головного мозга, помогают ребенку осознанно запоминать последовательность движений и объединять их в единый двигательный образ, опираясь на мышечные ощущения.
2. **Углубленное освоение:** на этом этапе акцентируется внимание на точности выполнения деталей упражнения, исправляются возможные ошибки. При возникновении трудностей педагог может повторно продемонстрировать сложное движение и дать дополнительные пояснения. Постепенно формируются устойчивые двигательные навыки, стимулируется творческая активность и самостоятельность ребенка, он начинает применять полученный двигательный опыт в повседневной жизни.
3. **Закрепление и совершенствование:** ребенок осознанно воспринимает задания, целенаправленно выполняет движения, которые становятся автоматическими. Внимание концентрируется на качестве исполнения. Движения приобретают точность, выразительность и эстетичность. Ребенок способен выполнять упражнение по его названию/

Эти приемы способствуют формированию временных связей в коре головного мозга, помогают ребенку осознанно запоминать последовательность элементов движения и объединять их в целостный двигательный образ, опираясь на мышечные ощущения.

На этапе углубленного разучивания движений акцент делается на точности выполнения деталей упражнения и коррекции ошибок. При возникновении трудностей педагог может повторно продемонстрировать сложное движение и дать дополнительные пояснения. Постепенно приобретенные двигательные навыки закрепляются и совершенствуются, стимулируя творческую активность и самостоятельность ребенка, а также его способность применять полученный двигательный опыт в повседневной жизни.

На заключительном этапе, этапе закрепления и совершенствования двигательного действия, ребенок демонстрирует осознанное восприятие заданий, целенаправленность действий, автоматизм выполнения и сосредоточенность на качестве движения. Отмечается повышение точности, выразительности и эстетической составляющей движений. Ребенок способен выполнять упражнение по его названию.

Для родителей воспитанников мною разработана картотека кинезиологических упражнений, адаптированных для выполнения в домашних условиях.

Применение кинезиологических методов позволило мне наблюдать следующие положительные результаты у моих воспитанников:

- Снижение уровня тревожности, повышение спокойствия и уверенности в себе.
- Улучшение устной речи, развитие логического мышления, коммуникативных навыков, внимания, памяти и воображения.

«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

О.Н. Назарова, А.А. Никитина
МАДОУ «Детский сад № 20» общеразвивающего вида «Мозаика»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Эмоциональное развитие детей –
одно из важнейших направлений деятельности педагога.
Эмоции являются «центральной звеном
психической жизни человека и прежде всего ребенка»

Л.С. Выгодский

Развитие эмоций может быть эффективной здоровьесберегающей технологией для обеспечения эмоционального благополучия детей, в частности детей раннего возраста.

Эмоции играют важную роль в жизни ребенка, выполняют регулирующие функции и направляют активность в нужное русло. Профилактика эмоциональных нарушений – одна из важнейших задач здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время вопросы воспитания и развития детей раннего возраста привлекают внимание специалистов различных профессий. Врачи, педагоги, учёные, психологи и музыканты исследуют возможности развития ребёнка в первые годы жизни. Что же касается области музыкального развития, то именно здесь встречаются примеры раннего проявления музыкальности.

Музыка обладает свойством вызывать активные действия ребёнка. Он выделяет музыку из всех получаемых впечатлений, отличает от шума, оживляется, прислушивается, радуется, иногда рано подпевает взрослому. Следовательно, музыка представляет богатые возможности для общения взрослого с ребёнком, создаёт основу для эмоционального контакта между ними.

Дети раннего возраста не очень хорошо говорят, действия их ограничены, но эмоций они испытывают порой больше, чем взрослые люди. Сила её заключается в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний, динамику эмоционально-психологических состояний человека. Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно, достаточно только сыграть грустную мелодию и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов.

Музыка помогает осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний. Положительные эмоции влияют на все физиологические процессы, происходящие в организме ребёнка, повышая его тонус. Поэтому преобладание радостного состояния для развития ребёнка очень ценно. Задача педагога – пробудить эмоциональную отзывчивость малыша.

Музыка и музыкальная деятельность, где чувства и эмоции составляют главное содержание, особенно привлекательны для детей раннего возраста. Ведь только в состоянии повышенного интереса, эмоционального подъёма ребёнок способен сосредоточить своё внимание. Желание вновь пережить определённое состояние может служить для него мотивом деятельности, стимулом проявления активности.

Несмотря на игровой характер и многообразие форм и методов, используемых в непосредственной музыкальной деятельности детей раннего возраста, были выявлены некоторые часто встречающиеся трудности:

- Ограниченный словарный запас у детей раннего возраста, что затрудняет подпевание;
- Адаптационный период вновь прибывших детей, не желающих участвовать в какой-либо деятельности;
- Сложности в общении с воспитателем и музыкальным руководителем.

Поэтому была определена следующая **цель**: создание благоприятных условий для развития эмоциональной отзывчивости детей раннего возраста посредством музицирования на детских музыкальных инструментах.

Из этого следует, что развитие эмоциональной отзывчивости у детей раннего возраста в процессе формирования познавательной активности к музыкальным инструментам будет успешным, если:

- создать условия психологической защищённости, эмоционально-психологической атмосферы во время совместной деятельности педагога с детьми;
- предметно-развивающей среды, которая соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- музыкальный уголок должен быть насыщен яркими музыкальными игрушками;
- использование на занятиях и вне занятий игры, танцы, сказки - шумелки, потешки с музыкальными инструментами, должны стимулировать развитие эмоциональной сферы ребёнка.

Все это поможет ребёнку вынести свои внутренние переживания вовне через жесты, мимику, движения, речь.

Необходимо также использовать методы педагогической интеграции; внедрять положительный опыт педагогов, комбинации передовых методик.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи, которые вы видите на экране:

1. Формировать познавательную активность к музыкальным игрушкам.
2. Формировать у детей навыки игры на простейших музыкальных игрушках и инструментах.
3. Вовлекать в игру всех детей, стимулируя развитие эмоциональной отзывчивости и творческой активности.

Для решения задач применимы следующие методики и технологии:

- Элементы музицирования по системе К. Орффа.
- Методика работы с ранним возрастом М. Ю. Картушиной.
- Методическое пособие Н. Сорокиной *«Кукольный театр для самых маленьких»*.
- Элементы программы «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Э. Тютюнниковой.
- Аудиопрограммы Е. Железновой.

Развитие эмоциональной сферы способствует:

- социализации – ребенок учится понимать эмоции других людей, сочувствовать, развивается эмпатия.

В педагогике накоплен немалый положительный опыт использования музыкальных игрушек и инструментов для развития эмоциональной сферы детей раннего возраста.

Мы начинаем развитие эмоций малышей ещё до непосредственно музыкальной деятельности, когда приходим знакомиться с детьми в группу. Обязательно приносим с собой игрушку или перчаточную куклу. Игрушки – помощники, незаменимы для установления контакта с детьми раннего возраста и не только помогают заинтересовать малышей, но и служат средством обучения.

Зайка, который пришёл на занятие вызывает положительные эмоции и малыши с удовольствием подпевают песни, танцуют, играют.

На последующих встречах кукла знакомит детей, например, с бубенчиками или валдайскими колокольчиками, побуждая малышей к активному проявлению эмоций через движения под музыку, мимику, игру на музыкальных игрушках.

Несколько игрушек, например, кошечка и петушок, могут переговариваться при помощи музыкальных инструментов, тем самым знакомя детей с тембром, ритмом, обогащая их музыкальный опыт.

Мы обратили внимание, что дети, которые испытывали дискомфорт оттого, что не совсем получалось подпевать песенке или танцевать, с воодушевлением изображали походку мишки на

барабана или капельки дождя на металлофоне. А когда все танцевали с погремушками, больше всего радостно звенели те, кто до этого упорно не хотел участвовать в танце.

По мере того как дети начинали постепенно овладевать простейшими навыками звукоподражания на шумовых инструментах и игрушках усиливался их интерес к музицированию, росла уверенность в исполнительской деятельности, пропадал страх, неуверенность.

Каждая встреча должна быть эмоционально окрашена и вести к радостному познанию музыки. Простота и доступность музыкальных игрушек дает малышам испытать радость, проявить и показать свое эмоциональное состояние.

Практика показала, что малыши переходят в младшую группу, имея положительный эмоциональный опыт.

По итогам проводимой работы сделали вывод, что в результате последовательного использования в непосредственно музыкальной деятельности элементов кукольного театра, совместно с музицированием на детских музыкальных, шумовых инструментах в различных видах музыкальной деятельности позволяет радостно познавать музыку малышам, вызывая положительный эмоциональный отклик, способствуя формированию эмоциональной отзывчивости детей раннего возраста.

А развитие эмоций у детей раннего возраста – это залог их успешного будущего, лёгкой адаптации в любом коллективе, эмоциональной стабильности и, наконец, счастливой жизни.

В заключение хочется сказать, что положительные эмоции в жизни ребёнка – это основа того, что он вырастет добрым и отзывчивым человечком.

Литература

1. Арсеновская О. Н. Музыкальные занятия. Первая младшая группа. - Волгоград, 2013.
2. Бабаджан Т. С. Музыкальное воспитание детей раннего возраста. – М: Просвещение, 1957.
3. Картушина М. Ю. Забавы для малышей. Театрализованные развлечения для детей 2-3 лет. – М : «ТЦ Сфера», 2010.
4. Картушина М. Ю. Музыкальные сказки о зверятах. Развлечения для детей 2- 3 лет. – М.: «Скрипторий 2003», 2009.
5. Кошелева А. Д. Эмоциональное развитие дошкольника. – М : Просвещение, 1985.
- 6.. Петрова В. А. Музыкальное занятие с малышами. – М : Просвещение, 1993.
7. Сауко Т. И. Топ-хлоп, малыши! программа по музыкально - ритмическому воспитанию для детей раннего возраста. – СПб..2005.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ («ГИМНАСТИКА МОЗГА») ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Хазиева Л.Н., воспитатель

МБДОУ «Рыбно- Слободский детский сад «Бэлэкэч»

Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан

Введение

Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) направлены не только на укрепление физического здоровья, но и на гармоничное развитие высших психических функций ребёнка. Одним из наиболее эффективных и доступных методов является **кинезиология**, или «гимнастика мозга». Это комплекс специальных физических упражнений,

направленных на активизацию естественных механизмов работы мозга через движение, что способствует развитию межполушарного взаимодействия.

Актуальность данной темы обусловлена высокой нагрузкой на нервную систему современных детей. Многие дошкольники испытывают трудности с концентрацией внимания, памятью и речью.

Кинезиологические упражнения помогают синхронизировать работу левого (логического) и правого (образного) полушарий, создавая основу для успешного обучения и интеллектуального развития.

Целью данной статьи является исследование эффективности использования кинезиологических упражнений в образовательном процессе ДОУ, а также рассмотрение методов их интеграции в ежедневную деятельность детей.

Теоретическая основа использования кинезиологических упражнений

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения. В основе метода лежит фундаментальный принцип: движение тела влияет на развитие мозга. Упражнения «гимнастики мозга» построены на сочетании движений туловища и конечностей с дыханием и фиксацией взгляда.

Регулярное выполнение таких комплексов способствует:

- **Улучшению памяти и внимания.** Активизация обоих полушарий позволяет ребёнку быстрее усваивать и обрабатывать информацию.
- **Стимуляции речи.** Развитие межполушарных связей напрямую влияет на речевые центры коры головного мозга.
- **Снятию умственного и эмоционального напряжения.** Ритмичные движения помогают расслабиться и восстановить работоспособность.
- **Коррекции дислексии и дисграфии.** Упражнения помогают сформировать устойчивые нейронные связи, необходимые для чтения и письма.

Практика применения кинезиологических упражнений в ДОУ

Кинезиологическая гимнастика легко интегрируется в структуру дня. Она занимает всего 3–5 минут, но даёт ощутимый эффект. Упражнения проводятся в игровой форме, что вызывает у детей живой интерес.

Занятия рекомендуется проводить ежедневно, желательно в утренние часы (в рамках утренней гимнастики) или перед занятиями, требующими высокой концентрации внимания (математика, развитие речи). Комплекс состоит из 5–6 упражнений, выполняемых последовательно. Начинать следует с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость и сложность.

Примеры упражнений («Гимнастика мозга»)

Упражнения можно разделить на несколько групп в зависимости от цели воздействия.

1. Упражнения на растягивание («Энергетизатор»)

Эти упражнения помогают расслабить мышцы шеи и плеч, улучшить кровоснабжение головного мозга, что способствует снятию усталости и повышению концентрации.

- **«Кнопки мозга».** Положите одну руку на пупок. Пальцами другой руки массируйте точки под ключицами (ямки). Меняйте руки. Это упражнение помогает «включить» мозг после отдыха или сна.
- **«Слон».** Наклоните голову к плечу. Медленно тянитесь ухом к плечу, одновременно вытягивая руку перед собой и «рисую» ею в воздухе горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности). Глаза следят за движением пальцев. Повторите 3–5 раз для каждой руки. Упражнение улучшает зрительно-моторную координацию.

2. Упражнения на пересечение средней линии тела («Перекрёстные шаги»)

Эти движения активизируют работу обоих полушарий одновременно, способствуя их интеграции.

- **«Перекрёстные шаги».** Локтем левой руки нужно коснуться правого колена, а затем локтем правой руки — левого колена. Движения выполняются в среднем темпе, стоя или сидя. Важно следить за тем, чтобы ребёнок поворачивал корпус.
- **«Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону (кулак повернут пальцами к себе). Кулаком правой руки прямой ладонью в горизонтальном положении

прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение рук. Повторите 6–8 раз.

3. Упражнения на повышение энергии тела («Гравитационное скольжение»)

Помогают улучшить осанку, дыхание и общую активность ребёнка.

- **«Крюки Деннисона».** Скрестите лодыжки ног. Вытяните руки вперёд, скрестите их ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок и выверните руки внутрь (к груди). Прижмите язык к нёбу за верхними зубами. Посидите в этой позе 1–2 минуты с закрытыми глазами. Это упражнение отлично успокаивает и помогает сосредоточиться.

Влияние кинезиологических упражнений на здоровье детей

Развитие когнитивных функций

Результаты использования «гимнастики мозга» демонстрируют значительное улучшение показателей познавательного развития у детей. Основное воздействие связано с формированием новых нейронных связей между полушариями головного мозга.

Регулярное выполнение упражнений способствует:

- **Повышению концентрации внимания.** Дети становятся более усидчивыми на занятиях, способны дольше удерживать внимание на одном объекте или задаче.
- **Улучшению памяти.** Как зрительной, так и слуховой памяти. Стихи и тексты запоминаются быстрее и воспроизводятся точнее.
- **Стимуляции речевого развития.** У детей расширяется словарный запас, улучшается грамматический строй речи и связность высказываний.

Психологический эффект

Помимо когнитивного влияния, упражнения оказывают заметное воздействие на психоэмоциональное состояние детей. Ритмичные движения помогают снять мышечные зажимы и эмоциональное напряжение. Дети становятся более спокойными, уравновешенными, у них снижается уровень тревожности перед выполнением сложных заданий или ответом у доски (в подготовительных группах).

Сенсорное развитие

Упражнения требуют высокой координации движений и зрительно-моторного контроля. Это способствует развитию мелкой моторики рук, которая напрямую связана с развитием речи («руки учат говорить»). Улучшается пространственная ориентация и чувство собственного тела (схема тела).

Сотрудничество с родителями

Важнейшим фактором успеха является вовлечение родителей в процесс оздоровления детей. Педагоги проводят консультации и мастер-классы для родителей, демонстрируя комплекс упражнений «гимнастики мозга». Совместные усилия позволяют закрепить навык дома, превратив упражнения в весёлую семейную традицию (например, делать «перекрёстные шаги» по дороге в детский сад).

Родителям выдаются памятки с описанием простых комплексов для утренней зарядки или снятия усталости вечером.

Заключение

Таким образом, использование кинезиологических упражнений является важной составляющей здоровьесберегающей образовательной среды ДОУ. Этот инструмент обеспечивает комплексный подход к развитию ребёнка, сочетая интеллектуальную нагрузку с физической активностью.

Внедрение «гимнастики мозга» не требует сложного оборудования и больших временных затрат, но результаты её использования свидетельствуют о значительном потенциале данного метода в подготовке детей к школьному обучению и формировании здоровой нервной системы подрастающего поколения.

Список литературы

1. Сиротюк А.Л. *Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения.* — М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Деннисон П., Деннисон Г. *Гимнастика мозга.* — М.: Восхождение, 2017.
3. Семенович А.В. *Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.* — М.: Генезис, 2019.
4. Иванова Е.Н. *Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.* — М.: Академия, 2018

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТАМ АЛЕКСЕЕВСКОГО РАЙОНА»

Р.С. Чилибьева, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Алексеевский детский сад №6 «Пчелка»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

Цель: создание условий для ознакомления детей с элементарным туризмом посредством выполнения общеразвивающих и игровых упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- упражнять в беге на прямых ногах, в беге с захлестыванием голени назад, в беге подскоками, в беге с высоким подниманием бедра;
- упражнять в прыжках в работе с координационной лестницей, с обручами;
- познакомить с пешим туризмом, построением маршрута в виде схемы.

Оздоровительные:

- укреплять мышцы ног и свода стопы;
- совершенствовать различные виды ходьбы, прыжков, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений;
- закрепить навык метания мяча в цель.

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, меткость, выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к туризму, дисциплинированность, организованность, чувство коллективизма, взаимовыручки;
- воспитывать самостоятельность в выполнении упражнений.

Предварительная работа:

- беседа с детьми о туризме и спортивных объектах нашего поселка;
- рассматривание иллюстраций, фотографий о видах туризма;
- изучение комплекса ОРУ.

Оборудование: доска, картинки, стойки с картинками, канат, координационная лестница, 2 гимнастические скамейки, 4 обруча, 8 кубов, 4 теннисных мяча, 2 тоннеля, 1 воланчик.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Ребята, посмотрите внимательно, что изображено на картинках (возможные ответы детей – люди с рюкзаками, палатка и т.д.). Что делают эти люди? Куда идут? Да, правильно. Люди идут в лес, в горы. Что у них в руках? Правильно рюкзаки. А как называют людей, которые любят путешествовать? Туристами.

-А вы сегодня готовы пойти в поход? Да. Чтобы нам с вами было удобно передвигаться, нам нужно определиться, какой вид туризма подойдет.

-Посмотрите на доску и скажите, какие виды туризма вам знакомы.

-Как вы думаете, какой вид туризма нам подойдет сегодня? (Пеший)

-Верно, сегодня мы отправимся в путешествие пешком.

-Ребята, а какие спортивные объекты нашего района вы знаете? (ответы детей)

-Молодцы! Начинаю строить схему на доске.

-Предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие пешком по спортивным объектам нашего поселка пгт. Алексеевское. Согласны?

-Дорога нам предстоит дальняя и мы должны быть подготовлены ко всем препятствиям, которые попадутся нам на пути.

-В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!

-По порядку номеров рассчитайсь!

-Прыжком напра-во, раз, два.

-За направляющим медленным бегом, бегом марш!

-Семенящий бег!

-Шагом, восстанавливаем дыхание.

Работаем по диагонали.

1 упр. Бег на прямых ногах

2 упр. Бег с захлестыванием голени назад

3 упр. Бег с высоким подниманием бедра

4 упр. Подскоки, круговые вращения руками назад.

Инструктор:

Вот мы и пришли к спортивному объекту «Ледовый дворец». Каким видом спорта здесь занимаются? Каким должен быть хоккеист? (хоккеист должен быть выносливым, сильным и быстрым). Хоккей – это командная игра.

- Предлагаю вам выполнить комплекс ОРУ с канатом, для сплочения нашей команды.

Комплекс ОРУ:

1. «Канат над головой»

И.п. - Построиться в одну колонну, канат у всех в правой руке, ноги вместе.

1-3 поднять канат над головой на прямых руках;

2-4 передать канат в другую руку и отпустить.

2. «Канат на плечах»

И.п. - Построиться в 1 шеренгу, канат у всех за плечами, ноги на ширине плеч.

1-3 поднять канат над головой;

2-4 вернуться в и.п.

3. «Наклоны»

И.п. - Построиться в 1 шеренгу, ноги на ширине плеч.

1-3 наклон вперед, руки прямые;

2-4 вернуться в и.п.

4. «Приседания»

И.п. - Построение в 1 шеренгу, ноги на ширине плеч, канат в руках, руки опущены.

1-3 присесть руки вперед;

2-4 вернуться в и.п.

5. «Потянись вперед»

И.п. – Сидя на полу в 1 шеренгу, канат в руках наверху.

1-3 наклон вперед, ноги прямые;

2-4 вернуться в и.п.

6. «Качаем пресс»

И.п.- Лежа на полу, руки вытянуты вверх, держат канат.

1-3 подняться, сесть, руки прямые;

2-4 вернуться в и.п.

7. «Велосипед»

И.п. – Лежа на полу, руки вытянуты вверх, держат канат. Крутим, велосипед 3 подхода по 10 сек

8. *«Прыжки»* Канат на полу, прыжки влево вправо с продвижением вперед.

Инструктор:

Молодцы ребята! Ну а нам пора дальше отправляться в путь. От Ледового дворца мы будем с вами держать путь в спортивный комплекс «Темп». Как вы думаете, каким видом спорта там занимаются? Футболом. Футболист должен обладать выносливостью, скоростью, отличной реакцией. И сейчас мы будем выполнять упражнения с координационной лестницей. Чтобы наши ноги стали такими же быстрыми.

ОВД:

1. Бег по лестнице
2. Прыжки на двух ногах
3. Прыжки ноги вместе ноги врозь
4. Попеременные прыжки вперед назад
5. Прыжки на одной ноге
6. Перепрыгнуть 2 клетки

Инструктор:

-Молодцы ребята! Ну а нам пора дальше отправляться в путь. И следующий спортивный объект «Бассейн». Пловцы должны быть сильными, быстрыми, выносливыми, гибкими. Предлагаю вам пройти испытание под названием «Паутина». Сначала мы проползаем по-пластунски, а затем перешагиваем паутинку, стараясь не задеть ее.

Инструктор:

-Молодцы ребята! Ну а нам снова пора в путь и впереди нас ждет следующий спортивный объект спортивный комплекс «Лидер». Каким видом спорта там занимаются? Волейболом. Волейболист должен обладать высоким ростом, хорошей координацией движений, быстрой реакцией, умением работать в команде. И чтобы развить такие качества у вас предлагаю выполнить следующее задание. Прыжки в высоту из обруча в обруч на двух ногах. Обручи лежат на кубках.

Инструктор:

-Молодцы ребята! Ну а мы отправляемся с вами в Бадминтонный центр. Бадминтонист должен обладать быстрой реакцией, выносливостью, точностью. И здесь мы будем метать теннисный мяч в цель.

Инструктор:

- Ну а нам пора обратно возвращаться в сад, но у нас на пути образовался обрыв и нам надо его перейти. Держась за верхние веревки и переступая приставным шагом, мы придем в сад. Будьте внимательны при выполнении задания, иначе можно сорваться вниз.

- Вот мы и в саду. Вам понравилось сегодняшнее путешествие?

- А куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?

Рефлексия

- Вы сегодня проделали нелегкий путь, предлагаю вам немного отдохнуть и сделать друг другу массаж. Садятся в круг и делают массаж.

- Вот мы и завершили наше путешествие. Было очень весело и интересно. Вы сегодня были умными, сильными, быстрыми, ловкими, дружными. А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.

- В одну шеренгу становись! Смирно! Напра-во! На выход за направляющим шагом марш!

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014г.
2. Фомина А.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Просвещение, 2010г.
3. ФООП дошкольного образования. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКОТЕРАПИИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

И.Н. Шилинцева, воспитатель

Л.П. Губайдуллина, воспитатель

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Непоседа»

Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Актуальность сказкотерапии в дошкольном возрасте обусловлена несколькими ключевыми факторами, связанными с особенностями развития детей, современными образовательными требованиями и социальными вызовами. В дошкольном возрасте мышление ребенка отличается образностью и конкретностью: дети оперируют не абстрактными понятиями, а наглядными образами и конкретными представлениями. Сказка идеально подходит для этого этапа развития, т.к. использует яркие образы, метафоры и сюжетные линии, которые легко воспринимаются и запоминаются детьми. Современные образовательные стандарты (ФГОС ДО) акцентируют внимание на развитие нравственных ценностей, социально-коммуникативных навыков и эмоциональной сферы детей. Сказкотерапия помогает формировать у дошкольников сознательное отношение к добру и справедливости, развивать эмпатию, коммуникабельность, ответственность, умение договариваться и соблюдать правила. Решение психологических проблем (страхи, тревожность, агрессивность, застенчивость). Сказкотерапия позволяет в мягкой форме работать с этими проблемами.

Сказкотерапия – универсальный инструмент в работе с дошкольниками, который гармонично сочетает обучение, воспитание и заботу о здоровье.

Цель сказкотерапии в ДОУ: формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста, активизация творческого потенциала ребенка, раскрытие внутреннего мира и развитие самосознания.

Задачи:

- развитие внимания, памяти, речи, воображения и фантазии;
- повышение коммуникабельности и сплочения детского коллектива;
- обучение конструктивного выражения эмоций;
- снижение тревожности, агрессивности и страхов;
- снятие эмоционального и физического напряжения.

Виды сказок в сказкотерапии:

1. Дидактические. Через сюжетность и образность помогают лучше усвоить информацию, знакомят с новыми понятиями (например, о семье, природе, поведении).

2. Медитативные - дети рисуют, сочиняют, играют, слушают звуки природы, лежат на ковре и мечтают – воображают. Направлены на накопления положительного образного опыта, снятие психоэмоционального напряжения.

3. Психотерапевтические (для лечения души, с образом главного героя «Я», доброго волшебника) дети совместно со взрослыми рисуют иллюстрации, изготавливают кукол и ставят спектакли.

4. Психокоррекционные (для мягкого влияния на поведение ребенка), читаем проблемную сказку не обсуждая, даем возможность побыть ребенку наедине с самим собой и подумать. Помогают увидеть происходящее «с другой стороны» раскрыть глубокий смысл событий.

5. Художественные (авторские истории, мудрые древние сказки и былины):

- народные (с идеями добра и зла, мира, терпения, стремления к лучшему);
- сказки о животных;
- бытовые сказки;
- волшебные сказки.

Способствуют воспитанию нравственных чувств, взаимопомощи, поддержки, сочувствия, долга, ответственности.

Методы и формы работы:

- Чтение и обсуждение сказок: Анализ поступков героев, ответы на вопросы «Что почувствовал герой?», «Почему он так поступил?».
- Сказкотерапевтические игры: Игры-драматизации, войди в роль, измени финал сказки.

- Арт-терапия: Рисование сказочных героев, лепка, создание сказок своими руками.
- «Мудрые сказки»: Использование специальных психокоррекционных сказок, решающих конкретные проблемы (страхи, жадность, непослушание).

Учет возраста:

- для детей 2-4 лет – простые сюжеты с животными, игрушками или маленькими человечками в роли героев;
- для детей 5-7 лет – волшебные сказки с более сложным сюжетом.

Этапы проведения занятия по сказкотерапии:

1. Ритуал вхождения в сказку (создание атмосферы волшебства).
2. Чтение или рассказывание сказки.
3. Расширение – обсуждение сюжета, чувств героев, ассоциаций.
4. Закрепление – творческая деятельность (рисование, лепка, игра)
5. Интеграция – перенос сказочных уроков в реальную жизнь.
6. Резюмирование – подведение итогов, выведение главных мыслей.
7. Ритуал «выхода из сказки» (возвращение в реальность).

Основные приемы работы со сказкой:

1. Анализ сказок.
2. Рассказывание сказок. Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения.
3. Постановка сказок с помощью кукол.
4. Сочинение сказок.

Результаты применения сказкотерапии:

- Эмоциональное развитие: Дети свободно выражают свои чувства, понимают эмоциональное состояние сверстников.
- Личностный рост: Повышение уверенности в себе, снижение напряжения, появление чувства психологической защищенности.
- Коммуникация: Улучшение навыков общения, умение договариваться и сопереживать.

Заключение

Результаты работы показали необходимость продолжать проводить игры-занятия с элементами сказкотерапии. Рекомендуем в дальнейшем, использовать сказкотерапию не только в образовательной деятельности, но и в режимных моментах, включать их в праздники, развлечения, привлекать родителей к этой новой форме работы с детьми.

Необходимо убедить родителей в значимости элементов сказкотерапии, показать, какой интерес могут вызвать такие занятия у детей, какую роль они играют в его эмоциональном, познавательном и двигательном развитии.

Необходимо создать библиотеку, фонотеку психотерапевтических и психокоррекционных сказок, которые помогли бы детям избавиться от агрессивности, драчливости, от страхов, от боязни темноты, от жадности.

Вывод: Сказкотерапия позволяет задействовать все компоненты здоровья детей – физическое, психическое и социальное, что делает ее одним из самых эффективных видов педагогических здоровьесберегающих технологий.

Литература

1. Былкина Н.Д., Люсин Д.В. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе // Вопросы психологии. 2000. № 5.С. 23-27.

2. Вежнович И.Н. Программа «Развитие эмоциональной сферы» //Школьный психолог. 2005. № 17.С. 14-17.
3. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей //Вопросы психологии. 1995. № 2. С.6-9.
4. Запорожец А.В. Воспитание эмоций и чувств у дошкольника //Эмоциональное развитие дошкольника. – М., 1985.
5. Запорожец А.В. и др. Эмоциональное развитие дошкольника: пособие для воспитателей детского сада. – М., 1985.

ДАРИМ ДОШКОЛЬНИКАМ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СКАЗКИ

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

Дарить радость движения детям – это осознанный, с учетом психологии и возрастных особенностей детей подход взрослых (педагогов и родителей) к полноценному физическому, а в целом и всестороннему, воспитанию и развитию дошкольника.

Что и кто стоит за этим девизом «дарить... радость... движения... детям?»

Программа «Театр физического развития и оздоровления дошкольников» под авторством Н.Н. Ефименко – кандидата педагогических наук, независимого эксперта по физическому воспитанию детей и взрослых, руководителя авторского педагогического центра. Данная программа – это апробированная методика физического воспитания и развития, которая доказывает эффективность учета связи онтогенеза и филогенеза в объективно-успешном всестороннем развитии и формировании личности ребенка, человека, как такового.

Что это значит – смотреть в глубину, в исток процесса развития? Это важно?

Да. Важность неоспорима. Потому что здоровье, как функционал организма, как состояние ума, самовыражения, реализация личности в социуме – это результат следования логике Природы.

«Онтогенез повторяет филогенез, а разумная система
физического воспитания и оздоровления должна
повторить логику онтогенеза»

Н.Н. Ефименко

Филогенез – это эволюционная история развития живых организмов в целом, тогда как онтогенез – это индивидуальное развитие организма.

А что стоит за фактом следования логике Природы?

Принцип природосообразности! Основные законы развития и совершенствования человеческого тела (пример младенца и развитие его телодвижений на 1-ом году жизни).

Мы привыкли к восприятию этого факта. Но это – чудо законов природы и мироздания!

Итак, почему Ефименко Н.Н. увидел целесообразность в организации физического воспитания с учетом опоры на принцип природосообразности и физкультуру, как игру в сказке?

Это эффективно, потому что оздоравливает, всесторонне развивает личность ребенка без какого-либо давления и командного построения физкультурных занятий, то есть непринужденно, но с вовлечением и подачей возможности детям включать свои телодвижения, как подсказывает само тело. Ребенок учится чувствовать свое тело. А оно практически не обманывает, но действует по природной памяти ДНК.

Дошкольный период – это игра. Только через игру, игровую деятельность, через воплощение в образы идет мягкое и естественное постижение этого мира и развитие ребенка в

целом, и физически в частности. А для раннего возраста тем более это актуально. Поэтому физкультура для малышей – это прежде всего игра... и игра в сказку.

Если традиционная физкультура – это преимущественно обычная тренировка, выполнение ребенком заданий, действие в рамках команды педагога по образцу и словесным инструкциям, то по программе физического воспитания Ефименко – это творческая двигательная активность, формирование всецело развивающейся личности, свобода самовыражения, где ребенок, как герой, проживает осознанно и эмоционально предлагаемый игровой или сказочный сюжет.

И, следуя логике природы, Ефименко и все, кто следует разумному подходу в работе с детьми, с учетом этапов двигательного развития ребенка, строят организацию двигательной активности детей со стартом движений из исходного положения лежа на спине, как и новорожденный малыш лежит и первые движения начинаются с рук, затем подключаются ноги и т.д. по логике природы), потом перекаты, затем движения лежа на животе с переходом на низкие четвереньки, затем из положения сидя (можно с применением предметов), переходом на ползание и выход на высокие четвереньки и завершать уже стоя с переходом на ходьбу, прыжки и бег. Заканчивать двигательную активность, также минимизируя активность с переходом на релаксацию.

И почему у Ефименко Н.Н. физкультурный театр, а не командная муштра?

Потому что главная педагогическая заповедь игровой системы физического воспитания и творческого самовыражения детей – это играя оздоравливать, играя воспитывать, играя развивать, играя обучать. Это и есть естественная потребность малыша.

«Физкультурная сказка» авторской программы Ефименко – это театр сюжетно-ролевого действия, где педагог – режиссёр, а дети – актёры. В программе есть перечень больших тематических игр, например, «В мире животных», «Мир путешествий», «В мире сказок». Каждая игра подразделяется на несколько ситуационных мини-игр, которые состоят из упражнений с образным названием.

И еще один важный момент: физкультурная сказка по Ефименко – это интеграция основных областей дошкольного образования. Здесь формирование эмоционального интеллекта, здесь и физическое, и познавательное, и речевое развитие.

Речь и движение – это два неразрывно связанных аспекта человеческой деятельности. Они играют ключевую роль в развитии личности, коммуникации и взаимодействии с окружающим миром. Развитие речи у детей является важным этапом их общего развития.

Однако иногда возникают ситуации, когда у ребёнка наблюдается отставание в развитии речи по сравнению с возрастными нормами. Это может выражаться в позднем появлении первых слов, медленном расширении словарного запаса, трудностях с пониманием и произношением речи. В таких случаях могут быть полезны специальные подходы и методики. Метод запуска речи через движение основан на идее, что физическая активность и движение могут помочь ребёнку преодолеть речевые барьеры. Движение способствует активизации различных отделов мозга, включая те, которые отвечают за речь.

Физическое движение стимулирует мозговую активность и способствует развитию нейронных связей. Когда ребёнок активно двигается, у него улучшается кровообращение, в том числе в головном мозге. Это способствует более эффективному обмену веществ и, как следствие, положительно сказывается на развитии речевых центров. Кроме того, движение помогает ребёнку лучше понимать своё тело и его возможности. Это, в свою очередь, способствует более точному и выразительному произношению.

Специалисты используют различные виды движений, такие как гимнастика для языка и губ, пальчиковые игры, ритмические танцы. Логоритмика – это метод, который сочетает в себе речь, музыку и движения. Она помогает развивать речевые навыки, корректировать нарушения речи и улучшать общее психофизическое состояние человека. Особенно эффективна логоритмика при работе с детьми, у которых есть задержки речевого развития или нарушения речи.

Логоритмика основана на том, что речь тесно связана с ритмом и движением. Регулярные занятия логоритмикой помогают улучшить артикуляцию, развить интонацию, обогатить словарный запас, сформировать правильное дыхание при речи, преодолеть речевые нарушения.

Примеры логоритмических упражнений:

– ходьба под музыку. Ребёнок может ходить по кругу, шагать на месте или ходить змейкой под ритмичную музыку. Это помогает развивать чувство ритма и координацию движений;

– хлопки и удары в ладоши. Ребёнку можно предложить хлопать в ладоши или ударять по столу в такт музыке. Это помогает развить чувство ритма и синхронизацию движений с речью;

– речевые игры с движениями. Например, можно предложить ребёнку произносить звуки или слова, сопровождая их определёнными движениями. Это помогает улучшить произношение и координацию речи с движениями;

– пение и речевые песенки. Пение помогает развивать музыкальный слух, чувство ритма и интонацию. Речевые песенки с движениями также способствуют улучшению произношения и запоминанию слов.

Логоритмика имеет ряд преимуществ перед другими методами развития речи:

– она сочетает в себе несколько видов деятельности (музыка, движение, речь), что делает её более интересной и увлекательной для детей;

– помогает развивать не только речь, но и другие важные навыки (координацию, внимание, память);

– может быть адаптирована для детей с разными уровнями развития речи.

Таким образом, занятия по физической культуре с детьми проводим, стараясь опираться на готовые разработки конспектов Ефименко Н.Н. Логоритмические упражнения подбираем исходя из темы конспектов. И конечно же разыгрываем сюжет и сами. Ведь педагог – личность многогранная: это актер, сказочник, художник, танцор, творец и вдохновитель детских душ.

Литература:

1. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации. – М.: ДРОФА, 2014.-288 с.;

2. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. – М.: ДРОФА, 2014. – 144 с.;

3. Ефименко Н.Н. Театрализация физического воспитания дошкольников. – Винница: ТОВ «Нилан-ЛТД», 2016. – 168 с.;

4. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Детство-Пресс, 2010. - 352 с.;

5. Лопухина И. С. Логопедия. Речь, ритм, движение. – М.: Корона-Век, 2012. – 128 с.

6. Нищева Н.В. Логопедическая ритмика в системе коррекционно-развивающей работы в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 96 с.

НЕЙРОКЛАВЕСЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.

Т.А.Шибаршина, воспитатель

О.Н. Салеева, воспитатель

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»

Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Нейроклавесы — палочки с разноцветными концами (синий, зелёный, красный и жёлтый) — могут использоваться в работе с детьми с нарушением зрения для развития **зрительно-моторной координации, пространственных представлений и внимания**. Это техника нейрокоррекции,

направленная на активизацию межполушарного взаимодействия, развитие когнитивных функций и повышение общего уровня адаптации ребёнка.

Суть методики: ребёнок выполняет синхронные или асинхронные движения руками с использованием нейроклавесов, которые при регулярном использовании запускают глубинные механизмы стимуляции работы мозга. Задания с нейроклавесами адаптируются под индивидуальные потребности каждого ребёнка. Некоторые принципы коррекционной работы:

Принцип «от простого к сложному» — на начальных этапах ребёнку предлагают самые простые упражнения без речевого сопровождения, если это вызывает трудности.

Целесообразно применять нейроигры в начале занятия для активизации мозговых процессов.

Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Внутри комплексов упражнения можно менять местами.

Важно: нейроклавесы не заменяют процесс стандартного обучения — они используются параллельно с задачами обучения.

В результате систематического применения упражнений с нейроклавесами у детей с нарушением зрения происходят следующие положительные изменения:

1. Улучшение общей и мелкой моторики, движения становятся более скоординированными;
2. Улучшение работы в системе координации глаз-рука;
3. Значительное повышение качества двигательных навыков, заметное сокращение трудности переключения с одного вида движения на другое;
4. Улучшение зрительной и слухо-речевой памяти, мышления, произвольное внимание стало более устойчивым;
5. Стали доступны пространственные представления;

Межполушарное взаимодействие — это особый механизм объединения левого и правого полушария головного мозга в единую, целостно работающую систему, формируется под влиянием как генетических, так и средовых факторов. **Межполушарное** взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Что бывает если **межполушарное** взаимодействие не сформировано?

Происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении:

- Проблемы в письме.
- Проблемы в устной речи.
- Трудности в запоминании информации.
- Сложности в счете как в письменном, так и в устном.
- Сложность в восприятии учебной информации.

Признаки несформированности **межполушарного взаимодействия** :

- Зеркальное написание букв и цифр.
- Псевдоловорукость.
- Логопедические отклонения.
- Неловкость движений.
- Агрессия.
- Плохая память.
- Отсутствие познавательной мотивации.

Такие дети отличаются своеобразием речевого **развития**, проявляющимся в слабой связи речи с предметным содержанием, наблюдается снижение общей познавательной активности. Кроме того, детям с **нарушением зрения** характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями.

Использование игр на **развитие межполушарного** взаимодействия является необходимыми базовыми упражнениями, которые «включают» мозговую активность ребенка с **нарушением зрения** и способствуют повышению эффективности и оптимизации всех видов **развивающих** и коррекционных занятий с ним.

Чем лучше будут **развиты межполушарные связи**, тем выше у ребёнка будет **интеллектуальное развитие**, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.

Работа по обогащению чувственного опыта невозможна без создания определённой **развивающей** предметно-пространственной среды. Вашему вниманию мы хотим представить свои разработки и пособия благодаря которым можно выполнять специальные упражнения.

Прежде, чем продемонстрировать наше пособие, которые мы используем в работе, предлагаем вам **игру «Продолжи пословицу»**. Мы будем называть начало пословицы о зрении, а вы продолжите.

- Говорить с глазу.....на глаз,
- Глаза- зеркало.....души,
- Глаза боятся, а.....руки делают,
- Правда глазаколет,
- С глаз долой-.....из сердца вон,
- У страха глаза.....велики,
- В чужом глазу соринку видит, а.....в своём бревна не видит,
- Лучше один раз своими глазами увидеть, чем.....сто раз услышать,
- Береги, как.....зеницу ока.

Литература:

- 1.Лурия А.Р. Основы нейропсихологии.-М: Академический проект, 2006.- 416с.
- 2.Мастюкова Е.М. Коррекционная педагогика: пособие для педагогов.-М:П просвещение, 2018.- 3134с.
3. Колганова В. С., Пивоварова Е. В. **Нейропсихологические занятия с детьми**. - М. : Айрис-пресс, 2015
4. Логвинова Е. Н. **Нейромоторика**. 74 упражнения для развития межполушарного взаимодействия, мелкой моторики. – «АСПИ», 2021.
- 5.Ссылка на видео Нейроклавесы
<https://disk.yandex.ru/i/YpISpvhW9uqxJw>

НЕЙРО –КЕЙС ПО МЕТОДУ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ.

Е.В Романова, воспитатель первой квалификационной категории

А.С. Сапожникова, воспитатель

МБДОУ Алексеевский детский сад № 3 «Петушок»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстана

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки,
а умелые руки снова способствуют развитию мозга».

И. П. Павлов

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Поэтому внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий в работе с детьми становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей,

если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств развития.[1]

Основная проблема, которая встала перед нами - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад.

Актуальность. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикующая и мимика вялая, при ходьбе чувствуется скованность, неуверенность.

Поэтому, мы вместе с коллегой пришли к выводу, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

В начале учебного года, составив карты здоровья, заполнив и проанализировав листы адаптации, мы провели мониторинг исходного уровня развития детей. В процессе мониторинга использовали: метод наблюдений, дидактические и подвижные игры, физические упражнения соответствующие возрасту детей.

Для решения данной работы нами были оформлены:

-буклеты для родителей «Поможем ребенку быть здоровым»;

-информационная газета «Здоровье ребенка»;

-папка-передвижка: «Ключи к здоровью Вашего малыша»;

Изготовлено нестандартное физкультурное оборудование: пособия для развития дыхания, пальчиковые игрушки для использования в процессе проведения пальцеигротренингов и так далее.

И мы остановились на развивающем наборе по методу сенсорной интеграции.

Игровой набор сенсорная интеграция «Нейро-кейс» включает в себя все необходимое для кинезиологических упражнений и нейрогимнастики, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, улучшающих память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику. [3]

В набор входит 16 массажных ортоковриков:

- 8 ладошек

-8 массажных следов стоп в четырёх основных цветах(жёлтый, синий, красный и зелёный).

- тактильные мячи

-массажные мячи разной жёсткости

-эспандер

-су-джок колечки.

Нейродорожка «Ладочки и ножки» создана для запуска и развития речи, развития координации, тактильных ощущений малышей.

Ножки и ладошки помогают изучать и закреплять цвета, знакомиться с понятиями «Лево» и «Право», развивается межполушарные связи, пространственное мышление, мелкую и крупную моторику, внимание, логику, ощущения тела в пространстве.

Приёмы Су-джок терапии используем в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук.

Массажные мячики разной жёсткости (красный-твёрдый, синий-мягкий)- это огромное преимущество в подборе необходимого мячика под определённое упражнение.

Массажёр-эспандер детский улучшает сенсорную чувствительность и моторные функции рук подрастающего детского организма. [4]

Гладкие тактильные мячи – игровой тренажёр, который используется для мозжечковой стимуляции, мы используем 2 мяча одновременно для большого количества упражнений. При нарушении координации, можно начинать коррекционную работу именно с них.

Комплект можно использовать с детьми СДВГ, РАС(аутизм), ДЦП.

А также при задержке речевого развития (ЗРР), ведь дисфункция сенсорной интеграции – частая причина задержки речи.[2]

После упражнений мы используем элементы дыхательной гимнастики с пёрышками в качестве релаксации. Исходя из нашего опыта, можно сделать вывод о том, что первые результаты становятся заметными после трёх месяцев ежедневных занятий.

И очень важно познакомить родителей через буклеты, папки-передвижки, консультативный материал с оздоровительными занятиями, проводимыми в ДОО.

Таким образом, внедрение «Нейро- кейса» -нейроигр и нейроупражнений и нейрогимнастику в детском саду – это не просто игровая методика, а здоровьесберегающая технология, и эффективный способ развития ребенка.

Список используемой литературы.

1. Научная статья И.М. Никитенко , Д.В. Жогова Белгородский институт развития образования г. Белгород, Россия. Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2024. Т. 5. № 5
2. Карнаухова Е.В., Рябова Е.С., Зимина М.В. Сенсорное воспитание – основа умственного развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями // Образовательная система: вопросы теории и практики: сб. науч. трудов, Казань. Казань: СитИвент, 2019. С. 152-155.
3. Комарова Н.Н.Методические рекомендации «Нейроигры–эффективное средство развития детей дошкольного возраста».МБУДО «ДДТ» г. Бийск Алтайского края, 2025
4. Онишкова, А. М. 100 нейроигр и упражнений на развитие моторики и сенсорики для детей 3-7 лет / А.М. Онишникова. – Москва: Изд-во Феникс, 2024 – 53 - ISBN978-5-222 42174-1

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ»

Маламанова Д.А.

Киреева О.Ю.

МБДОУ «Детский сад №2» Чистопольского муниципального района РТ

*«Здоровье каждому человеку дает физкультура, закаливание, здоровый образ жизни!»
хирург, ученый, академик Н. М. Амосов.*

В современных условиях воспитания и обучения детей особое значение приобретает тесное сотрудничество педагогов и родителей. Одним из эффективных инструментов такого взаимодействия выступает проектная деятельность, объединяющая усилия семьи и детского сада. В рамках реализации проекта «Вместе к здоровью» был апробирован комплекс мероприятий, направленных на формирование у детей и их родителей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Проект «Вместе к здоровью» строился на принципах активного вовлечения родителей в образовательный процесс. Ключевым методом стало выполнение совместных домашних заданий с обязательной фото- или видеофиксацией и размещением отчётов в групповом чате. Такой подход позволил не только повысить интерес к теме здоровья, но и укрепить семейные традиции, создать атмосферу сотрудничества и доверия.

Проект включал пять последовательных домашних заданий, каждое из которых было направлено на развитие определённых аспектов здорового образа жизни:

1. «Утренняя гимнастика». Родители вместе с детьми демонстрировали выполнение утренней зарядки. Это задание способствовало формированию у детей привычки начинать день с физической активности.

2. «Полезные продукты». Семьи запечатлевали процесс приобщения детей к правильному питанию: совместное приготовление блюд, выбор овощей и фруктов, обсуждение их пользы.

3. «Игра с мячом». В рамках этого задания родители и дети показывали, как с помощью простого спортивного инвентаря — мяча — можно организовать подвижные игры, развивающие координацию и командный дух.

4. «Рисунок на тему “Здоровый образ жизни”». Творческое задание позволило детям выразить своё понимание здоровья через рисунок, а родителям — поддержать инициативу и обсудить с ребёнком важные аспекты ЗОЖ.

5. «Движение — это жизнь». Совместное повторение танцевальной разминки стало не только физической, но и эмоциональной разрядкой для всей семьи.

Помимо выполнения домашних заданий, в рамках проекта активно использовались различные формы передачи важной информации семьям: консультации, памятки, тематические беседы. Это позволило обеспечить комплексный подход к просвещению родителей и повысить их педагогическую компетентность.

Завершающим этапом проекта стал спортивный праздник, на котором дети и родители смогли продемонстрировать полученные навыки, поучаствовать в эстафетах и подвижных играх. Мероприятие стало ярким событием, объединившим всех участников проекта и подтвердившим эффективность совместной работы.

Проект «Вместе к здоровью» показал, что проектная деятельность — это не только способ обучения детей, но и мощный инструмент для укрепления взаимодействия с родителями. Совместная работа над домашними заданиями, творческими и спортивными активностями способствует формированию у детей устойчивых привычек здорового образа жизни и создаёт в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки.

Список используемой литературы

1. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Щетинина А. М. Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом: пособие для практических работников ДОУ. — М.: Айрис-пресс, 2019. — 192 с.

2. Зверева О. Л., Кротова Т. В. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект. — М.: Сфера, 2018. — 80 с.

3. Козлова С. А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. — М.: Академия, 2020. — 416 с.

4. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка. — М.: Институт практической психологии, 2017. — 384 с.

5. Михайлова-Свирская Л. В. Работа с родителями: пособие для педагогов дошкольных учреждений. — М.: Просвещение, 2016. — 143 с.

6. Пенькова Л. А., Калинин Л. Г. Проектная деятельность в детском саду: работа с родителями. — М.: ТЦ Сфера, 2021. — 64 с.

7. Савенков А. И. Методика исследовательского обучения младших школьников. — Самара: Учебная литература, 2015. — 224 с.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «ЛЕСНАЯ ЗАРЯДКА».

Трондина Татьяна Николаевна, Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

1. Обычная ходьба (20 сек)

Рано утром, по порядку
Звери вышли на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем с ними мы играть!

2. «Мышка» ходьба на носках (10-15 сек)

Мышки серые бежали
И тихонечко пищали:
Вместе мимо мышеловки
Мы пройдемся очень ловко.

3. «Петух» ходьба перекатом с пятки на носок одновременно высоко поднимая колени (10-15 сек)

Впереди петух шагал,
Гордо ноги поднимал:
Перешагивал он грядки
Смело становясь на пятки.

4. «Утка» ходьба в низком приседе (10-15 сек)

Следом утка-кряква шла,
Червячка она нашла.
Кря-кря-кря, кря-кря-кря,
Вышла с вами я не зря.

5. «Ёжик» бег обычный (30-40 сек)

Вслед за всеми ёж бежал,
По пути грибок искал.
Раз грибок, два грибок.
Вот и целый кузовок.

6. «Волк» бег широким шагом (15-20 сек)

Волк бежал широким шагом.
И глядел сердитым взглядом.
Чтоб голодным не остаться
Быстро стал передвигаться.

7. «Лиса» бег мелким шагом (15-20 сек)

Сзади всех лиса бежала.
Бодро хвостиком махала.
И лисятки с нею рядом
Торопились мелким шагом.

8. Обычный бег, бег врассыпную, перестроение для ОРУ. 20 сек

Очень бодро все бежали
Утро раннее встречали.
Где движение, там и смех,
Радость где - там и успех!

ОРУ

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам
1-4-вращение рук назад

5-8-вращение рук вперёд
Полосатенький енот
Изображает вертолёт.
Лапами машет назад и вперёд
Словно собрался в далёкий полёт.

2. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс
1-наклон вправо
2-и.п.
3-наклон влево
4-и.п.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны.
Ты волчонок, не ленись,
Вправо, влево наклонись

3. И.П.- о.с., руки на пояс
1-правую ногу вперёд на пятку
2-и.п.
3-4-тоже, левой ногой
5-8-полуприсед «пружинка»
Взялись зайцы за бока
Заплясали гопака
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем с зайцами плясать!

4. И.П.- стоя на коленях, руки вниз
1-поднять плечи
2-и.п.
3-руки через стороны вверх, хлопок в ладоши
4-и.п.
Весело кузнечики
Поднимают плечики
Дотянуться до цветка.
Ох, задача не легка.

5. И.П.- лёжа на спине, руки вверх
1-махом рук сесть, руки на колени
2-вернуться в и.п.
Хомка-хома, хомячок.
Полосатенький бочок.
Хома хочет сильным стать,
Раз, два, три, четыре, пять!

6. И.П.- о.с., руки вниз
Прыжки ноги врозь, руки в стороны
Белки прыгают на месте
И руками машут вместе.
Вертятся на месте ловко,
В этом всем нужна сноровка.

СОДЕРЖАНИЕ	страница
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. (из опыта работы) И.А. Магизова, воспитатель МБДОУ «Детский сад №21 «Золотая рыбка» г.Нурлат Республики Татарстан	3
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАПОЛЬНЫХ ЛАБИРИНТОВ - ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПОДХОД ДЛЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ» Н.В. Сысуева, Н.Н. Андриянова, М.М. Куклина МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №22 Чистопольского муниципального района РТ	6
«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ» О.Н. Богатова, воспитатель МБДОУ «Алексеевский детский сад № 3 «Петушок», Алексеевского муниципального района Республики Татарстан	8
МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗЕР В РУКАХ ВОСПИТАТЕЛЯ: КАК РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ И СИЛУ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Р.Р. Габитова, воспитатель первой квалификационной категории МБДОУ «Детский сад № 3 «Кояшкай» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан	10
«СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ) Наталья Александровна Козина, старший воспитатель МБДОУ «Алексеевский детский сад №6 «Пчелка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан	14
«КРАСКИ ГОЛОСА: РАЗВИТИЕ ПРОСОДИКИ В РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ» Рузанова Ольга Сергеевна, Сагирова Елена Владимировна, Харитоновна Елена Михайловна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 28»Чистопольского муниципального района	16
КИНЕЗИОЛОГИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ ГАРМОНИЗАЦИИ ИНТЕЛЛЕКТА И ДВИЖЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ. З.З. Мухаметзянова, воспитатель МАДОУ «Детский сад №5 «Камыр Батыр» общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ	18
«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» О.Н. Назарова, А.А. Никитина МАДОУ «Детский сад № 20» общеразвивающего вида «Мозаика» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан	20
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ («ГИМНАСТИКА МОЗГА») ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ Хазиева Л.Н., воспитатель МБДОУ «Рыбно- Слободский детский сад «Бэлэкэч» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан	22
ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТАМ АЛЕКСЕЕВСКОГО РАЙОНА Р.С. Чилибьева, инструктор по физической культуре МБДОУ «Алексеевский детский сад №6 «Пчелка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан	25
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКОТЕРАПИИ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И.Н. Шилинцева, Л.П. Губайдуллина, МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №7 «Непоседа» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан	27
ДАРИМ ДОШКОЛЬНИКАМ РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ СКАЗКИ Л.Н. Макарова, инструктор по физической культуре, воспитатель А.Н. Сарапкина, воспитатель МБДОУ Алексеевский детский сад №1 «Ромашка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан	30
НЕЙРОКЛАВЕСЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ. Т.А.Шибаршина, О.Н. Салеева МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан	32
НЕЙРО –КЕЙС ПО МЕТОДУ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ. Е.В Романова, воспитатель, А.С. Сапожникова, воспитатель МБДОУ Алексеевский детский сад № 3 «Петушок»	34
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ» Маламанова Д.А. , Киреева О.Ю. МБДОУ «Детский сад №2» Чистопольского муниципального района РТ	36
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА «ЛЕСНАЯ ЗАРЯДКА» Трондина Татьяна Николаевна, Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района РТ	37

