

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**Институт педагогики и психологии**

**Кафедра дошкольного образования**

***ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА***

Материалы Университетского открытого круглого стола

г. Луганск, 16 апреля 2020 года



Луганск  
2020

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

Ф 50

**Рецензенты:**

- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Белых А.С.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор;
- Бугеря Т.Н.** – доцент кафедры психологии ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Ф 50**

**Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика** : материалы Университетского открытого круглого стола (г. Луганск, 16 апреля 2020 года) / Гл. ред. И.В. Чеботарева; ред. кол. : Е.В. Сапрыкина, Е.В. Чепурченко, С.В. Короткова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2020. – 200 с.

В сборнике представлены материалы Университетского открытого круглого стола «Физическое развитие детей дошкольного возраста: теория и практика».

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками.

УДК [373.2.015.31:796](06)

ББК 74.100.55я43

*Рекомендовано Научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 10 от 16 июня 2020 года)*

© Коллектив авторов, 2020

© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Великая Е.В.</b> Реализация принципа оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ ...	5
<b>Назаренко Н.Т.</b> Сценарий-конспект спортивного праздника «Выше, быстрее, сильнее» для старшего дошкольного возраста .....	9
<b>Горбулич Г.В., Брагилева Т.В.</b> Освоение различных видов музыкальной деятельности как один из аспектов физического развития дошкольников .....	14
<b>Дубяга Н.А.</b> Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях (из опыта работы) .....	23
<b>Туряница О.В., Ярмолюк Е.Ю.</b> Конспект физкультурного развлечения «Путешествие колlobка в страну здоровья» для детей второй младшей группы .....	28
<b>Добрынина О.В.</b> Конспект НОД по физическому развитию, тема: «Задания от Клёпы» для детей старшего дошкольного возраста .....	32
<b>Евдокимова Н.Ю.</b> Парная гимнастика как средство физического воспитания дошкольников (из опыта работы) .....	40
<b>Иванова И.В.</b> Современные подходы к физическому развитию дошкольников .....	45
<b>Каралкина И.Н.</b> Взаимодействие ДОУ и родителей по созданию здоровьесберегающей образовательной среды .....	52
<b>Короткова С.В.</b> Особенности формирования социального здоровья детей старшего дошкольного возраста .....	64
<b>Лащенова И.А.</b> Художественное слово как средство формирования здорового образа жизни у старших дошкольников .....	78
<b>Мороз С.А.</b> Растим детей здоровыми! (Из опыта работы ГДОУ ЛНР «Брянковский ясли-сад № 53 «Радуга»)	85
<b>Новохатский Ю.А.</b> Особенности организации детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения .....	91



<b>Овчаренко Е.Н.</b> Воспитание осознанного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста	102
<b>Савоскина Е.В.</b> Использование методики игрового стретчинга в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного образовательного учреждения	108
<b>Самойлова Е.Г.</b> Формирование у дошкольников здорового образа жизни средствами физического воспитания	120
<b>Сапрыкина Е.В.</b> Роль кинестетических ощущений в формировании двигательных навыков у дошкольников	125
<b>Тушевская Э.С.</b> Влияние музыки на физическое развитие дошкольников	133
<b>Чеботарева И.В.</b> Духовные основы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста	137
<b>Шматченко А.А.</b> Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста	160
<b>Уварова Л.И.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Помогаем Винни Пуху» для детей младшего дошкольного возраста	167
<b>Минкина И.П., Залуцкая Ю.А.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Органы чувств человека» для детей среднего дошкольного возраста	170
<b>Лаценова И.А., Мусиенко Ю.А.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Правильно питайся!» для детей среднего дошкольного возраста	175
<b>Лукьянчук О.И.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Наш здоровый образ жизни» для детей старшего дошкольного возраста	180
<b>Шелевер М.В.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Береги своё здоровье» для детей старшей логопедической группы	182
<b>Гуц С.Н.</b> Конспект НОД по физическому развитию «Что нам помогает сохранить здоровье» для детей подготовительной к школе, логопедической группы	187
<b>Богатырь С.В.</b> Конспект занятия по физической культуре «Мы спортсмены» для детей старшего дошкольного возраста	191



Е.В. Великая

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

*В статье рассматривается принцип оздоровительной направленности образовательного процесса в ДОУ, даны условия реализации этого принципа, выделены мотивы активизации двигательной активности дошкольников, представлен сценарий-конспект спортивного праздника как формы работы, активизирующей двигательную активность и способствующей формированию у дошкольников интереса к физкультуре и спорту.*

**Ключевые слова:** принцип оздоровительной направленности, двигательная активность, спортивный праздник.

Неоспоримым является тот факт, что здоровье ребенка – это главная ценность для любого взрослого, как родителя, так и педагога. Это фундамент для полноценной будущей жизни самого ребенка, его успехов и достижений.

К сожалению, в последние годы педагоги отмечают у детей снижение интереса к физической активности. В жизни современных дошкольников все большее место занимают различные гаджеты – компьютер, смартфон, особенно, планшет, приобретают все большую популярность у малышей. Просмотр различных передач, мультфильмов, видеороликов, детских каналов на просторах интернета, видеоигры в сети и т.д. становятся основным времяпровождением ребенка в ущерб прогулкам на свежем воздухе, подвижным играм, занятиям физической культурой. Игра в футбол со сверстниками во дворе отступает перед яркой картинкой на экране планшета. Ребенок все больше времени проводит в статичном положении перед экраном, что негативно сказывается на состоянии его здоровья: формируется близорукость, из-за редкого моргания появляется синдром «сухого глаза», нарушение кровообращения ведет к появлению головных болей, идет неправильное формирование костно-мышечного скелета и, что самое тревожное, формируется психологическая зависимость. Во время взаимодействия с гаджетом



ребенок получает «легкий» дофамин – «гормон удовольствия», одним нажатием кнопки меняет краски, звуки, содержание виртуальной реальности, поэтому его так трудно оторвать от экрана, у него нет желания идти за дофамином на улицу (общаться, играть, познавать новое).

Учитывая эти факторы, современная образовательная система должна способствовать формированию у дошкольников необходимой мотивации к занятиям физической культурой, спортом, а также желанию активизировать свою двигательную активность в повседневной жизни [3, с. 208]. Одним из стратегических принципов современной системы дошкольного образования является принцип оздоровительной направленности образовательного процесса [2].

По мнению Л.Д. Назаренко, принцип оздоровительной направленности предполагает использование физических упражнений в процессе обучения, воспитания ребенка, не только для развития определенных физических качеств, профилактики различных нарушений (плоскостопия, нарушений осанки и т.п.), но и направленных на общее оздоровление организма, повышение выносливости и работоспособности ребенка, поддержание позитивного эмоционального состояния, жизнерадостности; включает в себя постоянный мониторинг состояния здоровья детей и реализуется через различные виды организации жизнедеятельности в условиях дошкольного учреждения [4, с. 75].

Для реализации данного принципа в дошкольном образовательном учреждении необходимо создание определенных условий. Организация жизнедеятельности детей должна соответствовать условиям охраны жизни и здоровья дошкольников – это условие включает в себя создание безопасного пространства в дошкольном образовательном учреждении, которое регламентируется педагогическими, психологическими, санитарными, техническими и др. нормами, а также соответствует возрастным особенностям и потребностям детей дошкольного возраста. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и здоровью других должно являться составной частью учебно-воспитательного процесса дошкольного учреждения. Целесообразно знакомить дошкольников с понятиями: здоровье,



здоровый образ жизни, физкультура, гигиена, закаливание, вредные привычки, физическая активность и т.д.

Вариативность использования эффективных профилактических и физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном процессе способствует оптимизации процесса физического воспитания, обогащению знаний и опыта детей о разных видах физических упражнений, их оздоровительном значении, повышению уровня двигательной активности, физической подготовленности ребенка, развитию интереса к физическим упражнениям.

Немаловажным условием является профессиональная компетентность педагогов, уровень которой дает возможность обеспечить эффективное физическое развитие детей, оптимальное состояние их здоровья – это и знание методик физического воспитания, и владение современными оздоровительными, здоровьесберегающими технологиями и навыками мониторинговой деятельности, позволяющими отслеживать динамику и результаты процесса.

Также одним из основных условий реализации принципа оздоровительной направленности образовательного процесса является обеспечение полноценного физического развития ребенка в дошкольном учреждении. Это включает в себя организацию физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и позволяет задействовать все образовательные области, используя различные формы организации физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, самостоятельная двигательная деятельность, активный отдых, коррекционные упражнения, закаливание и другие).

К мотивам, активизирующим двигательную деятельность детей, В.Н. Шебеко относит такие: врожденная потребность у ребенка в двигательной активности, желание копировать движения, действия взрослых, желание достичь положительных результатов, возможность самоутвердиться в том, что лучше всего выходит (самореализация), интерес ко всему новому (это могут быть новые упражнения, движения, новое оборудование, интересный сюжет спортивного мероприятия) [5, с. 84]. Задача педагога состоит в том, чтобы, зная эти особенности дошкольного



возраста, спланировать деятельность, результатом которой будет появление у ребенка внутренней мотивации к активным действиям. Также педагогам необходимо помнить, что только на основе веры в свои силы и возможности ребенок может осознанно овладеть двигательными навыками [1, с. 14].

В дошкольном образовательном учреждении есть возможность использовать различные формы работы по физическому воспитанию, способствующие формированию постоянного интереса к занятиям физкультурой, спортом, и одной из таких форм являются спортивные праздники.

Спортивные праздники в ДОУ относятся к активным формам отдыха, досуга детей. Это организованная педагогами физическая активность дошкольников, направленная на выполнение физических упражнений в форме подвижных игр. Целью проведения спортивных праздников является формирование внутренних мотивов для повышения собственной двигательной активности; формирование у детей интереса к физкультуре и спорту, закрепление двигательных навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, ориентированию в пространстве), формирование личностных качеств ребенка (целеустремленности, выдержки, ответственности, организованности).

### Литература

1. Батычек О.Н. Формирование осознанного отношения детей дошкольного возраста к своему здоровью / О.Н. Батычек, С.В. Громова, О.А. Павлюкова // Молодой ученый. – 2019. – № 9.1 (247.1). – С. 10–12.
2. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования Луганской Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.su/educationstandarts.html>.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / А.А. Гужаловский. – М. : Академия, 2006. – 325 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учеб. пособие / Л.Д. Назаренко. – М. : Академия. – 2002. – 431 с.
5. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспита-





ния детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск : Высшая школа, 2010. – 384 с.

К статье прилагается сценарий-конспект спортивного праздника

**Н.Т. Назаренко**

## **СЦЕНАРИЙ-КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ВЫШЕ, БЫСТРЕЕ, СИЛЬНЕЕ» для старшего дошкольного возраста**

**Цель:** повышение двигательной активности дошкольников; формирование интереса к выполнению физических упражнений, воспитание осознанного отношения к физической активности.

### **Методические рекомендации:**

– спортивные соревнования проводятся между двумя группами детей старшего или подготовительного возраста по 10 человек;

– спортивный комплекс должен состоять из 7–8 игр, направленных на развитие ловкости, скорости, без больших физических напряжений;

– движения должны способствовать расширению функциональных возможностей организма, обогащению двигательных навыков (игры с бегом, с бегом и увертыванием, подлезанием, перелезанием, игры с элементами метания, упражнения в равновесии);

– основу комплекса должны составлять бессюжетные игры, так как в этих соревнованиях детей интересуют результаты их движений;

– продолжительность мероприятия составляет 45–50 мин.;

– в программу спортивного праздника включаются так же номера художественной самодеятельности, конкурсы для родителей и родителей с детьми;

– в конце соревнования жюри подводит итоги с вручением наград.

### **Перечень и содержание игр**

1. «На зарядку становись» – команда в полном составе вы-



полняет комплекс утренней гимнастики в качестве разминки.

2. «Эмблемы наших команд» – командная игра на внимание и быстроту действий.

3. «Гонка мячей» – командная игра, требующая умений быстро передавать мяч из рук в руки.

4. «Извилистая дорожка» – командная игра отдельно для мальчиков и девочек на ловкость и быстроту движений.

5. «Слушай музыку» – командная игра с целью проверки двигательных реакций.

6. «Конкурс болельщиков» (пауза для отдыха).

7. «Спорт в семье» – групповая игра с участием родителей и детей.

8. Комбинированная эстафета – различные варианты передвижений в парах.

**Подготовительная работа:** спортивный зал оформлен шарами, флажками, спортивными атрибутами, спортивными эмблемами, для жюри приготовлены карточки с баллами от 1 до 5, «медали» – награды для детей.

*Под звуки марша в спортивный зал входят команды, выстраиваются в две шеренги, у каждой команды своя спортивная форма и эмблемы.*

**В.:** Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые гости нашего спортивного праздника! Сегодня вновь звучат фанфары, к победам нас они зовут, зовут к спортивным достижениям, к здоровью нас они ведут!

*Ведущая представляет команды, гостей праздника, членов жюри, рассказывает о цели данного мероприятия.*

### **1 ребенок:**

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

### **2 ребенок:**

Я расту достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.



Я вынослив и здоров,  
Мой ответ: «Всегда готов!».  
Спорт – мой самый лучший друг,  
Удивляю всех вокруг  
Я энергией своей.  
Нет вокруг меня бодрей!

**В.:** Итак, объявляется первый конкурс «На зарядку становись!». В нем команды в полном составе показывают свой комплекс утренней гимнастики.

*Под музыку команды выполняют комплекс утренней гимнастики с мячами и флажками.*

**В.:** Прошу жюри объявить результаты конкурса (член жюри говорит о пользе зарядки, подчеркивает ее значение для здоровья и объявляет баллы).

**В.:** Следующий конкурс «Эмблемы наших команд».

Участники выходят вместе с двумя родителями, которые становятся в начале и конце шеренги команды. Каждая команда получает 24 куба, на которых изображены части эмблемы команды. Передавая кубы из рук в руки от конца шеренги к началу, команда должна выложить свою эмблему (выкладывает родитель, находящийся в начале шеренги, дети должны быстро передавать кубы от конца шеренги к началу). При подготовке к конкурсу следует обратить внимание детей на то, что они кубы передают, а не бросают. После окончания конкурса жюри подводит итоги.

**В.:** Дорогие участники, наши соревнования в самом разгаре. Я приглашаю вас к следующему конкурсу «Гонка мячей». Участникам необходимо построиться в две колонны, одна пара родителей возглавляет, другая замыкает колонны. Перед каждой колонной стоит корзина с мячами. По моему сигналу родители начинают передавать мячи по колонне назад, замыкающие родители парой катят мячи вдоль колонны обратно к корзинам.

После оглашения результатов конкурса, ведущая приглашает участников к соревнованию. «Извилистая дорожка». Мальчики каждой команды строятся в колонну за общей линией старта. Возглавляют и замыкают колонну папы. Напротив каждой колонны в 6 м от стартовой линии стоят шеренги девочек с обручами в руках, образуя забор из обручей.



**В.:** Девочки из обручей образовали забор, по моему сигналу команды проходят зигзагообразно в обручи дистанцию и возвращаются в свою колонну. Внимание! Начинаем!

После объявления результатов ведущая приглашает посмотреть выступления художественной самодеятельности.

**В.:** Следующий конкурс «Слушай музыку». В центре зала выставляются мягкие игрушки количеством меньше на одну, чем участников игры. Во время звучания музыки дети двигаются по залу, по окончании мелодии дети должны быстро забрать одну игрушку, кто остался без игрушки, возвращается на скамью. Выиграла та команда, которая собрала все игрушки.

**В.:** А сейчас мы проведем конкурс и для наших болельщиков. Помогите мне сочинить стихи, за правильный ответ ваша команда получит дополнительные баллы. Начинаем!

– Я начну, а вы кончайте,  
Дружно хором отвечайте,  
Игра веселая футбол,  
Уже забили первый ... (гол).  
Вот разбежался быстро кто-то,  
И без мяча влетел в ... (ворота).  
А Петя мяч ногою хлоп  
И угодил мальчишке... (в лоб).  
Хочет весело мальчишка,  
На лбу растет большая ... (шишка).

**В.:** Молодцы, ребята! Вы не только хорошие спортсмены, но и стихи умеете сочинять. Думаю, жюри по достоинству оценит



ваши таланты. А сейчас команды приглашаются к следующему конкурсу «Спорт в семье». Он состоит из нескольких этапов:

- прыжки с места обеими ногами (девочка-мальчик, мама-папа), кто дальше?;
- эстафета на самокате (2 команды – ребенок, мама, папа);
- бег в одном обруче «семьей».

**В.:** Этот конкурс показал, что родители и дети дружат со спортом, помогают друг другу бороться за победу, переживают друг за друга. Наши соревнования подходят к концу, и я объявляю последний конкурс «Комбинированная эстафета», которая состоит из нескольких этапов:

1. Бег вдвоем, взявшись за руки.
2. Бег вдвоем в одном обруче.
3. Бег с мячом между парой
4. Прыжки вдвоем в одном мешке.
5. Бег с подбиванием воздушного шарика.

**В.:** Итак, комбинированная эстафета закончилась, прошу жюри подвести итоги наших соревнований.

Звучат фанфары. Слово предоставляется председателю жюри для оглашения результатов. Председатель жюри подчеркивает, что иметь хорошую спортивную подготовку – залог здоровья каждого человека.



Команды стоят в центре зала вместе с родителями и воспитателями. Почетные гости вручают грамоты, награды участникам соревнований.





Г.В. Горбулич  
Т.В. Брагилева

## ОСВОЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*В статье анализируется влияние музыкального искусства на интеллектуальное и физическое развитие детей; характеризуются различные виды музыкальной деятельности дошкольников (слушание-восприятие, детское исполнительство (пение, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмическое движение), детское музыкальное творчество и музыкально-образовательная деятельность); рассматриваются возможности освоения различных видов музыкальной деятельности дошкольниками в контексте их физического развития.*

**Ключевые слова:** музыка, музыкальное развитие, виды музыкальной деятельности, освоение видов музыкальной деятельности, дошкольники.

Исследования в области культурологии, социологии, психологии, педагогики свидетельствуют об особой роли искусства в содержании образования, о его целительном воздействии и здоровьесберегающем значении в жизни ребенка. Именно в детстве ребенок особенно предрасположен к эмоциональному восприятию и освоению разных видов художественной деятельности, к проявлению себя в творчестве непосредственно, ярко, эмоционально, активно.

Музыка является одним из «сильнодействующих» средств воспитания личности, в первую очередь потому, что природа музыки в широком смысле «биологична». Исследования ученых подтвердили, что современная музыкальная система основывается на многовековом слуховом отборе, который направлялся мелодико-гармоническим инстинктом человечества. Это обеспечило высокую степень соответствия музыкальной системы системе внутренних биологических процессов человека. Музыка обладает значительным воздействием на человека, так как моделирует жизнь организма как целого, пронизывая все его уровни.



Детская психика, подчеркивают ученые (работы Л.С. Выготского, К.Н. Поливановой, А.Н. Леонтьева, Б.М. Теплова, А.В. Толстых др.), характеризуется особой чувствительностью и предрасположена к использованию методов художественно-педагогического влияния, основанных на эмоциональном переживании. При этом педагогическая задача художественного развития дошкольников заключается не столько в развитии специальных художественных способностей детей как специальных видов деятельности (музыкальной, изобразительной и др.), сколько в развитии эмоциональной отзывчивости как фундаментальной, базовой способности личности, которая универсально проявляется в любых видах предметной деятельности человека. Например, способность интонационного восприятия окружающей среды проявляется в понимании смысла не только музыкальных интонаций, но и интонаций человеческой речи, звуков живой и неживой природы, способность сенсомоторных ощущений проявляется в нервно-мышечных, телесно-ориентированных чувственно-эмоциональных состояниях человека.

Существенный вклад в развитие вопросов музыкального обучения и воспитания дошкольников внесли исследования профессора Н.А. Ветлугиной и представителей ее научной школы (А.И. Вайчене, И.Л. Дзержинской, А.И. Катинене, Л.Н. Комиссаровой, М.А. Медведевой, О.П. Радыновой и др.), в работах которых велся активный поиск инновационных форм и методов музыкального развития детей, выявлялись их возможности в гармоничном и целостном формировании личности ребенка.

Музыкальное искусство целостно воздействует на личность, поэтому и музыкальное развитие детей не ограничивается развитием специальных качеств, необходимых непосредственно для осуществления музыкальной деятельности, а оказывает влияние на интеллектуальное и физическое развитие детей. Поэтому целью нашей статьи является выявление аспектов влияния различных видов музыкальной деятельности на физическое развитие дошкольников.

Дошкольное детство является благоприятным периодом для развития навыков музыкальной деятельности, так как дети в этом возрасте чрезвычайно любознательны, у них есть огромное



желание познавать окружающий мир, весомую часть которого составляет, в том числе, музыкальная среда. Поощряя любознательность детей, сообщая им музыкальные знания и вовлекая в различные виды музыкальной деятельности, педагоги и родители не только способствуют расширению музыкально-эстетического опыта детей, но и их общему развитию.

Всесторонне изучавшая проблему музыкального воспитания и развития дошкольников Н.А. Ветлугина рассматривает музыкальное развитие дошкольников как «качественные изменения психических процессов, вызываемые внутренними закономерностями музыкальных переживаний ребенка и внешними обстоятельствами его жизни» [1, с. 10]. Ученая ссылается в том числе на исследования русского физиолога В. Бехтерева, который, при всей разносторонности его деятельности, в контексте идеи определяющей роли внешних воздействий на личность неоднократно развивал мысль о влиянии «музыки на развитие ребенка, его привычки, вкусы, на выработку навыков» [1, с. 10]. В этой связи известный физиолог обозначает условия музыкального воздействия на детей, среди которых – специальный отбор музыкальных произведений, последовательное их усложнение, овладение детьми музыкальными инструментами [1, с. 11]. Эти выводы знаменитого ученого подтверждают влияние музыкального искусства на развитие личности ребенка, а также в общих чертах содержат основные методические принципы музыкального воздействия на детей.

Правильно осуществляемое музыкальное развитие, подчеркивают ученые, «... всегда связано с совершенствованием многих качеств и свойств ребенка. Если дети воспитываются в духе отзывчивости на все прекрасное в жизни, если они получают разнообразные впечатления, то их специальные способности к музыке развиваются плодотворно и успешно» [1, с. 14].

Общение с миром звуков доступно детям с самого рождения через восприятие, являющееся ведущим видом музыкальной деятельности в раннем возрасте. Более того, как показывают современные психологические исследования, восприятие активизируется в перинатальном (дородовом) периоде. Уже в этом периоде, а затем в младенчестве и раннем детстве, у детей, си-





стематически слушающих музыку, развивается эмоциональная отзывчивость, налаживается связь с внешним миром. «Музыкальный звук не только обладает точной высотой или иными ... свойствами, он способен участвовать в духовной деятельности, то есть является звуком одухотворенным» [7, с. 5]. В частности, исследования ученых из университета штата Нью-Йорк (г. Буффало) обнаружили, что в 4,5 месяца младенцы предпочитают слушать менуэты В. Моцарта с небольшими паузами. Эти исследования, по мнению психолога из Корнеллского университета К.-Л. Крумхансл, свидетельствуют о склонности человека к слушанию и о том, что в каждом человеке заложена «внутренняя основа для восприятия музыки» [5, с. 75].

Научиться понимать «закодированную» информацию музыкальной речи дети смогут путем развития музыкального восприятия. При этом ученые подчеркивают, что детское восприятие непосредственно связано с движением и воображением, а также с процессом мышления. Специалисты убедительно показали, что раннее детство характеризуется проявлением именно бессознательной двигательной реакции (жесты, мимика) на музыку, в то же время возникающие образы, вступая в резонанс с музыкой, усиливаются, становясь доступными для осознания. Очевидно, что бессознательное – важнейшая составляющая при познании художественного смысла музыкального произведения.

Исследователи Калифорнийского университета, изучавшие в начале 1990-х гг. воздействие музыки В. Моцарта на студентов и подростков, пришли к выводу о том, что «взаимосвязь между музыкой и пространственным мышлением настолько сильна, что даже простое прослушивание музыки может дать значительный эффект» [5, с. 24]. Подводя итоги экспериментальной работы, физик-теоретик Г. Шоу предположил, «... что сложная музыка возбуждает столь же сложные нервные модели, которые связаны с высшими формами умственной деятельности, такими как математика и шахматы. И наоборот, простая и монотонная навязчивая музыка может дать противоположный эффект» [5].

Группа исследователей (Ф.Х. Раушер, Г. Шоу) из центра нейробиологии (г. Ирвин, США) наблюдали группу из 34 детей дошкольного возраста, которые обучались игре на фортепиано,



тонкой моторной координации, игре по памяти, теории музыки (музыкальная нотация, основные музыкальные интервалы), ощущениям в пальцах, беглому чтению. Через шесть месяцев эти дети уже могли воспроизводить на память основные мелодии В. Моцарта и Л. Бетховена. Также у детей экспериментальной группы значительно улучшились пространственные и временные навыки (до 36%) по сравнению с 20 дошкольниками, которые получали компьютерные уроки, и 24 детьми, занимавшимися по другим методам. Кроме того, в отличие от студентов университета, у которых улучшение коэффициента индекса пространственного интеллекта (по стандартной интеллектуальной шкале Стэнфорда-Бине) после прослушивания музыки В. Моцарта наблюдалось всего в течение 10–15 минут, у дошкольников интеллектуальные способности повышались практически на один полный день, что представляет собой «коэффициент роста во времени более чем в сто раз» [5, с. 25–26].

Занятия музыкой, считают ученые, способствуют общему развитию личности ребенка. При этом взаимосвязь между различными сторонами воспитания обеспечивается в процессе освоения детьми разнообразных видов музыкальной деятельности (слушание музыки, пение, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмические движения). Эмоциональная отзывчивость и различные виды музыкального слуха, развиваемые в процессе музыкальной деятельности, способствуют формированию нравственных чувств детей, позволяя им в доступных формах откликаться на добрые чувства и поступки, активизируют умственную деятельность детей и, постоянно совершенствуя движения, развивают дошкольников физически [7, с. 11].

Задачи музыкального воспитания и развития дошкольников реализуются в условиях специально организованного образовательного процесса ДООУ, который осуществляется в разнообразных формах: музыкального занятия (основная форма музыкального обучения дошкольников в детском саду), праздников и развлечений, использования музыки в повседневной жизни детского сада (сопровождение подвижных игр, различных занятий, прогулки, утренней гимнастики и др.), самостоятельной музыкальной деятельности детей (танцевальные движения



под музыку, подбор знакомых мелодий на детских музыкальных инструментах, сюжетно-ролевые игры на основе видов музыкальной деятельности).

Дошкольники в условиях ДОУ осваивают следующие виды музыкальной деятельности: 1) слушание-восприятие; 2) детское исполнительство (пение, игра на детских музыкальных инструментах, музыкально-ритмическое движение); 3) детское музыкальное творчество (различные виды импровизаций).

Слушание-восприятие является ведущим видом музыкальной деятельности детей: слушание музыки предваряет разучивание песни, танцев, инсценировок. Содержание понятия музыкального восприятия детей, по мнению ученых, составляет специфическая активность их мыслительно-чувственной сферы, обобщенно-художественное владение средствами музыкальной выразительности, составляющими музыкальную образность [2; 7]. Освоение слушания-восприятия дошкольниками основывается на выразительном исполнении музыкального произведения и умелом применении дошкольным педагогом разнообразных методов и приемов, помогающих понять содержание музыкального образа произведения.

Освоение дошкольниками слушания-восприятия предполагает ознакомление с разнообразным содержанием музыкальных произведений, что стимулирует развитие любознательности, воображения, фантазии ребенка. Восприятие музыки требует от дошкольника наблюдательности и сообразительности: вслушиваясь в музыкальное произведение, ребенок сравнивает звуки по сходству и контрасту, осознает их выразительное значение, следит за развитием музыкальных образов, непосредственно обращает внимание на названия пьесы, сравнивая его с содержанием прослушанной музыки, определяет характер произведения, что в целом способствует формированию первичной эстетической оценки [6].

Дошкольный возраст благоприятен для развития музыкально-сенсорного восприятия, поскольку дошкольник успешно осваивает музыкально-сенсорные эталоны и действия с ними. Без развития музыкальной сенсорики, считают исследователи, общее сенсорное развитие дошкольника в целом будет ущербно. Кроме того,



развитие музыкально-сенсорного восприятия детей «... помогает развитию интеллектуальных способностей ребенка, поскольку в процессе обследования различных выразительных отношений музыкальных звуков ребенку приходится вслушиваться в них, сравнивать, выделять, обобщать их различные свойства» [4, с. 7].

Освоение детского исполнительства как вида музыкальной деятельности дошкольников осуществляется в пении, музыкально-ритмическом движении, игре на детских музыкальных инструментах. Этот творческий по своей сути вид музыкальной деятельности предполагает способность ребенка выразительно, непосредственно и искренне передавать настроение, характер музыки и свое собственное отношение к ней.

Пени, как вид исполнительской музыкальной деятельности способствует развитию, укреплению легких и голосового аппарата ребенка, выработке правильной осанки у детей, развивает их певческий слух.

Музыкально-ритмическая деятельность помогает детям учиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других детей, учит пространственной ориентировке, укрепляет основные виды движений дошкольников, способствует освоению ими элементов плясок, танцев, игр, углубляет навыки обращения с различными предметами, развивает музыкально-ритмические способности детей.

Двигаться под музыку так же естественно для дошкольника, как и петь. Придумывая движения под музыку, ребенок конкретизирует музыкальный образ, делая его понятным в первую очередь самому себе. Уникальность двигательных реакций на музыку у дошкольника обусловлена также временным характером музыкального искусства. Изменяя характер движений вслед за изменяющимся характером звучащего произведения, ребенок накапливает опыт взаимодействия с музыкой.

Игра на детских музыкальных инструментах как вид исполнительской деятельности развивает музыкальный слух дошкольников, способствует развитию навыка творческого музицирования и др. Кроме того, игра на музыкальных инструментах развивает волю детей, формирует стремление к достижению цели.

Такой вид музыкальной деятельности, как детское музы-



кальное творчество, проявляется в дошкольном возрасте лишь в самых первоначальных его проявлениях, непосредственно выражающихся в умении: создавать простейшие песенные и песенно-речевые импровизации; комбинировать знакомые танцевальные движения, создавая новые варианты танцев, находить выразительные игровые движения для передачи различных художественных образов; элементарно музицировать на детских музыкальных инструментах [2, с. 19]. Таким образом, освоение детского музыкального творчества способствует развитию мышления дошкольников, их творческих способностей, коммуникативных навыков.

Говоря о воспитании ребенка средствами музыки, нельзя забывать о том, что мы имеем дело с растущим организмом. На музыкальных занятиях непосредственно развиваются ловкость, координация и красота движений детей: под воздействием музыки движения становятся более точными и выразительными, ритмичными, улучшаются качества ходьбы и бега, вырабатывается правильная осанка. Динамические и темповые перемены в музыке также вызывают изменения в движениях дошкольников, влияя на их скорость, степень напряжения, а также реакцию детей. Взаимосвязь музыки и движения является своеобразным «мостиком», перекидывающимся от эмоционально-духовного к конкретно-физическому развитию ребенка [3, с. 102].

Таким образом, освоение различных видов музыкальной деятельности целостно воздействует на развитие личности ребенка. Ученые установили, что музыкальное искусство: 1) способствует снижению эмоционально-психического напряжения личности ребенка, создавая положительные эмоции; 2) способствует формированию моторики и укреплению физического здоровья дошкольников; 3) развивает артикуляционный аппарат, речевой слух и речедвигательную координацию детей (при применении ручных жестов в пропевании небольших попевок); 4) развивает такие певческие и речевые навыки дошкольников, как звукообразование, дыхание, дикцию, чистоту и выразительность интонирования; 5) влияет на развитие памяти, внимания и музыкальных способностей; 6) способствует формированию нравственных качеств дошкольников; 7) способствует умствен-



ному развитию детей; 8) развивает творческие способности и фантазию дошкольников [1; 2; 5; 7].

Подводя итог, отметим, что освоение дошкольниками различных видов музыкальной деятельности (слушание-восприятие, пение, игра на детских музыкальных инструментах, выразительные музыкально-ритмические движения) в целом развивает личность ребенка, способствуя воспитанию интереса и любви к музыке, развитию эмоциональной отзывчивости и общей музыкальности, творческих способностей детей. Активно осваивая различные виды музыкальной деятельности за период дошкольного детства, ребенок делает огромный скачок как в музыкальном, так и общем развитии.

### Литература

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание и развитие ребенка : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Н.А. Ветлугина; Ленингр. гос. пед. ин-т им. А.И. Герцена. – М. : [Б. и.], 1967. – 46 с.

2. Ветлугина Н.А. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / под ред. Н.А. Ветлугиной, А.В. Кенеман. – 2-е изд. – М. : Владос, 2007. – 148 с.

3. Комарова Т.С. Дети в мире творчества / Т.С. Комарова – М. : Астрель, 2005. – 126 с.

4. Костина Э.П. Камертон. Программа музыкального образования детей раннего и дошкольного возраста / Э.П. Костина. – М. : Просвещение, 2004. – 223 с.

5. Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта / Д.Дж. Кэмпбелл ; пер. с англ. Л.М. Щукин ; худ. обл. М.В. Драко. – Мн. : Попурри, 1999. – 320 с.

6. Матвеева Р.А. Классическая музыка в системе развития и воспитания детей раннего возраста: вопросы теории и практики : дис. ... канд. искусствовед. : 17.00.02 / Р.А. Матвеева; Рос. акад. музыки им. Гнесиных. – М. : [Б. и.], 2008. – 183 с.

7. Методика музыкального воспитания в детском саду: учеб. для уч-ся пед. уч-щ по спец. 03.08 «Дошкольное воспитание» / Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комисарова и др.; под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1989. – 270 с.



Н.А. Дубяга

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*В статье актуализируется проблема здоровья детей дошкольного возраста, представлен перечень здоровьесберегающих технологий, которые активно применяются в учебно-воспитательном процессе дошкольных образовательных учреждений города Первомайска. Представлены конспекты физкультурного развлечения и НОД по физическому развитию (из опыта работы ГОУ ЛНР «УВК «ПМГ-ДОУ «Аленький цветочек» им. Н. Милютина» и ГДОУ «Сказка» города Первомайска).*

**Ключевые слова:** *здоровье, дошкольники, здоровьесберегающие технологии.*

Современному обществу нужны интеллектуально смелые, оригинально мыслящие, творческие, умеющие принимать нестандартные решения люди. Все эти навыки начинают формироваться в дошкольном детстве. Одной из важнейших задач дошкольного воспитания является гармоничное, всестороннее развитие личности ребенка и подготовка его к дальнейшей жизни.

В городе Первомайск функционируют 7 дошкольных образовательных учреждений, из них два дошкольных учреждения в составе УВК и одна группа кратковременного пребывания детей. Общее количество дошкольников составляет 382 ребенка.

Одной из основных задач дошкольных образовательных учреждений нашего города, обозначенных в Государственном образовательном стандарте дошкольного образования Луганской Народной Республики, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении применяются здоровьесберегающие технологии, приоритетная задача которых – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Как показывают опросы родителей, они хотят видеть своих детей-дошкольников здоровыми, умными и целеустремлён-



ными; любознательными, внимательными и ответственными, а ещё честными, добрыми и трудолюбивыми.

В понятии «здоровье» мы можем выделить четыре, взаимовлияющие друг на друга, составляющие: здоровье психическое, духовное, физическое и социальное. Физическое – это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде; Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. Духовное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я». Социальное – это самоопределение личности в оптимальных условиях микро- и макросреды. Здоровый и гармонически развитый ребенок прекрасно себя чувствует, получает удовольствие и удовлетворение от образовательной деятельности, стремится к познанию и самопознанию, овладевая не только учебными знаниями, но и сокровищами культуры.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития и обучения.

Именно комплексный подход к пониманию здоровья ложится в основу нашей работы по сбережению и укреплению здоровья воспитанников наших дошкольных образовательных учреждений. Здоровьесберегающие технологии, которые активно используются педагогами дошкольных образовательных учреждений г. Первомайска представлены на рисунке 1.

**Ритмопластика** – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями. Кроме оздоровительных задач, ритмопластика способствует формированию двигательных навыков, развивает чувство ритма, повышает эмоциональный настрой детей.

**Театрализованная ритмопластика** – это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий. В основу таких занятий входят русские народные





сказки, а также сказки известных писателей, таких как Г. Андерсен, Б. Заходер, С. Маршак, Н. Носов, В. Сутеев, К. Чуковский. Такие занятия дают возможность не только укреплять мышцы, но и развивать пластичность, умение владеть собственным телом и т.д., что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.



Рис. 1

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения и эмоционального возбуждения. Релаксация помогает каждому ребёнку избавиться от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид. Во время расслабления приходит ощущение свободы, лёгкости и спокойствия. Такое состояние способствует восприятию и усвоению нового материала в контексте других занятий. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Для проведения релаксации педагоги используют такие произведения, как Т. Альбиони «Адажио», Л. Бетховен «Лунная соната», Э. Григ «Песня Сольвейг», К. Дебюсси «Лунный свет», Н. Римский-Корсаков «Море», К. Сен-Санс «Лебедь», П.И. Чайковский «Осенняя песнь», Ф. Шопен «Сентиментальный вальс», Ф. Шуберт «Аве Мария», «Серенада».



**Пальчиковая гимнастика** – это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у малышек формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, развивается чувство ритма.

**Гимнастика для глаз** – то один из приемов оздоровления детей и профилактики нарушений зрения дошкольников. Задачи проведения гимнастики: предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения, общее оздоровление зрительного аппарата. Гимнастика для глаз благотворно влияет не только на работоспособность зрительного анализатора, но и на весь организм.

**Динамические паузы** – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Такие упражнения улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, вызывают положительные эмоции.

**Подвижная игра** – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Это средство развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, морально-волевых качеств.

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс особых упражнений, охватывающий как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Они укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. Насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Как следствие – хорошая концентрация внимания.

Дыхательная гимнастика является профилактической мерой многих заболеваний. Улучшается работа мозга, сердца, нервной системы. Прекращаются головные боли. Стимулируется деятельность желудка и кишечника. Исчезает напряжение в горле,



голосовых связках. При правильном дыхании повышается иммунитет. С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества, которые мы вынуждены вдыхать в черте города. Ребенок учится прислушиваться к своему дыханию и всему организму.

**Гимнастика пробуждения** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

**Задачи гимнастики пробуждения:**

- привести в тонус нервную систему;
- укрепить мышечный тонус;
- способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать профилактике простудных заболеваний;
- сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- воспитывать привычку здорового образа жизни.

Также в дошкольных образовательных учреждениях активно используются такие коррекционные здоровьесберегающие технологии, как арт-терапия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, фонетическая ритмика, психогимнастика.

Считаем, что используемые нами здоровьесберегающие технологии способствуют сохранению здоровья дошкольников, воспитанию здорового поколения, осознающего ценность здоровья и важность его сбережения.

*К статье прилагаются конспект физкультурного развлечения и конспект НОД по физическому развитию*



О.В. Туряница  
Е.Ю. Ярмолюк

## КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ» для детей второй младшей группы

**Цель:** совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному. Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде. Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, прокатывать его по дорожке. Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

**Материал и оборудование:** гимнастические скамейки, мячи на каждого ребенка, дуга для подлезания, обручи для прыжков, маленькие мячики «ежики».

**Действующие лица:** Колобок, Волк, бабушка, ведущая.

### Ход развлечения

*Дети под музыку «Выглянуло солнышко» входят в физкультурный зал и строятся в шеренгу.*

**В.:** Ребята, а вы любите путешествовать?

**Дети:** Да

**В.:** Тогда давайте мы с вами отправимся в страну Здоровья. А поедем мы туда на поезде. Становитесь быстрее в «паровозик». Все готовы? Гудок!

*Дети под музыку «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы» отправляются в страну Здоровья.*

**В.:** Ребята, посмотрите, вот мы и приехали. Как здесь красиво, чисто, светло, убрано!

**В.:** А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Умываться, чистить зубы, делать утреннюю зарядку, закаляться, заниматься спортом.

**В.:** Молодцы, ребята. Посмотрите, и гости нас здесь ждут, давайте с ними поздороваемся.

*Дети становятся в круг с ведущей.*

### Речевая игра «Поздороваемся»

Здравствуй, солнце золотое (Дети поднимают руки вверх)  
Здравствуй, небо голубое (Разводят руки в сторону)



Здравствуй, легкий ветерок (Покачивают руками из стороны в сторону)

Здравствуй, маленький цветок (Приседают и начинают потихоньку подниматься)

Здравствуй, утро (Правую руку вперед)

Здравствуй, день (Левую руку вперед)

Нам здороваться не лень (Хлопают в ладоши).

*Дети садятся на скамейку*

*Слышен плач*

**В.:** Тише, дети, кто это плачет?

*Выходит бабушка, плачет*

**В.:** Здравствуй, бабушка! Что случилось? Ты откуда к нам и пришла и почему плачешь?

**Бабушка:** Я к вам пришла из сказки, а из какой, угадайте!

Формой он похож на мяч.

Был когда-то он горяч.

Спрыгнул со стола на пол

И от бабушки ушел.

У него румяный бок...

Вы, узнали? (Колобок)

**Бабушка:** Какие вы умнички!

**В.:** Бабушка, вы, наверное, устали с дороги?

**Бабушка:** Есть немного.

**В.:** Ну, так садитесь, отдохните и расскажите, что же все-таки у вас случилось?

**Бабушка:** Ох, беда! (хватается за голову). Вот попросил меня дед испечь Колобка, я его спекла, положила на окошко студиться, лежал-лежал мой Колобок, скучно ему, видать, стало и укатился.

**В.:** Ну ничего, бабушка, не переживайте, найдем мы вашего Колобка.

*Слышна песенка Колобка*

*Под музыку Татьяны Морозовой «Колобок» в зал закатился Колобок*

**Колобок (удивленно):** Куда это я попал? Ой, и бабуля здесь!

**В.:** Для начала, Колобок, нужно поздороваться, ведь здороваться – это желать здоровья! А попал ты в страну Здоровья.



И в ней живут только здоровые жители.

**Колобок:** Здоровье? Это что?

**В.:** Эх, ты, Колобок! Ничего ты не знаешь. Вот ребята тебе сейчас расскажут.

**Дети:** Здоровье – это счастье! Это когда у тебя ничего не болит и все получается.

**Колобок:** Теперь понял, спасибо, ребята! Я тоже хочу быть здоровым, и чтобы бабушка моя и дед не болели!

**В.:** Для того, чтобы быть здоровым, нужно утром делать зарядку. А ты, Колобок, делаешь зарядку?

**Колобок (удивленно):** Нет, а как это?

**В.:** Ребята, давайте пригласим Колобка и бабушку сделать вместе с нами зарядку.

*Под музыку «Выглянуло солнышко» проводится зарядка*

Ходьба:

- обычным шагом;
- на носках, на пятках;
- с высоким подниманием колен;
- в полуприсяде.

Построение в круг.

**Комплекс ОРУ с мячами**

**«Солнечная зарядка»**

*Внимательно смотрит Колобок вверх и вниз*

*Никого не увидел и решил посмотреть по сторонам.*

*И вокруг кустика прокатился.*

*Нет никого.*

*Подпрыгнул высоко, посмотрел внимательно.*

*Но так никого и не увидел.*

Поднять мяч вверх и опустить вниз.

Стоя, мяч у груди. Повернуться вправо, влево, вернуться в И.п. ОС. Присесть, мяч под коленами. Вернуться в И.п.

И.п. : сидя на пятках, прокатывание мяча вокруг себя.

И.п. : ноги вместе, мяч в руках.

Прыжки на двух ногах.

**В.:** Ох, устали наши ножки,

Отдохнем теперь немножко.

**Дыхательная гимнастика «Цветок»**



*Дети берутся за руки и становятся в круг.*

**«Растет»:** (дыхание носовое, равное) на вдох – дети становятся на носки и поднимают руки вверх, на выдох – опускаются.

**«Раскрывается»:** на глубокий вдох носом – прогнуться назад, раскрыть руки, на глубокий выдох ртом – вернуться в исходное положение.

**«Подул ветерок»:** дети выполняют покачивание из стороны в сторону, при этом вдох носом и ртом выполняется быстро.

**«Засыпает»:** на глубокий вдох ртом – присесть на корточки, задержать дыхание на 4-5 сек., на выдох носом – встать.

**В.:** Молодцы, ребята! Помогли цветочкам, теперь они расцветут, и всех будут радовать своей красотой.

*Под музыку заходит Волк*

**Волк:** Ах, вот ты где, сейчас я тебя съем.

**В.:** Ребята, а это еще кто? Вы узнали?

**Дети:** Волк

**Волк:** А кто же меня не знает, я самый сильный, самый смелый в лесу.

**В.:** А как же ты стал сильным?

**Волк:** Спортом занимаюсь. Хотите тоже стать сильными?

**Дети:** Да

**Волк:** Тогда выполните мои задания.

**Задания от волка**

1. **«Подбрось мяч выше»**

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь.

2. **«С кочки на кочку».** Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, приземлившись на носочки.

Вот по лесу мы шли,

На болото мы зашли,

Под листочком видим кочку,

Прыг-скок, прыг-скок, перепрыгни на мосток.

3. **Подлезание под дугой, мяч в руках**

**Волк:** Молодцы, ребята! Теперь вы будете такими же сильными, как и я. Ой, а где же Колобок?

**В.:** Мы его сейчас найдем.

**Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»**



**Цель:** учить ориентироваться в комнате, выполнять действия по сигналу.

**Описание игры:** Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им изображение колобка и говорит, что нужно его найти. После слов воспитателя: «Пора!», дети начинают искать.

*Под веселую музыку дети ищут Колобка*

*Колобок спрятался за елку.*

**В.:** Ах, вот же он, проказник!

**Колобок:** Ой, спасибо, что меня нашли, я и сам не знаю, как очутился здесь. Вы, наверное, устали меня искать? Давайте расслабимся и сделаем массаж.

**Массаж «Елочка»**

Дети становятся друг за другом («ствол»), садятся, расставив ноги («ветки»), берут в руки массажеры («иголки»).

Дети прокатывают ладонками по спине друг друга массажерами, затем похлопывают ладонками, в заключении поглаживают.

**Бабушка:** Как у вас здесь хорошо, но нам с Колобком уже пора возвращаться домой, нас уже дед заждался. До свидания! Будьте здоровы!

*Колобок, Волк и бабушка вручают детям маленькие подарки*

**В.:** Ребята, вам понравилось путешествовать в страну Здоровья?

**Дети:** Да!

**В.:** Но нам тоже нужно возвращаться в детский сад. Становитесь в «паровозик». Гудок!

*Под музыку «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы», дети возвращаются в детский сад.*

**О.В. Добрынина**

## КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

### ТЕМА: «ЗАДАНИЯ ОТ КЛЁПЫ»

#### для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.

**Задачи:**

– совершенствовать различные виды ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений;





- развивать координацию движений в упражнениях с мячом;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- развивать логическое мышление, способность анализировать;
- отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках через обручи;
- развивать быстроту, ловкость, выдержку, выносливость;
- развивать способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижной игре и физических упражнениях,
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- продолжать учить двигаться, не наталкиваясь друг на друга;
- воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу.

**Оборудование:** цилиндры, конверты с заданиями, аудио-записи, обручи, аромамасло.

**Методы, приёмы:** показ физических упражнений, описание, команды, распоряжения, сюжетный (тематический) рассказ, (релаксация), беседа, игровая деятельность.

### Ход НОД

Вход в зал. Построение в колонну по одному.

**Инструктор по физической культуре:**

Подтянулись, улыбнулись. Физкульт!

**Дети:** Привет!

### Вводная часть

**Инструктор по физической культуре:**

Обычным шагом, вокруг зала, по краю ковра, шагом марш!

1. Выше, выше, выше, выше, достаем до потолка. (Ходьба на носках).

2. На пяточках, на пяточках шагают все ребяточки (Ходьба на пятках).

3. Ходьба обычная.

4. Позвали лошадок и цокаем язычком как лошадки (Ходьба с подниманием коленей, руки на поясе).



5. Ножки смотрят друг на друга (Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе).
  6. Ножки поссорились и отвернулись друг от друга (Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе).
  7. Обычная ходьба.
  8. Медленный бег.
  9. Бег с ускорением, руки согнуты в локтях.
  10. «Буратино» (Подскоки, поочередно на правой, на левой ноге, руки на поясе).
  11. Бег с ускорением, руки согнуты в локтях.
  12. Ходьба обычная, руки в стороны (вдох), вверх (выдох), в стороны (вдох), вниз (выдох).
  13. Боковой галоп правое плечо вперед (лицом в круг)
  14. Боковой галоп левое плечо вперед (лицом из круга).
  15. Ходьба обычная, руки вверх (вдох), вниз (выдох).
- Парами через центр зала до края ковра шагом марш. Маршируем на месте. На месте стой. Направо. На вытянутые руки разомкнись.

**Инструктор по физической культуре:** Ребята, когда я шла к вам на занятие, встретила Клёпу. Он передал вам эти конверты.

Люда, Оля, Катя раскрашивают картинки. То, что раскрашивает Оля, нарисовано справа от кораблика, то, что раскрашивает Катя – ряд ос с цветочком. Что раскрашивает Люда?



Лена, Нина, Надя делали бусы. Нина сделала треугольные бусы, Лена не треугольные и не овальные бусы. Какие бусы сделала Надя?



Первое задание от Клёпы находится в конверте, который



расположен около кораблика, но на нем нарисована не ромашка (1). И в этом конверте загадка. Послушайте ее.

Присмотрись, стоит ведро  
Сверху дно и снизу дно.  
Два кружка соединили  
И фигуру получили.  
Как ее нам называть?  
Нужно быстро угадать (Цилиндр)

### Основная часть

Общеразвивающие упражнения с цилиндром длина – 30 см. (сделаны из картонной трубы, на которой находился рулон клеенки).

#### 1. Вверх, вниз.



И.п. Ноги вместе, руки внизу, держим цилиндр.

- 1 – цилиндр перед собой.
- 2 – цилиндр вверх, ногу на носок.
- 3 – цилиндр перед собой.
- 4 – и.п.

Выполнить 10 раз. Следить, чтобы руки не сгибались.

#### 2. Переложи.

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, цилиндр вертикально в правой руке.

1 – руки перед собой, перекладываем цилиндр из правой в левую, глаза следят за цилиндром;

- 2 – И.п.



3 – руки перед собой, перекладываем цилиндр из левой в правую, глаза следят за цилиндром

4 – И.п.

Выполнить 10 раз. Следить, чтобы руки не опускались.

### **3. Наклоны туловища.**

И.п. ноги на ширине плеч, обе руки держат цилиндр горизонтально сзади.

1-3 наклон прогнувшись, голову не опускать, руки за спиной с цилиндром вверх.

2-4 и.п.

Выполнить 10 раз. Следить, чтобы колени не сгибались.

### **4. Сгибание туловища.**

И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, носочки натянуты, спина прямая, цилиндр держим двумя руками у животика.

1-2 прокатали цилиндр до носочков, зафиксировали.

3-4 и.п.

Выполнить 10 раз. Следить, чтобы колени не сгибались.

### **5. Поднимаем цилиндр.**

И.п. – сидя на полу, цилиндр горизонтально зафиксировать между пяточками, руки упор сзади.

1-2 цилиндр поднимаем ногами вверх.

3-4 и.п.

Выполнить 10 раз. Стараться, чтобы ноги были прямые.

### **6. Цилиндр под спиной.**

И.п. – лежа на спине, цилиндр под спиной ближе к тазу, руки вдоль туловища, таз и лопатки прижаты к полу.

1 – правая нога вверх.

2 – И.п.

3 – левая нога вверх.

4 – И.п.

Выполнить 10 раз. Следить за правильным и.п.

### **7. Прыжки.**

И.п. – о.с. цилиндр стоит перед ребенком.

1-8 прыжки с продвижением вправо вокруг цилиндра.

9-16 прыжки с продвижением влево вокруг цилиндра.

8. Дуем в трубу (восстанавливаем дыхание).

И.п. – о.с. цилиндр держим руками как трубу.



1-2 вдох.

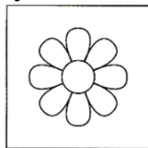
3-4 выдох в цилиндр, произносим звук «У».

После разминки дети остались в II колоннах (командах).

(Для работы детей в 2-х колоннах со своим заданием.)

### Основные виды движений

**Инструктор по физической культуре:** Пришла пора посмотреть следующее задание Клепы.



Оно в конверте, на котором нарисован не дерево и не вода (2).

И в этом конверте загадка.

Вновь беремся мы за дело,

Изучаем снова тело:

Очень круглый, не овал.

Догадались? Это... (шар).

Шар – это объёмная фигура или плоская? Какая фигура похожа на шар, но плоская?

А какое спортивное оборудование похоже на шар? (Мяч).

А на круг? (Обруч)

**Задание для группы 1:** разбиваемся на пары и отрабатываем броски мяча друг другу мяч от груди, по сигналу меняем положение мяча и отрабатываем броски мяча снизу-вверх, по сигналу отрабатываем броски мяча из-за головы

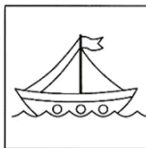
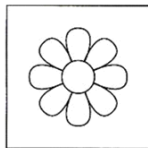
**Задание для группы 2:** построение друг за другом прыжки на двух ногах, с продвижением вперед из обруча в обруч, по сигналу отрабатываем прокатывание обруча вперед, по сигналу отрабатываем прыжки на двух ногах через обруч (как на скакалке) вращая его вперед.

Задания выполняются в течение 7-10 минут, по сигналу происходит подготовка к смене мест, ребята командами меняются.

Свисток, закончили работу.

**Инструктор по физической культуре:** Убрали оборудование.

Пришла пора посмотреть следующее задание Клепы.



В каком конверте следующее задание? Если мы знаем, что два других задания были не в конверте с корабликом (3).

**Инструктор по физической культуре:** В этом конверте ничего нет, но на нем нарисован корабль. Может Клёпа хочет, чтобы мы поиграли в игру?

**Подвижная игра «Капитан, корабль, рифы»**

**Оборудование:** повязка на глаза.

#### Ход игры

Из числа детей выбираются капитан и корабль. Также надо выбрать ребёнка, который будет пирсом. Остальные участники расходятся по залу, изображая рифы. Цель корабля – слушая команды капитана, пройти с завязанными глазами на противоположную сторону зала, не задев при этом рифы, и причалить к пирсу. «Кораблю» завязывают глаза, и он начинает двигаться, в соответствии с командами капитана: «Направо! Налеву! Прямо!» Если корабль заденет хоть один из рифов, то игра считается проигранной, и выбирается новая пара – капитан и корабль. Капитанов и кораблей может быть несколько. Тогда для каждого корабля необходимо обозначить свой пирс.

#### Заключительная часть

Построение в шеренгу по краю ковра.

О.с. Подведение итогов занятия.

Нужно глазкам тоже сделать зарядку.

#### Гимнастика для глаз

Ослик ходит, выбирает,  
Что же съесть ему? Не знает:  
Наверху созрела слива,  
А внизу растёт крапива,  
Слева – свёкла, справа – брюква,  
Слева – тыква, справа – клюква,  
Снизу – свежая трава,  
Сверху – сочная ботва.

*Дети на каждый слог ритмично моргают.*

*Голова неподвижна, глаза вверх.  
Голова неподвижна, глаза вниз.  
Голова неподвижна, глаза влево – вправо.*



Закружилась голова,  
Кружится в глазах листва,  
Выбрать ничего не смог

И на землю тихо лёг.

*Голова неподвижна, глаза вниз.  
Голова неподвижна, глаза вверх.  
Голова неподвижна, Круговые движения глазами.  
Закреть глаза.*

### Дыхательная гимнастика с ароматерапией.



### Дышим аромасламами. Капелька в ладошку.

Разотру ладошки сильно,  
каждый пальчик покручу.

Поздороваясь с ними дружно

и вытягивать начну

ладошку трем о ладошку  
пальцами правой руки прокручиваем пальцы левой поочередно и наоборот сцепливаем пальчики в замочек,  
поднимаем пальчики вверх,  
опускаем вниз  
большим и указательным пальцем правой руки, надавливая пальцы левой руки поочередно вытягиваем, т.ж. левой

### Вдыхая запах с ладошки, говорим слова и выполняем действия

Носом вдох, выдох ртом,  
Дышим глубже, а потом...  
На носочки поднялись,  
Опустились тихо вниз.



### Упражнение на развитие равновесия.

На одной ноге постой-ка,	руки на поясе, поднимаем правую ногу
Если ты солдатик стойкий,	о.с.
А теперь постой на правой,	руки на поясе, поднимаем левую ногу
Если ты солдатик бравый!	о.с.

**Инструктор по физической культуре:** Наше занятие окончено! Будьте здоровы! Направо! Из зала шагом марш! (Под музыку ребята маршируют из зала).



**Н.Ю. Евдокимова**

## ПАРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*В статье представлен опыт работы дошкольного учреждения № 119 г. Луганска по использованию парной гимнастики как средства физического воспитания дошкольников. Раскрыты преимущества такой формы работы с родителями, представлен конспект занятия для младшей группы, который состоит из двух частей: мини-лекции для родителей и парной гимнастики для детей и родителей.*

**Ключевые слова:** парная гимнастика, культурно-гигиенические навыки, парные упражнения.

Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребёнка, способного проявлять самостоятельность, творчески мыслить и быть уверенным в своих силах.

Период от рождения до поступления в школу у ребёнка является временем наиболее стремительного физического и психического развития, первоначального формирования его физических и психических качеств, необходимых человеку в тече-





ние всей его жизни.

Семья, бесспорно, оказывает огромное воздействие на маленького ребёнка. Но, оказалось, что далеко не все задачи воспитания и развития можно решить в семье. Воспитание детей часто осуществляется нерегулярно и стихийно. Одной из причин является некомпетентность родителей в вопросах педагогики.

Поэтому нам, воспитателям ДОУ, необходимо искать пути, которые будут способствовать оказанию реальной помощи родителям в повышении их педагогических знаний, обучению их способам взаимодействия со своим ребёнком.

В своём выборе мы остановились на совместной физкультурно-оздоровительной, или двигательной деятельности, воспитывающей и взрослого, и ребёнка. Такой формой работы стала парная гимнастика.

Данная форма работы направлена на ознакомление родителей с физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, особенностями физического развития дошкольников, на предупреждение и коррекцию наиболее типичных ошибок в физическом воспитании детей, обучение родителей демократическому типу общения, приобщение семей к здоровому образу жизни.

Занятия парной гимнастикой формируют у родителей представления о способах взаимодействия с детьми 3-7 лет по освоению физкультурно-оздоровительной деятельности, знакомит со способами совместного с детьми выполнения упражнений, воспитывает у детей и родителей ценностное отношение к своему здоровью.

Занятия парной гимнастикой проводятся 1 раз в 2 месяца. Занятия могут проходить в помещении или на участке детского сада. Длительность занятий зависит от возраста детей: младшая группа 20–25 минут, средняя группа 25–30 минут, старшая группа 30–35 минут. Для занятий используется как стандартное, так и нетрадиционное физкультурное оборудование.

В занятии могут принимать участие все дети из одной группы детского сада и взрослые (мамы, папы, бабушки, дедушки, старшие братья и сёстры, воспитатели группы).

Каждое занятие состоит из теоретической части для родителей и комплекса физических упражнений для детей и родителей.



После проведения занятий парной гимнастики желательно провести свободную дискуссию родителей, детей и воспитателей за чашкой чая из лекарственных трав.

### **Занятие парной гимнастикой в младшей группе**

**Тема: В гости к Мойдодыру (освоение детьми культурно-гигиенических навыков).**

**Цели:** познакомить родителей с содержанием программы детского сада по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков: ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к своим вещам и другим предметам, поддержания порядка дома и в группе; показать основные приёмы обучения детей умыванию, уходу за своим внешним видом, одеванию, навыкам самообслуживания и поведения.

#### **I часть занятия – мини-лекция для родителей**

Всё общение с детьми желательно строить на положительных эмоциях. Поэтому все предметы личного обихода ребёнка нужно постараться сделать привлекательными, удобными (показать, как это делается в группе детского сада: у каждого воспитанника имеется своё место, только ему предназначенное, – шкафчик, полотенце, место для расчёски, место за столом, кровать, т.е. все «мелочи» учитываются с позиций ребёнка). Поэтому и в семье у него все предметы обихода должны быть личными, у каждой вещи своё место, чтобы ребёнок имел возможность сам о себе позаботиться.

#### **Примерный минимум**

##### **гигиенических навыков младшего дошкольника**

1. Ребёнок должен знать, что придя с улицы, перед едой, после посещения туалета, нужно обязательно помыть руки.

*Знать последовательность действий и уметь правильно мыть руки: закатать рукава, открыть кран, отрегулировать струю воды, намочить руки, взять мыло, намылить руки, смыть мыло, закрыть кран, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место.*

2. Ребёнок должен уметь аккуратно складывать свои вещи и дома, и в детском саду: одежду, обувь. Не разбрасывать свои вещи, знать, что взрослые и другие дети рады опрятному ребёнку. Ежедневно менять трусики, носки, носовые платки.



*Знать алгоритмы одевания: вот так нужно одеваться, вот так нужно раздеваться; выполнять эти правила. Пользоваться носовым платком, класть его в карманчик.*

Ребёнок должен уметь ухаживать за вещами: бережно относиться к игрушкам, другим вещам, проявлять о них заботу, участвовать вместе со взрослыми в уборке комнаты, любоваться красотой, чистотой и порядком в комнате.

3. Ребёнок должен владеть навыками самообслуживания во время еды:

- правильно и аккуратно пользоваться, ложкой, вилок, жевать закрытым ртом, не проливать пищу. Своевременно пользоваться салфеткой, после еды вилок или ложку класть на тарелку;

- не переедать, не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять овощей и фруктов, зелени, лука, чеснока;

- не есть фрукты и овощи немывыми;

- дома иметь «любимую» тарелку и чашку, знать чашки членов семьи, помогать маме красиво сервировать стол, убирать посуду и, по возможности, мыть её или вытирать.

На первых этапах формирования этих навыков нужно постоянно показывать, упражнять, контролировать ребёнка, оказывать помощь на каждой ступеньке деятельности – от замысла до результата. Целесообразно читать детям произведения детской литературы о здоровье, культурно-гигиенических навыках и т.д. Например, такие произведения, как: «Мойдодыр» К.И. Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто, «Большая ложка» З. Александровой, «Не мешайте мне трудиться» Е. Благиной и сказки «Почему кот моется после еды», «Петушок и бобовое зёрнышко» и др.

## II часть – парная гимнастика

Неболейкин приглашает детей в спортивный зал, они здороваются с родителями.

№	Содержание физических упражнений	Дозировка темп	Организационные и методические приёмы
1	Построение парами. Ходьба и бег парами.	2 круга	Неболейкин приглашает в гости к Мойдодыру.
2	<b>П/и «Если нравится тебе – делай так»</b>	1 раз	На слова игры взрослые и дети повторяют последовательность



	Имитация одевания и раздевания: 1) показывают надевание рубашки и застёгивание пуговиц; 2) показывают надевание обуви; 3) надевание головного убора;		одевания и раздевания: <i>«Если нравится тебе – делай так, Если нравится тебе – делай так, Если нравится тебе, ты другому покажи, Если нравится тебе – делай так».</i>
<i>Стучится Мойдодыр: «Я умывальников начальник и мочалок командир, но топтать ногой я не буду, вы так меня порадовали, что я лучше с вами поиграю. Но в начале вам нужно размяться, а то я выиграю.»</i>			
3	<b>«Крепкие ручки»</b> И.п. – стоя, взрослый стоит за ребёнком, взяться за руки. Подняться на носочки, потянуться, вернуться в и.п.	4 раза медленно	<b>Мойдодыр:</b> <i>Ручки поднимаем, Силу набираем. Не спешите, малыши, Потянитесь от души.</i>
4	<b>«Сильные ноги»</b> И.п. – взрослый лежит на спине, ребёнок лежит на нём на спине, руки на шее. Поочередно поднимать правую (левую) ногу одновременно с ребёнком.	2+2 каждой ногой, умеренно	Неболейкин показывает упражнение с подготовленным ребёнком. Мойдодыр хвалит самые дружные пары.
5	<b>«Полуприседы с прямой спиной»</b> Тренировка правильного положения за столом во время еды (присесть, опираясь друг о друга спинами)	4 раза	<b>Мойдодыр:</b> <i>За столом сиди красиво, Не сутулься, не горбаться, Нос в тарелку не клади, Не сказав «спасибо» маме, От стола не уходи. Вот молодцы, как я рад, что дети и родители такие дружные. Вот и игру вам придумал, как в книжке.</i>
6	<b>«Через обруч к флажку»</b> Бег из обруча в обруч. Взять мыло, встать на куб, показать всем.	2 раза, темп умерен.	Родители выполняют бег с ребёнком.
7	<b>Игра «Угадай-ка»</b>		<b>Мойдодыр:</b> А можно я вам загадку загадаю?



		Имитирует последовательность умывания. Дети с родителями отгадывают
--	--	---------------------------------------------------------------------

**Мойдодыр:**

Молодцы!

Вот теперь всех вас хвалю я,

Вот теперь всех вас люблю я,

Наконец-то вы сегодня

Мойдодыру угодили!

В конце все вместе танцуют танец «Разноцветная игра» под музыку Б. Савельевой, слова Л. Рубальской.

Небелейкин приглашает Мойдодыра, родителей и детей к столу, который сервирован к чаю.

Но по правилам, сначала детям нужно переодеться, умыться, причесаться и опрятными сесть за стол.

**Литература**

1. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К. : Радянська школа, 1987. – 128 с.
2. Зверева О.Л. Работа детского сада с молодой семьей / О.Л. Зверева. – М. : [Б. и.], 1990. – 128 с.
3. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н.А. Ноткина. – СПб. : [Б. и.], 1993. – 192 с.



**И.В. Иванова**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*В статье дается обоснование необходимости правильной организации процесса физического воспитания как важного фактора полноценного развития ребенка. Рассматриваются некоторые современные подходы, комплексное применение которых позволит эффективно решать задачи физического развития, заявленные в Государственном образовательном стан-*



дарте дошкольного образования.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, подход, дошкольный возраст.

Формирование целостной и гармоничной личности дошкольника предполагает его своевременное и полноценное физическое развитие. Физическое развитие – процесс изменения форм и функций человеческого организма. Одним из проявлений этих функций являются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.

Термин «физическое развитие» применяется и в более узком смысле – как уровень развития организма, который определяется антропометрическими и биометрическими показателями: рост, масса тела, сила мышц, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, величина изгибов позвоночника и др.

Принято считать, что физическое развитие ребенка является важным показателем его здоровья.

В толковом словаре Ожегова здоровье определяется как «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [3]. А согласно принципам, изложенным в Уставе Всемирной организации здравоохранения, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней».

Вопросы физического развития и здоровья детей исследуются на протяжении многих лет известными отечественными и зарубежными педагогами, психологами и медиками-физиологами. Какие же актуальные проблемы современности привлекают внимание ученых? Неправильное протекание беременности и родов, наследственные заболевания, «двигательный дефицит», который приводит к гиподинамии и ожирению, ранняя акселерация, переизбыток информации и высокая образовательная нагрузка, фактор стресса и экологическая ситуация – все это объясняет трудности физического развития детей и снижает показатели общей картины здоровья нынешнего поколения.

Согласно исследованиям отечественных специалистов, каждый 4-й современный ребенок дошкольного возраста болеет в течение года больше четырех раз и только 10% детей приходят



в школу абсолютно здоровыми (данные Т.Л. Чертик, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян). Доказано, что 75% болезней взрослых закладываются именно в детском возрасте.

Поскольку дошкольный возраст является важнейшим этапом в развитии ребенка, приоритетной задачей Государственного образовательного стандарта дошкольного образования выступает «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоциональное благополучие», а также физическое развитие дошкольников рассматривается как отдельная самостоятельная образовательная область со своими направлениями, целями и задачами [2].

Направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от жизненных условий (среды) и воспитания.

Николай Амосов, выдающийся философ, ученый и врач, автор системного подхода к здоровью, в своей книге «Здоровье и счастье вашего ребенка» отметил, что «... значимость медицины для общества неизмеримо меньше, чем системы образования – воспитания» [1].

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Тем самым, физическое воспитание является ведущим в развитии личности ребенка.

Физическое воспитание как педагогический процесс направлен на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка.

Таким образом, правильно организованный процесс физического воспитания крайне важен для полноценного развития растущего организма, поэтому необходимы определенные подходы, комплексное применение которых позволит эффективно решать задачи физического развития с ранних лет дошкольного детства.

Само понятие «подход» в толковом словаре Ожегова подразумевает «совокупность приемов, способов (в воздействии на кого-что-нибудь, в изучении чего-нибудь, в ведении дела)» [3]. Педагогика как наука видит в «подходе» определенную систему,



совокупность взглядов, принципов, методов и способов решения поставленных задач (проблем).

Определим и рассмотрим современные подходы к физическому развитию дошкольников, применяемые педагогами в дошкольных образовательных учреждениях.

Качество организации процесса физического развития определяется уровнем профессиональной подготовки педагогов. В связи с этим, в дошкольных учреждениях создается действенная и эффективная система методического сопровождения воспитательно-образовательного процесса в целом и физического воспитания в частности, предполагающая развитие профессионального мастерства и профессиональной компетентности педагога. Наряду с традиционными формами методической работы (курсы повышения квалификации, педагогические советы и часы, семинары, практикумы, методические объединения и др.) добавляются следующие: мастер-класс, дискуссионные качели, педагогическое «Кафе», или педагогическое «Ателье», коучинг, метод «Кейса», интерактивная «Школа профессионального мастера» (своеобразные взаимопосещения ДОО, когда педагоги другого детского сада приезжают в гости и делятся с коллегами системой работы в определенном направлении, знакомят с имеющимися наработками и проводят практические занятия).

Повысить интерес дошкольников к физическим упражнениям, утолить «двигательный голод», а также поднять уровень физической подготовленности и познакомить с возможностями своего тела помогают элементы фитнес-технологий, используемых в работе с детьми.

Уместное применение элементов игрового стретчинга в основной части физкультурного занятия увеличивает подвижность суставов и снижает мышечное напряжение, а сюжетный характер своеобразной игры позволяет осуществить образно-подражательные движения динамического и статического характера. Игровой стретчинг предотвращает нарушение осанки, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Занятия фитбол-гимнастикой развивают мелкую и крупную моторику, чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного





дыхания. Забавный фитбол можно использовать как в непосредственно образовательной деятельности, так и во время активного отдыха детей, но соблюдая определенные правила использования данного спортивного инвентаря.

Танцевальная аэробика с применением специальных невысоких платформ – степов способствует формированию осанки, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, совершенствует точность движений, развивает ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Это нестандартное пособие имеет определенные габариты и предназначено для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Сформировать у дошкольника внимательное отношение к своему здоровью, провести профилактику заболеваний и укрепить растущий организм помогут приемы Су-Джок терапии. Массажный су-джок шарик с острыми шипами, легкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент поможет воздействовать на биологически активные точки, неизменно улучшает самочувствие, снимает стресс, усталость, болевые ощущения, повышает общий тонус организма. Ребенок относится к процедуре с интересом и быстро осваивает технику выполнения, поскольку каждое движение сопровождается веселым четверостишием.

Для повышения устойчивого интереса к спорту, а соответственно и позитивного отношения к собственному здоровью, в детском саду педагоги организуют спортивные праздники и досуги, соревнования, олимпиады внутрисадового характера и спартакиады с детьми соседних детских садов. Особый интерес вызывают мероприятия, проводимые в школе, находящейся поблизости: своеобразные плановые экскурсии на стадион или в спортзал, новые знакомства со сверстниками и старшими товарищами, соревновательный характер общения, показ собственных физических и спортивных достижений, а также приобретенный опыт первых побед и поражений.

Эффективности физического развития и воспитания дошкольников способствует также хорошая материальная база, оснащение детских садов качественным спортивным материа-



лом и оборудованием. К сожалению, на сегодняшний день не все дошкольные учреждения имеют полный перечень необходимого инвентаря. Но творческий подход, фантазия и умелые руки педагогов и родителей позволяют оформить спортивные уголки в группах, пополнить предметно-пространственную среду спортивных залов нестандартным оборудованием из бросового и подручного материала, который прост в изготовлении, не требует особых затрат, гигиеничен и удобен в применении, а также безопасен и эстетичен: гантели из пластиковых бутылочек, косички-канатики, султанчики из ленточек, массажеры из киндер-яиц, модуль из пластиковых труб, массажные дорожки из пробочек, разноцветное полотно-парашют и многое другое. Нестандартное оборудование привлекает ребят и мотивирует на занятия физкультурой, поднимает эмоциональный настрой.

Взаимодействие с семьей – важный фактор в физическом развитии и воспитании дошкольников. Обеспечение психолого-педагогической поддержки и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей – одна из задач ГОС ДО. Разнообразные формы работы с семьей позволяют охватить максимальное количество родителей (посещение родительских собраний, получение информации со стендов, участие в открытых мероприятиях и праздниках).

Одной из новых форм вовлечения родителей в образовательный процесс является участие в проектной деятельности, где все работают на результат (проект «Лучшая спортивная находка» – изготовление спортивного материала). Для постоянно торопящихся родителей можно изготовить экспресс-листовки с разнообразным по содержанию материалом («Игры с мячом», «Почитаем дома», «Компьютер – друг или враг!» и др.), с которыми можно ознакомиться дома или во время прогулки. Совместные акции («Я здоровье берегу!»), изготовление коллажей и фотоальбомов («Мама, папа, я – спортивная семья») формируют у детей и взрослых позицию признания ценности здоровья, ответственности за его сохранение и укрепление. Все большую популярность приобретает Школа здоровья – наиболее активная форма приобщения семьи к здоровому образу жизни и физической культуре. Школа здоровья предусматривает семейные и



групповые туристические походы, экскурсии за пределы детского сада и двора, посещение стадионов, музеев, знакомство с литературой тематического характера и личный пример. Такие мероприятия носят консультативный, практический и системный характер. Наиболее активные родители по итогам года получают благодарственные письма.

Таким образом, правильно организованный процесс физического воспитания как важного фактора полноценного развития ребенка и комплексное применение современных подходов обеспечит возможность эффективного профессионального и оперативного решения задач физического развития, определенных Государственным стандартом дошкольного образования.

### Литература

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка / Н.М. Амосов // Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья – М. : АСТ, 2002. – 20 с.
2. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования ЛНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobr.su/educations-standarts.html>.
3. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд. – М. : Азбуковник, 1999. – 944 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
6. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие для средн. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М. : Академия, 1996. – 160 с.





И.Н. Каралкина

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И РОДИТЕЛЕЙ ПО СОЗДАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*В статье раскрыто понятие здоровьесберегающей образовательной среды. Автором предложены условия эффективно-го взаимодействия с родителями, влияющие на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Раскрыты инновационные технологии и формы взаимодействия ДОУ с родителями по созданию здоровьесберегающей образовательной среды.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающая среда, дошкольник, родители, взаимодействие с родителями.

Помните, что здоровье ваших детей зависит от вас. Человек тем и отличается от животного, что он осознает свою деятельность, включая и повторение самого себя в детях.

В.А. Сухомлинский

В настоящее время понятие «здоровье» приобрело особый смысл, особое звучание, оно как никогда, стало основным фактором благополучия человека. А это значит, что необходимо кардинально изменить отношение людей к собственному здоровью и внедрить в их жизнь оздоровительную идеологию. Определяющим в этой идеологии будет выступать ориентация на полноценную жизнь и здоровье – физическое, психическое, духовное и социальное; самосовершенствование, целью которого является желание быть здоровыми. Перед современными педагогами стоит непростая задача – переосмысление стратегии взаимодействия с детьми и их родителями, сосредоточение внимания на здоровом образе жизни как системообразующем факторе человеческого существования.

Забота о здоровье ребенка, признание его наибольшей ценностью предполагает внедрение в образовательную систему каждого учреждения **принципа гуманизации**, который является одним из стратегических принципов организации образова-



тельного процесса. В его основе – уважение к ребенку, вера в его возможности, отсутствие критики, убежденность в уникальности каждого ребенка, принятие его таким, какой он есть.

Еще одним принципом современной системы дошкольного образования является *принцип оздоровительной направленности* образовательного процесса. Он основывается на осуществлении мониторинга состояния здоровья детей и реализуется через разные аспекты оптимальной организации жизнедеятельности детей в условиях ДООУ. Его реализация предполагает создание здоровьесберегающей среды, то есть среды, которая обеспечит комфортное и безопасное пребывание ребенка в ДООУ, будет стимулировать его развитие, обеспечит оптимальные условия формирования здоровья и роста [6].

Существуют различные точки зрения относительно определения понятия «здоровьесберегающая среда». А.А. Кирпиченко рассматривает здоровьесберегающую среду дошкольного образовательного учреждения как систему, включающую воспитательно-образовательный процесс, социальный и предметный компоненты [5].

Т.К. Говорушина под здоровьесберегающей образовательной средой понимает совокупность педагогических, социально-культурных, материально-технологических и медико-валеологических условий жизнедеятельности ДООУ, в результате взаимодействия которых происходит духовно-нравственное и интеллектуальное развитие личности [2].

В.А. Ананьев считает, что «здоровьесберегающая образовательная среда» – это создание в образовательном процессе атмосферы комфортного личностного роста, развитие и эффективная самореализация каждого ребенка, обеспечение адекватных возрастным особенностям детей психолого-педагогических и оздоровительно-профилактических условий для формирования и укрепления всех компонентов здоровья [1].

Мы разделяем мнение О.Л. Богинич, Л.М. Волошиной, Н.Ф. Денисенко и др., о том, что здоровьесберегающая среда основывается на единстве физического, психического и социального здоровья путем погружения ребенка в особо организованное жизненное пространство, в оптимальной двигательной



активности детей, которая направлена на формирование и реализацию естественной потребности ребенка в движении [4].

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная среда рассматривается нами как часть педагогической среды, которая включает в себя три компонента:

- предметная среда – материальное обеспечение образовательной и оздоровительной деятельности (она определяется качественной оценкой помещений, санитарно-техническим, медицинским, спортивным оборудованием и оснащением, организацией системы питания с учетом санитарных правил и норм);

- коммуникативная среда (межличностные отношения между субъектами педагогического процесса);

- оздоровительная среда (формы и принципы оздоровительной деятельности) [5].

Основными *условиями* создания в дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающей среды, на наш взгляд, являются:

1. Создание оптимальных возможностей для реализации собственного потенциала каждого ребенка, т.е. использование педагогами заданий различных видов и уровней сложности и предоставление ребенку выбора способа достижения определенных целей.

2. Обеспечение здоровьесберегающего содержания образовательного процесса. В основе лежит обеспечение оптимальной реализации потенциала каждого ребенка, вариативность использования физкультурно-оздоровительных, профилактических и образовательных технологий.

3. Готовность коллектива к взаимодействию с законными представителями воспитанников в современных условиях. Одной из главных задач, которую ставит перед педагогами ДООУ Типовая образовательная программа дошкольного образования, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формировании у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитании полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности [8].

4. Тесное взаимодействие ДООУ и семьи. Одним из условий реализации Типовой образовательной программы дошколь-



ного образования в ДОУ является единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи [8].

Проблемой формирования здоровьесберегающей образовательной среды в учреждениях дошкольного образования, изучением психолого-педагогических условий и особенностями построения такой среды занимаются многие отечественные и зарубежные ученые: Т.К. Андриющенко, Д.В. Ротфорт, Н.В. Левинец, Л.Н. Волошина, Т.С. Овчинникова, Л.В. Лохвицкая, В.Н. Ростовцев, В.Н. Шебеко, Ю.Н. Кислякова С. Стивенсон и др.

Принимая за основу взаимодействия партнерские отношения между дошкольным образовательным учреждением и родителями воспитанников, наши педагоги, прежде всего, акцентируют внимание на *информировании* родителей по таким вопросам:

- знакомство с условиями пребывания детей в ДОУ (режим дня, материальные условия, организация питания, содержание образовательной программы, по которой работает учреждение, уровень подготовки педагогов и пр.);

- достижения ребенка (о физическом, психическом, моральном и социальном развитии) на протяжении всего пребывания его в дошкольном учреждении;

- включение каждого воспитанника в образовательный процесс после адаптационного периода;

- предоставление посильной помощи ДОУ с целью оптимизации образовательного процесса.

В то же время, на родителей возлагаются определенные обязанности:

- предоставление полной информации о состоянии здоровья детей, особенностях их воспитания и развития в семье, индивидуальные психологические особенности (с целью учета их в планировании индивидуальной учебно-воспитательной работы);

- знакомство с основной общеобразовательной программой, по которой осуществляется образовательная деятельность в ДОУ;

- соблюдение рекомендаций медицинского и педагогического персонала ДОУ по организации жизнедеятельности ребенка в семье для обеспечения единства требований в воспитании с целью позитивного развития личности;

- регулярное посещение родительских собраний, а также



других мероприятий для получения необходимой информации о своем ребенке.

Основными задачами работы в контексте взаимодействия педагогов с родителями являются:

1. Оказание педагогической помощи по созданию в семьях воспитанников атмосферы тепла, внимания, заботы и взаимной поддержки.

2. Сосредоточение внимания родителей на поддержке желаемого в поведении ребенка, а не на искоренении нежелаемого. Акцентирование внимания на том, что именно родители должны служить примером для своих детей – заботиться о других, помогать, сочувствовать, сопереживать и др.

3. Создание единых требований для детей и их выполнение в условиях ДОУ и семьи. Четко дать понять детям, чего от них ждут, и быть последовательными в своих требованиях (придерживаться правил здорового образа жизни, участвовать в жизни семьи и детского сада, проявлять уважение к окружающим и др.).

4. Оказание помощи родителям в овладении адекватными методами воспитания и контроля за поведением детей.



Для реализации первого условия в создании здоровьесберегающей среды совместно с родителями мы активно используем следующие формы работы: анкетирование, целью которого стало выявления отношения родителей к оздоровлению детей в условиях детского сада; составление опросника «Особенности физического развития детей дома» (по результатам опросника разрабо-





таны картотеки игр для активных и малоактивных детей, подобраны спортивные игрушки для девочек и мальчиков и т.д.).

В процессе реализации второго условия были привлечены родители к благоустройству помещений и детских площадок дошкольного образовательного учреждения.



В групповых комнатах была оформлена развивающая предметно-пространственная среда (РППС): приведены в соответствие требованиям санитарно-гигиенических норм столы и стулья, обновлены физкультурные центры детской деятельности, приобретен новый спортивный инвентарь согласно возрасту детей и т.д. На детских прогулочных участках сооружено спортивное оборудование («Гусеница», спорткомплекс «Лесенка здоровья» и т.д).



Пополнение групповой образовательной среды нетрадици-



онными играми и пособиями (д/и «Органы чувств», «Режим дня», «Строение человека»; многофункциональное пособие «Парашют», пособие для развития мелкой моторики «Веселые человечки»; библиотека дошкольников пополнена художественной литературой «Сказки про гигиену», «Ответы почемучкам о человеке»).



Создание нетрадиционного оборудования для использования на занятиях физкультурой, оздоровительной гимнастикой, профилактики сколиоза и плоскостопия.

Интересной формой работы стало привлечение родителей с медицинским образованием к проведению непосредственной образовательной деятельности, с целью формирования у дошкольников осознанного отношения к здоровью.



Так, прошла серия занятий с экспертом мамой-врачом, на тему: «Солнце – друг, солнце – враг», на котором дети опытно-экспериментальным путем смогли убедиться в пользе и вреде



солнца, познакомились с правилами оказания первой помощи от солнечного удара; узнали о вреде вирусов и микробов и т.д.



Интересной для детей и родителей стала новая форма проведения занятия по физкультуре: родителями было изготовлено нетрадиционное оборудование по профилактике плоскостопия, нарушения осанки, а дети научили своих мам и пап пользоваться данным оборудованием.



Третье условие – готовность педагогов к работе в условиях приоритета здоровья и осуществление профессиональной деятельности на основе здоровьесберегающих принципов – реализуется путем обучения педагогов. Темами консультаций для педагогов стали: «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников»



в ДОУ» и др. Были проведены семинары-практикумы: «Организация питания в ДОУ», «Территория сотрудничества семьи и ДОУ по формированию у дошкольников основ физической культуры и здоровья», организована деловая игра «Использование нетрадиционных методик сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста», семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»; «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня», а также круглый стол «За здоровьем – всей семьей!». Вопросы здоровьесбережения регулярно обсуждаются на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях.

Педагоги ДОУ привлекают родителей воспитанников к участию в мероприятиях, целью которых является пропаганда здорового образа жизни: разнообразных спортивных праздников, игр, Дней здоровья.

Традиционные, уже полюбившиеся детям и родителям, Дни Здоровья на тему: «Где прячется наше здоровье», способствующие созданию позитивного настроения всех участников, закреплению знаний у детей о составляющих здорового образа жизни. Эти мероприятия наглядно демонстрируют родителям, какие игры можно использовать дома с детьми с целью профилактики плоскостопия, нарушения осанки, снятия психоэмоционального напряжения.







Спортивные праздники и развлечения особенно понравились детям и родителям старших групп. Особенностью спортивного мероприятия «Быстрые! Ловкие! Сильные!» стало его проведение на базе общественной организации «Федерация Айкидо и Джиу Джитсу», в ходе которого тренер дал возможность желающим попробовать себя в роли начинающих айкидистов.

Родители стали активными участниками спортивного развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», где совместно со своими детьми смогли поучаствовать в конкурсах и эстафетах, что способствует не только сплочению детей и родителей, а также родителей с педагогами, установлению дружеских взаимоотношений внутри коллектива, взаимопомощи, поддержки и понимания.



«Богатырские игры», в которых приняли участие дети лого-



педической группы вместе с родителями, позволили развить партнерские взаимоотношения между участниками, доставить положительные эмоции и привить любовь к спортивным занятиям.

Традиционным стало проведение в дошкольном образовательном учреждении «Недели спорта», в программу которой включаются различные виды конкурсов, эстафет, спортивных игр и соревнований, развлечений на свежем воздухе.

Выпуск фотогазет «Здоровая семья – здоровый ребенок» позволил родителям поделиться опытом семейного воспитания по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка в домашних условиях.

С целью просвещения родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей проводятся беседы и консультации на темы: «Полезные и вредные привычки», «Здоровое питание», «Личная гигиена ребенка», «Профилактика плоскостопия у детей», «Здоровый образ жизни в семье», «Игры для здоровья вашего ребенка». А также совместными усилиями создаются информационные папки-передвижки: «Здоровьесберегающие технологии дома», «Советы доктора Неболейкина», «Как оздоравливать ребенка дома».



За приобщением к здоровому образу жизни самых маленьких дошколят родители могут наблюдать по видео- и фото отчетам педагогов ДОО: «Паровозик здоровья» познакомил малышей с продуктами, которые содержат витамины, с предметами гигиены, способствующими сохранению и укреплению здо-



ровья, физическими упражнениями. Особенно понравился и запомнился малышам самомассаж шишками.

Большим событием в ДООУ стало проведение «Зимних Олимпийских игр». В них приняли участие все дети дошкольных групп, а родители создавали условия для их проведения, были активными болельщиками.

Таким образом, создание здоровьесберегающей образовательной среды невозможно без тесного взаимодействия семьи и ДООУ. Выделенные нами условия создания в дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающей среды являются эффективными. Формы взаимодействия ДООУ с родителями по созданию, предложенные педагогами нашего детского сада, дают положительный результат.

### Литература

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : [Б. и.], 1998. – 317 с.

2. Андриющенко Т.К. Обеспечение здоровьесберегающей среды для закрепления у дошкольников жизненных навыков, способствующих сохранению здоровья / Т.К. Андриющенко // Сб. научных докладов. Педагогика. Научные предложения. – 2015. – Часть 2. – С. 6–12.

3. Богиніч О.Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О.Л. Богиніч // Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. – Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. – С. 191–199.

4. Волошина Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений (методология, теория, практика : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2006. – 434 с.

5. Кирпиченков А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / А.А. Кирпиченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 1 (71). – 2011. – С. 51–54.

6. Ковалев Г.А. Психологическое развитие ребенка и жизненная среда / Г.А. Ковалёв // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 13–23.

7. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей



деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.

8. Типовая образовательная программа дошкольного образования / Л.Н. Добрина, М.В. Дыбля, М.А. Задорожная, Е.В. Иванчик и др. – Луганск, 2017. – 314 с.



**С.В. Короткова**

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье акцентировано внимание на социальном здоровье как одном из компонентов здоровья личности. Обоснована значимость формирования социального здоровья детей дошкольного возраста при поддержке исследований современной семьи и детской субкультуры как факторов социализации ребенка. Представлены особенности формирования справедливости у старших дошкольников – важной характеристики социального здоровья человека.*

**Ключевые слова:** социальное здоровье, личность, старший дошкольник, справедливость.

Столетиями человечество размышляет над важнейшими вопросами бытия: «Что есть человек?», «В чем состоит его смысл жизни?», «Каково его предназначение?», «Какие ценности составляют системообразующую основу личности и содействуют сохранению ее нравственной устойчивости?». Непрерывные поиски, размышления и нахождение ответов на эти вопросы будут способствовать, во-первых, осознанию педагогами своей миссии, во-вторых, созданию эффективных условий по воспитанию личности, имеющей духовно-нравственный ориентир как смысл жизни – человека, стремящегося к служению Другим и к эманации Добра. Очевидно, что такая личность должна обладать определенными качественными характеристиками (ценностными установками и нравственными качествами),





одной из которых является здоровье, поскольку отсутствие этой ценности делает поиск смысла жизни затруднительным или вообще не представляется возможным.

В педагогическом словаре здоровье трактуется как состояние телесного, душевного и духовного благополучия, которое дает человеку возможность, полностью реализуя свой потенциал, наилучшим образом решать жизненные задачи в целях продолжения рода, достижения оптимальной трудоспособности, социальной активности и максимальной продолжительности жизни [6, с. 113]. На сегодняшний день ученые рассматривают здоровье как сложное образование, состоящее из ряда компонентов, формирование которых осуществляется через решение определенных задач и с учетом возраста воспитанников. Принято выделять в структуре здоровья такие компоненты, как физическое, духовное, психическое, социальное и профессиональное здоровье (В.А. Ананьев, И.И. Брехман, Г.Г. Вербина, В.П. Горашук, Д.Н. Давиденко, В.П. Казначеев, В.И. Климова, Г.С. Никифоров и др.).

В ряде работ таких ученых, как Л.А. Байкова, М.И. Болотова, Н.В. Гарашкина, Н.А. Мали, Э.И. Поднебесная, Е.Н. Приступа, О.А. Рагимова, Л.М. Степанова и др. освещены некоторые аспекты формирования социального здоровья детей и молодежи (сущность, структура, факторы, технологии), однако проблема формирования социального здоровья детей старшего дошкольного возраста исследована не окончательно, что и стало целью нашей статьи.

Акцентируем внимание на сущности социального здоровья.

Поскольку человек является биосоциальным существом, то его благополучие во многом определяется степенью социальной комфортности и безопасности в обществе, возможностями социума по реализации его потенциала. Чем здоровее общество в социальном плане, т.е. ведется политика, направленная на полноценное развитие личности и заботу о каждом человеке (здравоохранение, социальное обеспечение, образование и т.д.); на высоком уровне осуществляется пропаганда здорового образа жизни; созданы благоприятные условия по интериоризации подрастающим поколением ценностей высшего уровня и т.д., тем комфортнее осуществляется процесс социализации ребенка



и, соответственно, формирование его социального здоровья. Под которым ВОЗ понимает умение человека контактировать с другими людьми, устанавливать и поддерживать отношения в обществе, уважать права людей, оказывать помощь и принимать ее от других, поддерживать здоровые отношения с родственниками, находить друзей, выражать свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим [1].

Н.В. Гарашкина социальное здоровье определяет как полноту проявления жизненных сил, ощущение целостности жизни, всесторонность и долговременность социальной активности, целостность и гармоничность развития личности [10, с. 56].

Н.А. Мали рассматривает социальное здоровье как интегративное качество личности, которое характеризуется внешними проявлениями (наличие гармоничных взаимосвязей с окружающими людьми (семья, детский коллектив, сверстники) и внутренними проявлениями – устойчивое желание ребенка приобретать новый социальный опыт: овладение новыми социальными ролями, появление самосознания и внутренней позиции, приобретение новых способов деятельности и общения [5].

Е.Н. Приступа определяет социальное здоровье личности как состояние человека, при котором его биопсихические возможности способствуют установлению на основе соблюдения морально-нравственных норм равновесия с социальной средой путем адаптации и конструктивной активизации в ней [7].

Итак, под социальным здоровьем дошкольника мы будем понимать интегративное качество личности, обеспечивающее на основе усвоенных моральных норм гармонизацию с социальной средой как установление позитивных отношений с людьми, оказание им уважения, поддержки и помощи, проявление стремления к позитивному развитию, обретению новых характеристик, способствующих повышению уровня социального взаимодействия с окружающими людьми, с социальными группами и с обществом в целом. Социальное здоровье – это состояние гармонии внутреннего мира человека с внешним миром (социумом). К качествам, обеспечивающим эффективную интеграцию личности в общество, относят: гуманность, справедливость, совестливость, порядочность, милосердие, ответственность, доб-



рога, сочувствие, сострадание и др.

Социальное здоровье, безусловно, формируется в тесной связи с другими компонентами здоровья. Так, благодаря отсутствию психических отклонений и, соответственно, душевному благополучию человека (наличие психического здоровья) обеспечивается регуляция его поведения и выстраивание гармоничных взаимосвязей с окружающими людьми. Духовное здоровье – сформированная система ценностей и идеалов – способствует укреплению социального здоровья, поскольку его обладатель не только способен эффективно адаптироваться к социальной среде и поддерживать равновесие с ней, но и стремится к непрерывному духовному самосовершенствованию путем овладения новейшими знаниями, способами мыслительной созидательной деятельности, различными инновационными технологиями, т.е. к качественному преобразованию духовного состояния и достижения внутренней и внешней гармонии. Наличие физического здоровья является условием моделирования и поддержания здоровых отношений с разными людьми независимо от их темперамента, социального статуса, возраста, пола, модели поведения.

Социальное здоровье личности начинает формироваться с самого рождения ребенка в ближнем окружении – семье, где малыш проходит первые уроки усвоения моральных норм, правил, принципов, соблюдение которых способствует созданию основы нравственной регуляции человеческих отношений между родными людьми. Ребенок учится выстраивать отношения, которые бы обеспечивали комфортное проживание всех членов семьи, в том числе и его самого.

Хотя семья является миниатюрной моделью общества, она лишь закладывает основы нравственности ребенка. На дошкольной ступени образования происходит активное расширение круга социальных связей воспитанника. Поэтому и формированию его социального здоровья следует уделять достойное внимание, поскольку дошкольник учится вступать во взаимодействие не только с родными и близкими, но и с педагогами, одноклассниками, работниками дошкольного образовательного учреждения и другими людьми. Формирование социального здоровья у детей дошкольного возраста является условием регу-



ляции их отношений в социуме, обретение комфортности в общении, совместной деятельности и т.д.

Следует подчеркнуть, что последние десятилетия характеризуются радикальными изменениями как в обществе, так и в семье как его микромоделю. Акцентируем внимание на изменениях, что произошли в семье, поскольку опыт общения и деятельности, полученный дошкольником в семье, в значительной степени определяет характер его взаимоотношений с другими людьми, т.е. можно сказать, что семья является мощным фактором формирования социального здоровья дошкольника.

**Разрыв поколений.** Родители проводят с детьми в среднем не более 2-3 часов в день, причем это время расходуется не на общение и совместные игры, а пребывание в одном пространстве, где каждый занимается своим делом. Причиной является, как правило, не тотальная усталость родителей, а незнание особенностей развития дошкольников, их интересов и потребностей, специфики игры как основного вида деятельности.

**Тенденция раннего развития.** Начиная с 2-3 лет, родители стараются отдать ребенка в специальное образовательное учреждение или центр раннего развития, которые обещают развивать познавательные процессы, научить его быстро читать и считать. Однако, чаще всего, это происходит в ущерб игровой деятельности и общению детей, способствующих развитию их эмоционально-чувственной и социальной сфер.

**Влияние экранной информации.** Воспитание как одна из основных функций семьи передана экрану. По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4 часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми. То, что смотрят дети, фактически, является средством формирования их мировоззрения. Дефицит качественной медиапродукции и несформированность у дошкольников критического мышления, являются причинами заполнения сознания ребенка антиценностями, пропагандируемыми рекламой, негативными моделями поведения, представленными в медиапродукции низкого качества (боевики, ужастики, мыльные оперы, компьютерные игры). Как результат – «экранные дети» значительно отстают в речевом развитии от



своих сверстников предыдущих поколений. Как подчеркивает Е.О. Смирнова: «речь – это не только средство общения, но и средство мышления, воображения, овладения своим поведением, это средство осознания своих переживаний, своего поведения и осознания себя в целом. Если же внутренней речи (а значит и внутренней жизни) нет, человек остается крайне неустойчивым и зависимым от внешних воздействий» [9, с. 15].

На наш взгляд, важно посмотреть на современную семью глазами ребенка, увидеть удовлетворенность детей дошкольного возраста условиями жизни в семье. Результаты исследования, которое проводилось на базе ДООУ 15 городов Российской Федерации (более 2500 детей в возрасте от 5,7 до 7 лет), показали, что для большинства респондентов семья занимает особое место в жизни, родители являются самыми важными и значимыми людьми; именно близкие люди становятся для дошкольников образцом для подражания. Также современные дошкольники неплохо ориентируются в разных функциях родителей, чаще выделяя такие функции, как продолжение рода и воспитательную. Однако в ответах детей прослеживается проблема одиночества в семье, разобщенности ребенка и родителей: «они заняты, а я играю одна», «я играю в игрушки, мама в Интернете», «каждый занят своим делом...», «мама хоть что делает, а папа считает деньги, у них никаких сил на меня нет» [8].

Настораживает тот факт, что в семьях осуществляется неравномерное распределение трудовых нагрузок на мужчину и женщину. Дети замечают, что мамы постоянно заняты домашней работой, а папы отдыхают или отсутствуют дома. Дошкольники слышат недовольство мамы отцом, а ее мнение, как самого близкого человека, является для ребенка важным, что влияет на полоролевую идентификацию и проявляется уже в дошкольном детстве.

Следует отметить, что дети старшего дошкольного возраста понимают значимость нравственных ценностей, однако указывают на нехватку в современных семьях любви, дружбы, счастья, радости, заботы, уважения, времени на общение и т.д. Ответы детей показывают, что дефицит общения детей с членами семьи толкает детей на развлечения, связанные с просмотром телепередач, «общением» с компьютером. Как правило, до-



школьники смотрят и слушают то, что интересно взрослым. Дефицит общения в семье характерен как для материально обеспеченных, так и малообеспеченных семей, поскольку родители вынуждены много работать, удовлетворяя социальные и материальные потребности семьи в ущерб воспитанию ребенка [8].

Универсальным механизмом социализации ребенка и, соответственно, формирования его социального здоровья, является детская субкультура – относительно автономная и самобытная подсистема культуры, носителями которой являются дети. Она имеет особые формы общения и моральные нормы. С одной стороны, они являются производными от норм общения, принятых в обществе, что способствует естественному включению детей в социальный мир. С другой стороны – мир детства заявляет о своем отличии от мира взрослых, что делает его для ребенка интересным и комфортным. Однако в последнее время наблюдаются существенные изменения в содержании и структуре субкультуры детей дошкольного возраста, что связано с социальными изменениями.

Е.Е. Клопотова выделяет ряд особенностей современной детской субкультуры, учет которых, с нашей точки зрения, позволит скорректировать процесс формирования социального здоровья дошкольников:

- доступность разнообразных гаджетов, которые, с одной стороны, обеспечивают быстрое получение информации, с другой – вытесняют содержание детской жизни (игру, общение со сверстниками);

- отсутствие свободного времени у дошкольников. В среднем они кроме ДОУ посещают еще 2-3 кружка;

- отсутствие пространства, в котором существует детская субкультура;

- определение взрослыми содержания свободной деятельности детей;

- потеря собственного содержания детской субкультуры путем перенасыщения элементами культуры взрослых. Например, вытесняется такой компонент детской субкультуры, как детский фольклор (мирилки, дразнилки, страшилки и др.), обеспечивающий тренировку культурных коммуникативных умений [2].



Акцентируем внимание на некоторых методических аспектах формирования социального здоровья старших дошкольников в условиях ДОУ. В основном эта проблема решается в рамках социально-коммуникативного развития дошкольника, другие же образовательные области поддерживают этот процесс, например, речевое развитие способствует формированию коммуникативных умений ребенка как одного из важнейших средств гармонизации с социальной средой.

Следует подчеркнуть, что без поддержки семьи процесс формирования социального здоровья детей дошкольного возраста будет малоэффективным, поскольку: во-первых, семья является первым социальным институтом и ребенку, в первую очередь, необходимо научиться выстраивать гармоничные отношения в ближней среде; во-вторых, как показало наше исследование, в современной семье есть немало проблем, и она нуждается в педагогической поддержке. Привлечение родителей в процесс социально-коммуникативного развития дошкольников одновременно будет повышать уровень их педагогической культуры, способствовать гармонизации детско-родительских отношений и создавать основу эффективной интеграции ребенка в социум.

Одним из базовых личностных качеств, компонентом социального здоровья личности, как было отмечено выше, является справедливость, под которой понимают способность человека руководствоваться во взаимодействии с другими людьми моральными нормами и правилами, умениями ориентироваться на правду, адекватно оценивать действия других с точки зрения выполнения общепринятых норм и правил, а также собственные действия с точки зрения интересов и взглядов другого человека.

Обратимся к мыслям двух педагогов-классиков, гуманистов, которые помогут выстроить процесс формирования обозначенного качества. Я.А. Коменский в работе «Похвала истинному методу» подчеркивал: «Счастливо государство, где во всех живет подобное стремление к добру и справедливости!» [3, с. 109]. Среди шестнадцати правил искусства развивать нравственность Я.А. Коменский («Великая дидактика») выдвигает следующее: Справедливости учатся, никого не оскорбляя, воздавая каждому свое, избегая лжи и обмана, проявляя исполни-



тельность и любезность» [4, с. 406].

В работе «Лабиринт света и рай сердца» Я.А. Коменский, опираясь на Священное Писание, в котором заключены единые нравственные нормы, принципы и законы как условие построения справедливого общества, выводит порядок жизни христиан. Приводим некоторые размышления ученого:

1. Жить свободно, но не своевольно; поддерживать порядок жизни путем соблюдения справедливых правил, установленных Богом.

2. Достоинно пользоваться речью, не оскорблять людей.

3. Не вредить жизни ближнего своего.

4. Не присваивать себе чужого.

5. Избегать лжи.

6. Сдерживать свою мысль и порывы воли в границах [4, с. 176].

В.А. Сухомлинский считал, что справедливость является основой доверия ребенка к воспитателю. Ученый подмечал, что многие дети сталкиваются с несправедливостью в семье, от чего у них теряется вера в добро и справедливость. Поэтому одной из задач образовательного учреждения В.А. Сухомлинский видел в возвращении таким детям детства, веру в самого себя, в развитии чувства собственного достоинства на основе выстраивания справедливых отношений. Педагог писал: «Если же дитя переживает несправедливость и сегодня, и завтра, и так в течение всего года, его нервная система вначале возбуждается, затем наступает торможение – угнетенность, ослабленность, апатия. Резкие скачки – возбуждение и торможение – приводят к тому, что ребенок заболевает» [11, с. 170].

Опираясь на сущность социального здоровья, особенности развития современного дошкольника и детской субкультуры как пространства его социализации, позиции классической педагогики, считаем необходимым внедрение в образовательный процесс ДООУ небольшого спецкурса «Дорогой справедливости» как одного из направлений работы с детьми старшего дошкольного возраста по формированию социального здоровья. На первых занятиях необходимо уделить внимание формированию у детей понятия о справедливости как положительной характеристики человека (когнитивный компонент). Далее усилить воздействие





на эмоционально-чувственную сферу воспитанника, акцентируя внимание на ценности жизни человека; на создании условий для размышления над проблемой отсутствия справедливости в мире и последствий для человека, природы, общества; чувствования другого человека, совести как внутреннего судьи (эмоционально-ценностный компонент). Затем, сформировав понятие о справедливости и на основе эмоционально-чувственной сферы, необходимо уделить внимание формированию у дошкольников нравственного опыта – значимого в моделировании нравственного (справедливого) поведения (деятельностный компонент).

### **Программа спецкурса «Дорогой справедливости»**

1. Справедливость – важная добродетель человечества.
2. Справедливость объединяет разных людей.
3. Законы справедливости в семье.
4. Законы справедливости в коллективе.
5. Справедливое отношение к окружающему миру (природе, животным).
6. Ценность человека и его жизни.
7. Совесть – личный судья справедливости.
8. Мои права и обязанности.
9. Потому что я – человек (В.А. Сухомлинский).
10. Квест: «В поисках королевства «Справедливость»».

Предлагаем материал для педагогов дошкольного образования, который можно использовать в процессе формирования справедливости у детей старшего дошкольного возраста.

### **Пословицы о справедливости:**

- Где справедливость, там и правда.  
Сила дружбы в справедливости.  
Доброе (справедливое) слово костей не ломит.  
Несправедливость человека поражает его самого.  
В чужом деле каждый любит справедливость.  
Как аукнется, так и откликнется.  
Что посеешь, то и пожнешь.  
Любишь кататься, люби и саночки возить.



### **Высказывания о справедливости:**

Справедливость – такой же необходимый для жизни продукт, как хлеб (Л. Бёрне).

Справедливым может быть лишь тот, кто человечен (Л. Вовенарг).

Справедливость не в том, чтобы получали поровну, а в том, чтобы справедливо получали не поровну (А. Гельман).

Справедливость – это истина в действии (Ж. Жубер).

Нет понимания без справедливости; нет справедливости без понимания (Р. Лалу).

Справедливость – вещь настолько ценная, что ни на какие деньги ее не купишь (А. Лесаж).

Справедливость должна быть сильной, а сила – справедливой (Б. Паскаль).

Чтобы научить людей любить справедливость, надо показать им результаты несправедливости (А. Смит).

Справедливость воцарится тогда, когда каждый будет воспринимать чужую обиду, как свою (Солон).

Быть справедливым в мыслях – не значит еще быть справедливым на деле (К.Д. Ушинский).

Существует два первоначала справедливости: никому не вредить и приносить пользу обществу (Цицерон).

### **Стихи о справедливости**

Я – всевидящее око,  
Вижу завтра и вчера.  
Я к жестокому жестока,  
К доброму всегда добра.  
Я – пронзающий тьму свет!  
От меня спасенья нет.  
Что бы в мире ни случилось,  
Торжествует справедливость.

*О. Емельянова*

Басни: «Справедливость», «Медвежонок и пчелы», «Мотылек и пламя», «Блоха и овечья шкура», «Огорчение» (Леонардо да Винчи); «Чиж и голубь», «Комар и пастух», «Стрекоза и муравей», «Ворона и лисица», «Свинья под дубом»



(И.А. Крылов); «Царь и муравьи», «Качели», «Птичьи права», «Последняя морковка», «Две зли», «Два брата» (О. Емельянова); «Комар и червяк», «Мыло и мочалка», «Судьба», «Ученый» кабан» (А. Юдина) и др.

**Сказки:** «Паук» (К.Д. Ушинский), Приговор справедливого судьи: история первая и вторая (эфиопские сказки); сказка о справедливости (Варнава Санин); «Морозко», «Битый небитого везет» (русские народные сказки); «Сказка о золотом петушке», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Сказка о попе и о работнике его Балде», «Сказка о царе Салтане» (А.С. Пушкин); «Кошкин дом», «Двенадцать месяцев» (С.Я. Маршак); «Федорино горе» (К.И. Чуковский); «Дележ наследства» (Л.Н. Толстой) и др.

**Рассказы:** «Как наказали Зайца», «Я больше не буду», «Перед Справедливым Судьей», «Тоска по отцовскому слову», «Глухая девочка», «Самое важное – это заставить себя чувствовать», «Трудно быть человеком» (В.А. Сухомлинский); «Бабка», «Волшебное слово», «Простое дело», «Перышко», «Обидчики», «Просто старушка» (В.А. Осеева) и др.

**Игры:** «Справедливо – несправедливо»: воспитатель озвучивает кратко поступок человека, а дети его оценивают, поднимая красный флажок (справедливо) или черный (несправедливо); «Важное качество»: дети сидят по кругу, чтобы видеть друг друга. Каждый ребенок называет качество, которым он обладает и которое помогает ему быть справедливым. Если все дети согласны, то ребенку дается сердечко из бумаги. У кого больше сердечек – тот и получает приз; «Палочка-выручалочка»: дети по очереди озвучивают ситуацию, когда они нуждались в помощи. Если помощь нужна в хорошем деле (добром, честном), то на помощь приходит палочка-выручалочка (ребенок из группы), который рассказывает, как можно помочь в той или иной ситуации.

### **Проблемные ситуации:**

Проблемная ситуация № 1. Мальчик, играя с мячом, случайно задел девочку. Она набросилась на него с обвинениями. Мальчик говорит ей: «Я не хотел, извини меня». Однако девочка не успокаивалась и продолжала его обвинять. Справедливо ли ее обвинения?



Проблемная ситуация № 2. Мама зовет свою дочь Машу на кухню и просит помочь приготовить ужин к приходу всей семьи, но девочка ей отвечает: «Мама, я не могу, сейчас будут показывать мой любимый мультфильм». Когда все уже сидели за столом и кушали, пришла Маша и говорит: «А почему меня не позвали?». Мама ей ответила: «Мне было некогда!». Справедливо ли поступила девочка? Справедливо ли поступила мама? А как бы вы поступили?

Проблемная ситуация № 3. Света и Катя подружки. Много времени проводили вместе, играя в куклы. Однажды, закончив игру, Света не досчиталась двух кукольных платьев и обвинила свою подругу в краже. Катя плакала и говорила, что даже не видела сегодня этих платьев и предлагала подруге свои кукольные платья, чтобы та не расстраивалась. Однако Света не унималась. Девочки перестали общаться. Позже мама Светы, убирая в комнате, нашла потерянные кукольные платья. Однако девочка не торопилась извиняться перед Катей. Справедливо ли она обошлась с подругой? Как бы вы вышли из такой неприятной ситуации.

Проблемная ситуация № 4. Две подружки – Марина и Даша, играя, разбили любимую вазу Дашиной мамы. Когда пришла мама с работы, девочка во всем обвинила Марину. Мама потребовала, чтобы чужая девочка больше не приходила к ним домой. Справедливо ли поступила Даша? Справедливо ли поступила мама? А как бы вы поступили на месте героев этой истории?

Проблемная ситуация № 5. Саша принес в детский сад котенка. Воспитатель возмутилась поведением мальчика и велела ему немедленно вынести котенка за территорию детского сада. Когда родители пришли за Сашей, то не нашли котенка. Саша очень расстроился. Правильно ли поступил мальчик, взяв животное в детский сад? Справедливо ли поступил воспитатель?

Итак, здоровье человека во многом определяется его социальным здоровьем как гармонии внутреннего мира с внешним миром (социумом). Социальное здоровье необходимо начинать формировать с раннего возраста, особенно важным периодом является старший дошкольный возраст как сензитивный в нравственном развитии ребенка – усвоении моральных норм и правил, на основе которых осуществляется регуляция его поведе-



ния в ближней среде (семье) и дальнейшее вхождение в социум.

С одной стороны, уровень социального здоровья ребенка определяется социальным здоровьем окружающих его людей, в первую очередь, субъектов образовательного процесса и в целом здоровьем общества; с другой стороны, – решение проблемы формирования социального здоровья, начиная уже с дошкольного возраста, способствует снижению негативных тенденций в обществе и, соответственно, его оздоровлению.

Существенное значение в характеристике социального здоровья дошкольника имеет такое качество, как справедливость, формирование которого предлагается осуществлять путем реализации спецкурса «Дорогой справедливости» с использованием искусства слова (стихи, пословицы, сказки, рассказы), игры и решения дошкольниками проблемных ситуаций.

### Литература

1. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>.

2. Клопотова Е.Е. Изучение субкультуры современных дошкольников / Е.Е. Клопотова // Дошкольное воспитание. – 2017. – №1. – С. 87–91.

3. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 2 / Я.А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982. – 576 с.

4. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 1 / Я.А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982. – 656 с.

5. Мали Н.А. Проблема формирования социального здоровья младших школьников / Н.А. Мали // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2012. – № 28. – С. 863–867.

6. Педагогический словарь : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Т.А. Строкова и др. – М. : Академия, 2008. – 352 с.

7. Приступа Е.Н. Социальное здоровье ребенка как педагогическая категория / Е.Н. Приступа // Вестник Костромского государственного университета. – 2006. – № 2. – С. 72–77.

8. Психолого-педагогические особенности семьи XXI века: коллективная научная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зebra, 2016. – 424 с.



9. Смирнова Е.О. Дошкольник в современном мире // Материалы III Международного Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» / Под редакцией А.А. Северного, Ю.С. Шевченко. – Казань, 2006. – С. 13–16.

10. Социальное здоровье / под ред. Н.В. Гарашкиной. – Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. – 267 с.

11. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – К. : Радянська школа, 1974. – 288 с.



**И.А. Лашенцова**

### **ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*В статье раскрывается актуальность проблемы здоровья как высшей человеческой ценности, определены виды здоровья. Представлены теоретические основы формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Рассмотрены основные методы, формы и средства формирования здорового образа жизни у старших дошкольников. Приведены примеры использования художественного слова в формировании здорового образа жизни у старших дошкольников.*

**Ключевые слова:** *здоровье ребенка, здоровый образ жизни, старший дошкольник, художественное слово.*

Ценным качеством жизни человека является здоровье, выступающее многоплановым, сложным, мировоззренческим понятием. Здоровье – это дар природы. Человек наделен совершенным функциональным организмом, оптимальной формой тела для жизнедеятельности с универсальной защитой от различных внешних и внутренних негативных воздействий – холода и жары, ранений и яда, голода и болезней и т.п.

Воспитание здорового ребенка является главной проблемой нашей республики, ведь на сегодняшний день наблюдается резкое ухудшение здоровья, как взрослых, так и детей.



В настоящее время проблема здоровья приобрела особую актуальность. В связи с тем, что возрастает уровень заболеваемости, особенно остро стоит вопрос сохранения здоровья детей. Поэтому в современных условиях актуализируются вопросы организации физического воспитания младшего поколения. И одной из главных задач современного дошкольного образования является изменение отношения к собственному здоровью у маленьких граждан Луганской Народной Республики.

В работах А.А. Асташкиной, К.Ю. Белой, В.А. Зимониной, Н.Н. Лазаревой, М.Н. Кузнецовой и других определяются такие виды здоровья, как физическое, соматическое, эмоциональное, духовное, социальное, психическое и нравственное. Авторами даются определения термина «здоровье» и каждого его вида, но мы можем говорить об условном разделении здоровья на виды, среди которых, по нашему мнению, являются основными физическое и психическое, от которых зависит социальное и духовное здоровье. Поэтому вполне закономерно, что в законе «Об образовании» ЛНР, ГОС ДО и других нормативных документах отмечается необходимость укрепления физического и психического здоровья дошкольников. Итак, здоровье как интегрированное качество полноценной человеческой жизни содержит следующие составляющие: физическое, психическое, духовное и социальное [2; 3; 6].

Выделяют следующие особенности основных видов здоровья: **физическое** здоровье – это уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции; **психическое** – состояние интеллектуально-эмоциональной сферы, общего душевного комфорта, который обеспечивает адекватную поведенческую реакцию. Составляющими психического здоровья является интеллектуальное и эмоциональное здоровье. Здоровье рассматривается как совокупность характеристик духовного мира личности, личностная потребность в усвоении системы ценностей и качество мотивационно-ценностного отношения к составляющим духовного наследия; **социальное** здоровье определяется характером взаимоотношений личности с социумом, следует из ценностей и мо-



тивов поведения индивида [1].

Итак, можно сделать вывод, что уровень здоровья человека определяется условиями его жизнедеятельности: образования, труда и быта, благосостоянием и гигиенической культурой, а больше всего – образом жизни, который может быть здоровым или нездоровым. По мнению Г.С. Никифорова, образ жизни обусловлен социально-экономическими условиями, зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [8].

**Здоровый образ жизни** (по А.В. Беленькой) – это жизненная реализация комплекса оздоровительных мероприятий, способствующих гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, обеспечивающие комфортную жизнедеятельность и взаимоотношения с социумом, успешную самоорганизацию и высокий уровень работоспособности [3].

Нельзя не согласиться с утверждением А. Цось, что здоровый образ жизни должен быть не только средством достижения крепкого здоровья, а нормой повседневной жизни, важной потребностью человека [4]. Подтверждение этой мысли находим в трудах Е. Вайнера, который считает, что главным фактором соблюдения здорового образа жизни является желание человека быть здоровым [3].

Именно поэтому большое значение имеет формирование у старших дошкольников мотивов здорового образа жизни, повышение интереса к здоровой жизнедеятельности, гармонизация своих отношений с окружающим миром и самим собой. В этом возрасте развиваются и формируются черты характера, нравственные понятия, поэтому взрослые должны сами соблюдать требования, которые ставят перед ребенком.

По определению ученых (А.В. Беленькая, Т.В. Каштановой, Л.В. Лохвицкой, Т.С. Яковлевой и др.), дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития личности, обретения ею черт, связанных со здоровым образом жизни. Анализ научных и научно-методических работ показал, что, несмотря на большое количество существующих исследований по вопросам формирования у детей основ ЗОЖ, данная проблема





остаётся одной из самых значимых в дошкольной педагогике и требует дальнейших научных разработок, чем обусловлено написание статьи [3; 4; 7; 9].

Уровень физического развития и двигательной подготовленности, состояние здоровья, самочувствие, возрастные и индивидуальные особенности детей должны учитываться, по мнению современных ученых, при дозировании физических и психических нагрузок, при планировании физкультурно-оздоровительной работы, при формировании здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни** – это способ жизнедеятельности человека, целью которого является формирование, сохранение и укрепление здоровья (физического, психического, духовного и социального).

Анализ данных психолого-педагогических исследований по проблеме формирования интереса к здоровому образу жизни дает основания рассматривать интерес как выборочное эмоционально-познавательное отношение личности к себе, людям, предметам, явлений, событий окружающей действительности, а также к определенным видам деятельности, которые имеют для нее жизненное значение; как проявление эмоциональной и мыслительной активности, как структуру, состоящую из доминирующих потребностей, как отношение человека к миру.

В организации учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у старших дошкольников воспитателям необходимо учитывать закономерности физического, нервно-психического развития, а также интеллектуальные возможности детей. Следует отметить, что в этот период жизни приходится два критических периода (первый год жизни и возраст 5–6 лет), когда неравномерно развиваются отдельные органы и системы организма, которые приводят к функциональным нарушениям. Именно поэтому нужно создать все условия для того, чтобы эти функциональные нарушения не прогрессировали, не повлекли бы к заболеваниям [1].

Механизмами формирования здорового образа жизни у старших дошкольников являются: санитарно-гигиенические условия, средства закаливания, рациональное распределение процессов жизнедеятельности, активной деятельности и отдыха,



рациональное питание, оптимальный уровень двигательной активности и осознанное принятие ребенком, подростком или юношей их весомости [6].

По нашему мнению, эффективными средствами формирования интереса у старших дошкольников к здоровому образу жизни являются: развивающая предметно-пространственная среда, двигательная активность, игровая деятельность, самостоятельная творческая деятельность детей. Поскольку среда, в которой находится ребенок, активизирует его познавательные процессы, а в любой деятельности он приобретает новые знания, опыт. В результате этого появляется интерес к здоровому образу жизни.

Проанализировав различные подходы к классификации методов формирования интереса у старших дошкольников к здоровому образу жизни, мы определили, что наиболее эффективными методами являются:

– **словесные методы**, в частности художественное слово, а именно: чтение художественной литературы, рассказывание сказок, легенд, пословиц о здоровье, которые возбуждают познавательные интересы ребенка, способствуют развитию их любознательности; загадывание загадок. Прослушав их, дети задумываются над тем, как укрепить и сохранить свое здоровье, что для этого надо делать;

– **практически-игровые методы**: осуществляют особое влияние на появление интереса у дошкольников. Поскольку во время игровой деятельности у ребенка активизируются познавательные процессы, ребенок стремится приобрести новые знания, опыт;

– **наглядные методы**, поскольку зрительное восприятие ребенка активизирует его внимание и усиливает интерес к тому, что он видит, а вследствие этого ребенок стремится к увиденному эталону, идеалу [1; 3; 7].

По мнению педагогов, в формировании у детей интереса к здоровью и сознательного отношения к нему важно использовать следующее художественное слово: стихотворения о физкультуре, видах спорта; рассказы, сказки о здоровье; физкультура со стихотворным сопровождением; русские народные считалки к подвижным играм; загадки, пословицы и поговорки о



здоровом образе жизни и т.д. [6; 7].

Чтобы ребенок знал, что такое здоровье, что влияет на него, что для него полезно, а что – вредно, как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье других людей. Главное – правильно подобрать художественное слово для чтения детям: оно должно быть научным, доступным для восприятия дошкольниками, ориентировано на формирование у них практических навыков бережного отношения к своему здоровью, опиралось на народные традиции в сохранении и укреплении здоровья, а также отвечало бы требованиям основной образовательной программы дошкольного образования. Вот почему подача детям знаний о здоровье и здоровом образе жизни, становление их физического, психического, социального и духовного здоровья необходимы как важные задачи каждого ДОО и семей воспитанников.

К каждой теме по формированию здорового образа жизни рекомендуем разрабатывать план непосредственно образовательной деятельности согласно задачам, подбирать пословицы, поговорки, загадки, литературные тексты, рекомендованные для чтения детям, небольшие стихотворения, которые можно использовать во время проведения физкультминуток, динамических пауз. Также, для изучения правил ухода за органами тела, раскрытия последовательности выполнения гигиенических процедур, рекомендуем использовать определенную адаптированную для восприятия детьми информацию о болезнях органов тела и способы предупреждения их, о первой помощи при повреждении органов, методах закаливания организма, о витаминах и продуктах питания, о влиянии психического состояния на самочувствие человека и т.п.

Например, при изучении следующих тем рекомендуем использовать художественное слово:

– «Знай свое тело»: К. Ушинский «Органы человеческого тела», В. Бондаренко «Язык и уши», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Е. Пермяк «Про нос и язык»;

– «Соблюдай правила гигиены»: К. Чуковский «Мойдодыр», Т. Шорыгина «Утренняя песенка», А. Барто «Девочка чумазая», О. Емельянова «Если хочешь быть здоров», З. Александрова «Купание», Э. Мошковская «Доктор», С. Бялковская



«Юля – чистюля»;

– «Скажи «нет» вредным привычкам»: М. Безруких «Разговор о правильном питании», Г. Зайцев «Приятного аппетита», «Крепкие зубы». К. Авдеенко «Потешки для малышей про овощи, фрукты и разные продукты», О. Емельянова «Питайся правильно», «Не перекусывай», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»;

– «Занимайся физкультурой»: А. Кутафин «Вовкина победа», А. Семенов «Гимнастика и Разминка», Г. Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких». И. Семенов «Как стать Неболейкой», И. Ивенин «Слово врача», «В стране болючке. Очень серьезная сказка-беседа для дошкольников», Н. Добронравов «Трус не играет в хоккей», Л. Квитко «Лыжники», Т. Варламова «Шайба, клюшка и коньки», «Г. Станиславская «Раз, два! Спорту быть!» (речевка);

– «Соблюдай режим дня»: С. Олексяк «Распорядок дня», С. Маршак «Рано вставать, рано в кровать», Т. Варламова «Мой день»; Т. Шорыгина «Зачем соблюдать режим»;

– «Следи за датчиком настроения»: В. Лунин «Утреннее настроение», К. Чуковский «Ёжики смеются», «Бебека», А. Барто «Сонечка», Ю. Мориц «Большой секрет», Н. Носов «Бобик в гостях у Барбоса»;

– «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»: С. Михалков «Про мимозу», А. Новикова «Здоровье, закалка – превыше всего», Б. Белова «Песенка про закалку».

Таким образом, анализ литературных источников и реалии жизни определяют необходимость активизации работы по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Для этого педагогам дошкольного образовательного учреждения необходимо разнообразить художественное слово, сделать процесс познания и практическое формирование навыков здорового поведения захватывающим, осознанным и мотивированным на основе литературных текстов.

### Литература

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование: прил. к газете



«Первое сентября». – 2006. – 16-31 июля (№ 14).

2. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников / К.Ю. Белая, В.А. Зимонина. – М. : Просвещение, 2000. – 94 с.

3. Беленька Г.В. Здоров'я дитини – від родини / Г.В. Беленька. – К. : Наукова думка, 2006. – 220 с.

4. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие / Т.В. Каштанова. – М. : 2002. – 120 с.

5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях / М.Н. Кузнецова. – М. : АРКТИ, 2002. – 64 с.

6. Лазарева Н.Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ/ Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина. – Тольятти [Б. и.], 2004. – 64 с.

7. Лохвицька Л. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. Валеологічна програма / Л. Лохвицька, Т. Андрющенко // Дошкільне виховання. – 2002. – № 12. – С. 10–12.

8. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

9. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Т.С. Яковлева. – М. : Школьная Пресса, 2006. – 64 с.



**С.А. Мороз**

**РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ!**  
**(Из опыта работы ГДОУ ЛНР «Брянковский**  
**ясли-сад № 53 «Радуга»)**

*В данной статье освещаются вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Раскрыта сущность и содержание педагогических условий, которые содействуют активизации двигательной деятельности детей, укреплению и сохранению их здоровья. Представлен опыт использования современных технологий терапевтическо-*



*го направления при организации и проведении оздоровительных мероприятий.*

**Ключевые слова:** терапия, здоровьесберегающие технологии, оздоровление, двигательная активность.

Весь цивилизованный мир все больше склонен к той мысли, что наибольшей ценностью для самого человека и общества, в котором он живет, является его жизнь и здоровье. В наше время проблема здоровья приобрела особую актуальность из-за стойкой тенденции к ухудшению здоровья детей и подростков. В условиях современной природно-социальной и экономической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические и демографические данные свидетельствуют о том, что только 14% детей можно считать практически здоровыми, 50% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% – хронические больные. Рост числа заболеваний органов дыхания, пищеварения, зрения, сердечнососудистых систем среди детей связан с экологическими, социальными и наследственными факторами.

Слабое физическое развитие, недостаточный уровень физической подготовленности определенной части детей свидетельствует о том, что качество физического воспитания дошкольников не соответствуют задачам формирования, сохранения, укрепления здоровья, выявления и использования их резервных возможностей.

Анализ работ многих ученых (И.А. Аксеновой, Э.С. Вильчковского, Н.Ф. Денисенко, П.Ф. Лесгафт и тд.) свидетельствует о том, что проблема оздоровления детей постоянно исследуется как в науке, так и на практике.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья – одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но и от своевременного и правильного проведения оздоровительных мероприятий, направленных на формирование телесного и духовного здоровья.

Коллектив дошкольного образовательного учреждения «Брянковский ясли-сад № 53 «Радуга» определил следующие



приоритетные направления укрепления здоровья детей:

- создание здоровьесберегающей среды;
- оптимизация режима двигательной активности;
- использование инновационных технологий.

В своей работе педагоги дошкольного учреждения руководствуются концепцией Н.М. Амосова, В.Ф. Базарного, А.Д. Дубагай и многих других специалистов. Привлекательность идей этих ученых заключается в том, что в основу воспитательной системы заложена осознанная двигательная активность во имя сохранения здоровья.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы зависит от разумной организации развивающей среды. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движениях в детском саду созданы соответствующие условия. В каждой группе умелыми руками педагогов созданы разнообразные варианты оздоровительно-двигательной среды. Всё оборудование соответствует возрасту детей, эстетично, динамично, мобильно. Все материалы и оборудование отбираются в соответствии с требованиями, предъявляемыми к нему на основе медико-педагогических исследований, а также исходя из возрастных особенностей ребенка и уровня физической подготовленности. Созданная среда позволяет организовать разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Утро малышей начинается с утренней гимнастики, практикуются различные комплексы степ-аэробики, футбол-аэробики, силовой гимнастики, упражнений хатха-йоги. Комплексное применение оздоровительных мер в течение дня поддерживает общий жизненный тонус ребенка. При этом активно используются нетрадиционные формы оздоровления с медитацией и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной, иммунной и звуковой гимнастики, точечного массажа, гимнастики для глаз. Особое внимание уделяем укреплению слабых мышц, для чего предусматриваем во время выполнения упражнений различные исходные положения. Утреннюю гимнастику проводим в форме мини-игры в сочетании с музыкально-ритмическими движениями, элементами акробатики. Занятия проводятся в игровой форме. В целях оздоровительной и лечеб-



но-профилактической работы с детьми мы разработали систему коррекционной работы.

### **Профилактические мероприятия:**

- точечный массаж по методу Уманской;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;
- гимнастика с элементами хатха-йоги;
- комплексы по профилактике плоскостопия;
- дыхательная гимнастика;
- снятие усталости во время занятий (релаксационные паузы, массаж, психогимнастики, релаксации, физкультминутки).

Сезонная профилактика: употребление поливитаминов, аскорбиновой кислоты, смазывание носовой полости оксалиновой мазью. С целью профилактики простудных заболеваний дети употребляют витаминные чаи, лук, чеснок. В борьбе с распространением острых респираторных заболеваний проводим облучение помещений УФ-лучами, по назначению врача лечебные ингаляции в осенне-зимний период, когда иммунитет ребенка слабеет. В лечебно-профилактических целях проводим фитотерапию, ароматерапию. В группах раннего возраста применяем аромомедальоны, аромоподушечки. В дошкольных группах используем фиточаи и аромолампы с хвойными экстрактами, эфирными маслами. Безусловно, этот метод оздоровления подходит не всем, поэтому проводим его только по разрешению врача, учитывая реакцию каждого ребенка.

Одним из многообразных факторов, влияющих на ухудшение состояния здоровья, является значительное снижение двигательной активности. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации:

- накоплением отрицательных эмоций;
- перееданием;
- гиподинамией.

Чтобы сделать ребенка умным, рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, радуется, пусть он находится в постоянном движении.





Не случайно Е.А. Аркин считал высокую подвижность ребенка дошкольного возраста «его природной стихией». Активная двигательная деятельность стимулирует укрепление здоровья (М.Ю. Кистяковская, Д.Б. Никитюк, А.Г. Хрибкова и т.д.).

Одним из основных условий организации двигательной активности (особенно ослабленных детей) является использование циклических упражнений. Циклические упражнения, повторяемые многократно и систематически, способствуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния детей, укреплению здоровья. Планируя циклические движения, необходимо соблюдать следующие требования:

- регулировать нагрузку не увеличением дистанции, а путем систематического повторения движений;

- научить детей правильному дыханию;

- не допускать физической и эмоциональной перегрузки и вместе с тем формировать положительный эмоциональный настрой.

Убедительно звучат слова французского врача Ж. Тиссо о значении двигательной активности для детей дошкольного возраста, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Базовая программа уделяет особое внимание внедрению в образовательно-воспитательный процесс здоровьезберегающих технологий, которые позволяют проводить оздоровление в интересных формах, обеспечивают не только физическое, но и социально-эмоциональное и духовное благополучие. В последние годы ученых все больше привлекает проблема детских стрессов – отсутствие положительных эмоций у детей. А детские стрессы ведут к ухудшению здоровья. Практика показала эффективность и целесообразность использования оздоровительных технологий терапевтического направления: арт-терапии, песочной терапии, игровой и сказкотерапии, цветотерапии, танцевально-двигательной терапии. В условиях дошкольного учреждения использование таких технологий предусматривает профилактику различных заболеваний, улучшение психоэмоционального состояния дошкольников.

Песок – уникальный природный материал, чтобы снять



нервно-психическое напряжение, обеспечить психологический комфорт, особенно в период адаптации к детскому саду. Дефектолог, психолог выбрали игры-упражнения для детей каждого возраста. Для разнообразия игр используют цветной песок, манку, соль. Использование пескотерапии в педагогической практике даст комплексный, образовательно-терапевтический и оздоровительно-профилактический эффект.

**Звукотерапия.** Всем известно о лечебных свойствах природных звуков. Даже недлительное воссоединение с природой отвлекает человека от тяжелых мыслей. Воспитатели всех групп используют аудиозаписи со звуками природы: шум ветра, дождя, моря, журчание ручейка, прилив волн, шелест травы, пение птиц и т.д. они бодрят или расслабляют детей, создают возвышенное или лирическое настроение. Успокаивающие звуки природы повышают мотивацию детей к занятиям, гармонизируют психоэмоциональное состояние детей.

**Цветотерапия** – этот метод улучшения здоровья, исцеление цветом очень популярен среди педагогов нашего дошкольного учреждения. Мозг ребенка, считают ученые, воспринимает цвет так, как желудок еду. И так как нам иногда хочется какой-либо конкретной пищи, так и тело ребенка время от времени требует конкретного цвета. При этом «пилюли цвета» абсолютно безопасны для детей, умело подобранная гамма цветов благоприятно воздействует на нервную систему, психофизиологическое состояние. За полчаса до еды дети пьют «цветную» водичку, что положительно воздействует на деятельность желудочно-кишечного тракта. Однако нужно помнить, что неудачный подбор цветов может причинить стресс.

Такую работу мы ведем уже несколько лет, и уже можно говорить о положительных результатах: у детей улучшилась координация движения, они стали более гибкими и пластичными, более активными и уверенными в себе. Основным критерием проведения оздоровительных мероприятий является динамика уровня заболеваемости каждого ребенка за год.

В заключении можно сказать: все подходы к оздоровлению детей являются эффективными и, как показывает практика, наиболее эффективным является применение комплекса мер.



Активный двигательный режим, систематические занятия физической культурой и закаливания должны войти в жизнь ребёнка с раннего возраста и со временем сформироваться в стойкую потребность в здоровом образе жизни.

### Литература

1. Акбашев Т.Ф. Первые шаги в «Педагогику жизни» / Т.Ф. Акбашев. – Челябинск : Изд-во ТОО «Вервия», 1995. – 89 с.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие / Т.Л. Богина. – М. : Мозаика, 2005. – 112 с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст : пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. : Владос, 1999. – 272 с.



Ю.А. Новохатский

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ТУРИЗМА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

*В статье проанализированы особенности организации детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения. Сформулированы причины недооценки потенциала детского туризма педагогами. На основе имеющегося педагогического опыта предложены практические рекомендации по организации детского туризма, сделан акцент на активизации двигательного режима старших дошкольников средствами детского туризма.*

**Ключевые слова:** средства физического воспитания, детский туризм, двигательный режим, прогулки-походы, туристская тропа.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, при-



общения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит на данном этапе развития нашего общества. К современным дошкольникам при переходе из детского сада в школу, предъявляются все более высокие требования относительно их интеллектуальной, психической и физической готовности. Но на практике медицинская статистика все чаще показывает наличие морфофункциональных отклонений почти у каждого третьего 6-7 летнего будущего первоклассника.

Менее подвержен заболеваниям крепкий полноценно физически развивающийся ребенок. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей – задача номер один для нас педагогов-дошкольников.

Одним из условий нормального роста и развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная деятельность. Именно двигательная деятельность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. А вот здесь приходится сталкиваться с очень важной проблемой – уменьшение двигательной активности современного человека. Ученые приводят неутешительную статистику – среднее число локомоций в сутки у старших дошкольников в 80-х годах прошлого столетия составляло порядка 16 тыс. Под локомоцией подразумевается двигательный акт – в нашем случае – это шаг. У сегодняшних старших дошкольников очень хорошим показателем считается 8–10 тыс. локомоций в сутки, то есть произошло уменьшение двигательной активности почти в два раза за последние 30–40 лет.

Таким образом, актуализируется проблема, связанная с минимизацией двигательной активности дошкольников на пороге школьного обучения, а педагоги находятся в поиске новых форм и средств в работе с дошкольниками, которые могли бы одновременно повышать физические качества, двигательные навыки и умения ребенка, а также развивать его познавательные и умственные способности. Современные подходы к осуществлению процессов воспитания, обучения и развития ребенка,



должны комплексно повышать физическую и психическую подготовленность, то есть формировать жизненную компетентность ребенка. На наш взгляд, проанализировав весь арсенал средств физического воспитания, одним из недооцененных и, в тоже время, универсальных средств в работе с дошкольниками мы считаем детский туризм.

«Туризм» – один из видов активного отдыха, поход/путешествие по заранее разработанному маршруту с использованием активных способов передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и др.). Детский туризм в условиях современного дошкольного образовательного учреждения является формой рациональной системы связей обучения, воспитания и развития ребенка, ведь через него воспитатель творит личность дошкольника, влияя на него средствами эмоционально окрашенного межличностного общения, причем делает это основательно, создавая условия для познания воспитанником себя как личности и мира. Успешная реализация этих возможностей зависит от подготовленности самого воспитателя как руководителя туристической работы в детском саду.

Туристическую работу в ДОУ (дошкольных образовательных учреждениях) рассматривают как средство гармоничного развития детей, характерными структурными компонентами которого являются поход, путешествие. Применительно к практике работы ДОУ детский туризм – это пешие переходы за пределы детского сада с организацией физкультурно-оздоровительного досуга желательно на природе, в сквере, парке и т.д. с последующим пешим возвращением домой.

О взаимосвязи умственного и физического развития, роли прогулок говорили многие выдающимися мыслители. Так, философ и писатель Р. Декарт советовал: «Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно» [6]. И.В. Гете говорил: «Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходит мне в голову, когда я хожу» [6], а К.Э. Циолковский писал: «Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями я промассировал и освоил свой мозг» [6].

Вопросы туристической деятельности в детских дошколь-



ных учреждениях рассматривали в своих работах Н.И. Бочарова [2], О.П. Ведерникова [3], Л.Д. Глазырина [4], Т.П. Завьялова [5], Г.К. Морозова [7]. В современных исследованиях детский туризм считают интегративной формой учебно-воспитательного процесса, что способствует выбору оптимального комплекса психолого-педагогических условий и средств всестороннего воздействия на личность [5, с. 52]. Туризм несет в себе оздоровительную, образовательную (познавательную) и воспитательную ценность, сочетает в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания.

Но, не смотря на этот огромный потенциал туризма в комплексном и всестороннем воздействии на дошкольника, приходится констатировать, что на практике вопросы активизации двигательного режима с использованием средств туризма, еще не заняли должного места в физическом воспитании дошкольников. Это связано как с чисто техническими трудностями в организации детских походов за пределы дошкольного учреждения, так и с организационно-методическими проблемами, не позволяющим педагогам раскрыть весь потенциал различных форм детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения.

Чтобы разобраться в причинах возникновения трудностей, рассмотрим педагогические условия необходимые для эффективной организации детского туризма. В научной литературе педагогические условия рассматриваются как совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, использование которых способствует повышению эффективности целостного педагогического процесса. Среди педагогических условий организации детского туризма в дошкольном учреждении мы хотели бы выделить следующие:

- организация здоровьесберегающей предметно-пространственной среды;
- организация детской деятельности;
- организация деятельности коллектива;
- организация взаимодействия с организациями района (библиотека, школа, музей и т.д.)
- вовлечение родителей воспитанников в туристическую



деятельность.

Из этого перечня условий наиболее проблемными, по нашему мнению, являются первое и последнее.

Рассмотрим наличие здоровьесберегающей предметно-пространственной среды. Применительно к туризму это означает наличие в шаговой доступности в районе детского сада определенного природного объекта, пеший переход группы дошкольников к которому должен занимать по времени не более 30 минут в одну сторону. Это может быть парк, сквер, лесопосадка, лесной массив в идеале. Увы, этот субъективный фактор влияет на огромное количество дошкольных учреждений находящихся в условиях городских агломераций, тот же Луганск, центральные части других крупных городов и т.д.

Следующий субъективный фактор – организация пеших переходов предполагает наличие как минимум двух взрослых на группу дошкольников из 15–20 человек. Это связано в первую очередь с преодолением проезжих частей улиц, дорог и, в целом, с организацией безопасного перехода группы детей из детского сада на природный объект и обратно. Далеко не всегда есть возможность у помощника воспитателя или инструктора по физической культуре, если таковой есть в штате вообще, сопроводить группу в таком походе.

Одним из вариантов выхода из данной ситуации может быть участие родителей в походах дошкольников. Но здесь мы переходим к субъективным факторам, связанным с таким педагогическим условием, как вовлечение родителей воспитанников в туристическую деятельность.

Говоря о путях преодоления вышеперечисленных трудностей в организации туристской деятельности и о перспективах использования средств детского туризма в целом, мы в данной статье будем опираться на опыт работы коллектива ГУ ЛНР «Луганское дошкольное образовательное учреждение – ясли-сад компенсирующего типа № 123».

Детский сад находится на квартале Волкова в Луганске – это восточная окраина города и буквально через дорогу есть лесополоса с лиственными деревьями, кустарниками и естественными природными полянами куда, собственно, и осуществляется пеший



переход с дальнейшей организацией там физкультурного досуга.

Педагогический процесс в ДОУ осуществляется согласно собственной образовательной программе, составленной на основе Типовой образовательной программы дошкольного образования и в соответствии с Государственным образовательным стандартом дошкольного образования Луганской Народной Республики.

Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно, начиная со второй младшей группы с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача.

Анализируя собственный опыт работы, должны отметить, что при организации пеших переходов, мы стараемся максимально использовать климатические условия, особенности сезона, природные факторы. В природных условиях представляется возможность стимулировать и обогащать двигательный опыт детей. Во время пеших переходов у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности, развивается выдержка, выносливость, воспитываются нравственные качества, коллективизм, дети приобщаются к удивительному миру природы, знакомятся с историей района, города.

Итак, детский туризм включает в себя пешие переходы за пределы дошкольного учреждения – в лес, занятия и развлечения в парке, сквере, ближайшей лесопосадке и т.д. Экскурсии и прогулки в парк можно начинать только при условии учета возрастных особенностей, состояния здоровья, индивидуальных показателей. При планировании похода или прогулки в лес (в парк, в сквер) важно продумать, чем можно занять детей на привале: народные, подвижные, спортивные игры и упражнения, аттракционы, игры малой подвижности, загадки.

Каждый переход должен запомниться детям сюрпризным моментом, интересной встречей (с лесовичком, гномом, ёжиком, лисичкой и т.д.) Роли сказочных персонажей могут исполнить педагоги. Накануне необходимо создать у детей радостное ожидание предстоящего путешествия, сообщить о цели похода: «Пойдем на поляну заниматься физкультурой», «Возьмем лесных зверей и поиграем с ними», «В гости к Лесовичку», «Будем слушать эхо».





С детьми ведется предварительная работа о технике безопасности, о правилах поведения в парке или в лесу. Дети старших групп должны принять непосредственное участие в сборах в поход или на прогулку. Помогают отбирать физкультурные пособия, распределяют их между собой. Также во время занятия в лесу можно использовать и природный материал, например, метание шишками в горизонтальную и вертикальную цель, спрыгивание с пенька, вертикальной целью использовать дерево, перепрыгивание через ручеек.

Содержание прогулок, походов, занятий за пределами детского сада по нагрузке на организм ребенка и продолжительности должны соответствовать установленной норме. В конце детям очень важно получить оценку своим достижениям. Она должна быть обязательно индивидуально направленной и объективной и учитывать особенности каждого ребенка, стимулировать к дальнейшим достижениям.

Что делать тем детским учреждениям, которые расположены не так выгодно по отношению к естественным природным объектам? Мы предлагаем обогатить арсенал традиционных организованных форм двигательной активности детей за счет добавления элементов, связанных с туристской деятельностью. И при этом использовать территорию детского сада с максимальной пользой для туризма.

Например, на территории нашего детского сада мы проложили большую кольцевую туристскую тропу. Организовали на ней несколько остановок-станций, где дошкольники должны выполнять различные задания: преодолеть условный ручей (прыжки), перейти болото (ходьба по пенькам), перелезть через колоду (лазание), пройти лабиринт (турникет на спортивной площадке), попытаться залезть по канату за письмом-посланием и др. Одна из остановок – палаточный лагерь, где мы показываем, как ставить палатку, знакомим детей с туристским снаряжением и атрибутами. Мы предлагаем использовать новую форму работы с детьми – прогулки-походы, нечто среднее между пешим переходом и прогулкой, но с использованием нашей туристской тропы.

Еще одна интересная форма работы – проведение туристских квестов на территории детского сада, с активным исполь-



зованием туристской тропы. В этом случае речь идет об обучении детей элементам спортивного ориентирования, формировании навыков ориентировки в пространстве. В основе любого детского квеста – поиск какого-либо предмета с использованием определенных подсказок. Подсказки, как правило, зашифрованы и здесь мы, используя свою фантазию, можем знакомить дошкольников с чтением пиктограмм, шифровать послания сказочных героев используя цифры, слова с пропущенными буквами, детские кроссворды, набор пословиц, поговорок или загадок, разгадав которые наши юные туристы смогут найти зашифрованную вещь, клад, приз...

В результате у детей формируется аналитико-синтетическое мышление, развивается двигательная координация, скоростно-силовые качества, настойчивость в преодолении препятствий и трудностей, воля и целеустремленность. То есть весь универсальный набор преимуществ в развитии дошкольника, который может дать туризм.

Еще одна перспективная форма работы – введение дополнительных занятий по физкультуре в старшей и подготовительной к школе группах в форме кружковой работы. Наш кружок назывался «Юные туристы», занятия проводились со всей группой детей во вторую половину дня, раз в неделю.

Кружковая работа по физическому воспитанию позволяет детям любого возраста значительно расширить, осознать и углубить полученные на основных занятиях знания, превратить их в стойкие убеждения, а так же развивает физические способности и познавательный интерес ребят.

Кружковая работа осуществляется в разнообразных занимательных формах. В занятия с дошкольниками вносятся элементы игры, развлекательных состязаний. Практические занятия чередуются с теоретическими и могут проводиться в виде бесед, экскурсий, походов, эстафет, соревнований, праздников, досугов и т.д. Результатом участия в кружковой работе каждого дошкольника является уровень его развития, мастерства, полученные знания и умения, опыт общения со сверстниками и взрослыми в творческой атмосфере общего дела.

Одним из важнейших условий в организациидетскогогу-



ризм является активно привлечением родительской общественности к совместному участию с детьми в наших пеших переходах, Днях здоровья и других формах детского туризма. Без активного участия родителей иногда все усилия педагогов не приносят успеха.

Поэтому задачами нашего сотрудничества с родителями стали:

- заинтересовать родителей детским туризмом, как средством активного совместного отдыха;
- расширить педагогические знания родителей по вопросу экологического воспитания дошкольника;
- научить взрослых проводить совместный досуг с ребенком на природе, организовывать подвижные и спортивные игры;
- сформировать у родителей и детей ценностное отношение к природе, осознанное отношение к своему здоровью;

Эффективной формой организации сотрудничества стали совместные детско-родительские проекты: «Животные Донбасса», «Природная кладовая», «Путешествия по родному краю», в ходе которых дети совместно с родителями подбирали необходимые материалы о животных, растениях нашего края, семейных походах и путешествиях. Родители творчески подошли к оформлению фоторепортажей, листовок. Подготовленные странички оформили в альбомы «Животные нашего края», «Съедобное – несъедобное», «В лесу и на лугу».

Одной из форм работы по ознакомлению детей с туристической деятельностью, как видом полезного, познавательного и активного вида отдыха был круглый стол «Наши маленькие путешественники», который был подготовлен при активной помощи родителей. Дети совместно с родителями увлеченно рассказывали об опыте своих путешествий, подготовили медиа презентации.

Подводя итог разговору о перспективах использования средств детского туризма в условиях современного дошкольного образовательного учреждения, хотим напомнить, что туризм имеет глубокие исторические корни. Педагоги-новаторы и мыслители прошлого в различное время стали уделять особое внимание вопросу его становления в рамках других воспитательных и учебных дисциплин. С течением времени практика детской туристической деятельности все более совершенствовалась и



сегодня он является общепризнанным средством воспитания в том числе и дошкольников.

Туристическая деятельность в дошкольных учреждениях не может проводиться в отрыве от физического воспитания, так как любая форма детского туризма в учреждении дошкольного образования, будь то поход, прогулка или экскурсия сопровождается повышенной двигательной активностью ребят. В план мероприятия воспитатели зачастую включают подвижные игры, эстафеты, различные оздоровительные комплексы. Все это входит в принцип активного отдыха, призванного укрепить физическое здоровье дошкольников.

В основе организации туристической деятельности в учреждении дошкольного образования лежит комплексный подход, включающий в себя планирование, общеобразовательный фактор, игровую деятельность, тесное взаимодействие воспитанников с педагогами, сотрудничество педагогов друг с другом и с родителями.

Проанализировав свой опыт работы в использовании средств детского туризма, мы предлагаем:

– во-первых, активней использовать огромный потенциал и резерв родителей дошкольников. У большинства из них, к сожалению, представления о туризме сводятся пока к уровню пикника с шашлыками по большим праздникам и не более. Поэтому, максимальное привлечение родителей дошкольников к участию в туристических мероприятиях. Это не только приносит положительные эмоции, но и сближает их с детьми. Здесь в первую очередь важно влияние воспитателя группы, его умение заинтересовать родителей, которые нередко ссылаются на чрезмерную занятость и нехватку времени.

– во-вторых, максимально использовать доступные средства и территорию самих учреждений дошкольного образования для проведения прогулок и походов. Нужно уметь красиво оформить территорию того же детского сада, увеличить, по возможности, количество зеленых насаждений, причем как можно больше разнообразить растительность. Продумать и проложить туристскую тропу с 5–6 станциями, разбить на траве в тени деревьев детский палаточный (на 2–3 палатки) мини-лагерь.



– в-третьих, использовать нетрадиционные с элементами туризма формы двигательной деятельности детей, такие как – прогулки-походы по территории детского учреждения, туристические квесты, День туриста в детском саду, кружковая работа во вторую половину дня.

Совершенствование физического воспитания, учет современной социально-экономической ситуации приводит многие педагогические коллективы к необходимости более активного применения такого универсального средства, как детский туризм. И это не просто увлечение или очередная педагогическая мода. Сегодня это жизненная необходимость и реальная перспектива, которую в полной мере осознают и педагоги, и родители.

### Литература

1. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5–7 лет / Т.Г. Анисимова. – Волгоград : [Б. и.], 2008. – 87 с.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. – М. : АРКТИ, 2003. – 96 с.
3. Ведерникова О.П. Детский туризм / О.П. Ведерникова // Инструктор по физкультуре. – 2009. – № 4. – С. 49–52.
4. Глазырина Л.Д. Формирование туристских умений у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях досуговой деятельности / Л.Д. Глазырина // Мир спорта. – 2019. – № 1 (74). – С. 69–73.
5. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для академического бакалавриата / Т.П. Завьялова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 228 с.
6. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М. : [Б. и.], 2002. – 455 с.
7. Морозова Г.К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста: уч.-методич. пособие / Г.К. Морозова. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2014. – 110 с.





Е.Н. Овчаренко

## ВОСПИТАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В статье рассматривается проблема воспитания осознанного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста посредством формирования жизненной компетентности в сферах «Я – физическое», «Я – психическое», «Я – социальное», «Я – духовное». Анализируются способы достижения осознанного отношения к собственному здоровью у детей старшего дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** *здоровье, дети старшего дошкольного возраста, осознание, воспитание, компетентность.*

Одна из жизненно важных проблем современного общества – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Эта проблема особенно актуальна для Луганской Народной Республики, поскольку известные обстоятельства жизни на нашей территории негативным образом воздействуют на жизнь и здоровье как взрослого, так и детского населения. Результатом является значительное ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста [8, с. 39].

В сложившейся ситуации особая, здоровьесберегающая функция возлагается государством и общественностью на дошкольные образовательные учреждения, в рамках которых необходимо решать проблему сохранения и укрепления здоровья детей. На это указывает ряд государственных документов: Закон Луганской Народной Республики: «Конституция Луганской Народной Республики» [2], Закон Луганской Народной Республики «Об образовании» [5], Закон Луганской Народной Республики «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию» [3], Закон Луганской Народной Республики «О неотложных мерах социальной защиты граждан, проживающих на территории Луганской Народной Республики в условиях агрессии Вооруженных Сил и вооружен-



ных формирований Украины» [4], Закон Луганской Народной Республики «Об основах охраны здоровья» [6]. В связи с этим, проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста представляет особый интерес для исследователей.

Анализ работ В.А. Деркунской, Л.В. Радионовой, А.М. Митяевой и др. подтверждают, что дошкольный период в жизни ребенка является определяющим для становления личности, формирования ценностного отношения к самому себе, способности определенным образом влиять на условия жизнедеятельности, осознавать собственное «Я» [1; 7; 9].

Старший дошкольный возраст – «период фактического формирования личности человека», «в ходе которого он выступает не только как объект воздействия, но и как субъект деятельности...» [10, с. 50], а, следовательно, и как субъект формирования здоровья. Уже в старшем дошкольном возрасте у ребенка проявляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности [1; 7; 10].

Поэтому так важно с самого раннего детства воспитывать понимание приоритета здоровья, формировать валеологическое мировоззрение.

Следует заметить, что большую роль в сохранении и укреплении здоровья человека имеют его индивидуальные ориентиры и установки, которые закладываются еще в детстве родителями и педагогами. Отношение ребенка к здоровью во многом определяется его взаимоотношениями со взрослыми и, как следствие, представляет результат педагогического общения.

Следовательно, здоровье в большей мере зависит от самого человека, в особенности от личного осознания и ценностного отношения к собственному здоровью. Поэтому ребенок старшего дошкольного возраста должен не только иметь знания о собственном здоровье, но и эмоционально-ценностно, осознанно относиться к нему.

Осознание – это «образование», которое толкуется как понимание чего-либо, мысли о чем-нибудь, ощущение чего-либо: осмысление, осознанное восприятие окружающего мира [10].

Осознание проявляется, прежде всего, в отношении к обу-



чению, к другим видам деятельности, к людям и обществу, к своим обязанностям, к себе. Следовательно, и к собственному телу как оболочке внутренних органов и систем (осознание «Я-физическое»), к своей внутренней, духовной жизни (осознание «Я-психическое»), к здоровью других людей, сверстников (осознание «Я-социальное»). Не менее важны в формировании личности и чувства, в которых проявляется отношение человека к окружающей действительности и к себе [7; 10].

Учитывая вышесказанное, уже в старшем дошкольном возрасте ребенок может осознавать свое здоровье при условии, что он имеет знания о здоровье, понимает свое физическое и психологическое состояние, умеет ухаживать за своим телом, владеет культурно-гигиеническими навыками и т.д.

Осознание собственного здоровья связано с сознательным отношением к нему. Такое «осознание» трактуем как активную направленность ребенка к своему здоровью, которое базируется на определении его высокой объективной значимости в обществе и субъективного личностного смысла. Воспитывать у дошкольника ценностное отношение к собственному здоровью невозможно, не сформировав его компетентность в сферах – «Я-физическое», «Я-психическое», «Я-социальное», «Я-духовное». Это объясняется тем, что категория «здоровье» имеет сложную структуру, в которую входят физический, психический, духовный и социальный компоненты[9].

Если у ребенка сформировано сознательное отношение к собственному здоровью, то он осознает: «Я – физически здоров», «Я – психически здоров», «Я – духовно здоров», «Я – социально здоров».

«Я – физически здоровый ребенок» – обозначает, что мое тело, голова, туловище, конечности, все органы и физиологические системы работают слаженно, чувствуют себя нормально.

«Я – психически здоровый ребенок» – мои эмоциональные и интеллектуальные потребности в общении, в ведущих видах деятельности (игра, обучение, труд) удовлетворяются в процессе взаимодействия с окружающей средой.

«Я – духовно здоровый ребенок» осознает свою связь с природой и обществом, обеспечивает эволюционное развитие





своих природных способностей, формируется позитивное мировосприятие.

«Я – социально здоровый ребенок» – достаточно уравновешенно общаюсь с родными людьми, со старшими по возрасту, и высшими по социальному статусу, со сверстниками, младшими детьми.

Общеизвестно, что через осознание чувств, мышления, эмоций, воли, самосознания, дети в процессе обучения и воспитания приобретают знания, умения и навыки, усваивают нормы поведения.

В связи с этим, можно утверждать: чтобы сформировать у старших дошкольников сознательное отношение к собственному здоровью, не обходимо дать знания о нем. Эти знания, опыт ребенка, его эмоциональные переживания по сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья, будут способствовать формированию его жизненной компетентности в сферах «Я – физическое», «Я – психическое», «Я – социальное», «Я – духовное».

На наш взгляд, очень важны знания о предпосылках физического здоровья. Ребенок должен осознавать, что хорошее физическое здоровье обеспечивают такие составляющие: двигательная активность, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливание с помощью природных факторов (воздух, вода, земля, солнце), гигиена, рациональное питание с преобладанием растительных продуктов родной земли, интересный и активный отдых, достаточный сон (в соответствии с индивидуальными потребностями в каждый возрастной период развития).

Компетентным в сфере психического здоровья можно считать дошкольника, который стремится активно познавать мир, проявляет познавательную активность к решению проблемных ситуаций, осуществляет элементарные мыслительные действия, владеет начальными формами исследовательской, экспериментальной деятельности, наблюдательный, восприимчивый, любознательный, внимательный, умеет отличать главное от второстепенного.

Для того, чтобы сформировать осознанное отношение к собственному духовному здоровью, ребенок должен владеть



знаниями о природе, о людях, о живом и неживом на земле. Уважать и ценить духовные достояния своей семьи, рода, народа, всего человечества, родную речь, культурное наследие, искусство, литературные произведения, предметы изобразительного и народно-прикладного искусства.

Осознанное отношение к социальному здоровью у старших дошкольников обеспечивается системой знаний, которые способствуют осознанию того, что взаимоотношения между сверстниками должны быть доброжелательными, культурными; в общении необходимо уметь управлять своими эмоциями, оценивать себя и других с пониманием мотивов поведения, поступков, – это, в свою очередь, будет способствовать самореализации ребенка, как проявление его волевых усилий. Кроме этого, в совместной игровой, познавательной, трудовой деятельности ребенок должен проявлять самостоятельность (в действиях, мыслях, решениях), активность.

Считаем, что проявление позитивных эмоций (приветливости, дружелюбности, щедрости, благодарности во взаимоотношениях), высокой духовности (любви, нежности, сочувствия) способствуют формированию у дошкольников оптимистичного, радостного мировосприятия, ценностного отношения к себе, своему здоровью, к людям, их жизни и здоровью.

Воспитание осознанного отношения к собственному здоровью должно сочетаться с привитием навыков (уход за телом, самоанализ, позитивное мышление, проявление высокой душевности, доброжелательные отношения) и привычек относительно устоявшихся способов действий по сохранению собственного здоровья, его укреплению и восстановлению.

Следовательно, идет речь об усвоении детьми навыков здорового образа жизни как пути к эталону здоровья.

Формирование у дошкольников осознанного отношения к собственному здоровью осуществляется во всех видах НОД; в разных формах активности (двигательной, познавательной, речевой); видах деятельности (в игре, общении, предметно-практической деятельности, в обучении).

Способами формирования осознанного отношения к собственному здоровью могут быть разные виды занятий; подвиж-



ные, дидактические, сюжетно-ролевые игры; труд; самостоятельная деятельность детей. Этот процесс оптимизируют современные здоровьесберегающие технологии, а также активные методы обучения и воспитания.

Таким образом, сформированное осознанное отношение к собственному здоровью проявляется в знании своего тела, в духовной жизни, в социальных ролях, в рисунках, стихах, сказках, мелодиях, танцах, а также в жизненной компетентности дошкольников в сферах «Я – физическое», «Я – психическое», «Я – социальное», «Я – духовное».

### Литература

1. Деркунская В.А. Концепция воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения: основные понятия / В.А. Деркунская // Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации : сб. науч. ст. : по материалам междунар. науч.-практ. конф. 10–11 декабря 2015 г. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.

2. Закон ЛНР «Конституция Луганской Народной Республики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/591/>.

3. Закон ЛНР «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/7531/>.

4. Закон ЛНР «О неотложных мерах социальной защиты граждан, проживающих на территории Луганской Народной Республики в условиях агрессии Вооруженных Сил и вооруженных формирований Украины» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/597/>.

5. Закон Луганской Народной Республики «Об образовании» от 30.09.2016 № 128-П (с изменениями, внесенными законами Луганской Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>.

6. Закон ЛНР «Об основах охраны здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelnaaya->



deyatelnost/zakonoproekty/3510/.

7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 192 с.

8. Овчаренко Е.Н. Анализ подготовки будущих педагогов дошкольного образования к здоровьесберегающей деятельности / Е.Н. Овчаренко // Вестн. Луган. нац. ун-та им. Тараса Шевченко. Серия 1, Пед. науки. Образование. – 2019. – № 2 (28) – С. 38–45.

9. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / Л.В. Радионова. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2011. – 124 с.

10. Хакимова Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей : монография / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2010. – 175 с.



**Е.В. Савоскина**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА В ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

*В статье характеризуется методика игрового стретчинга. Описана специфика применения игрового стретчинга в работе с детьми дошкольного возраста. Представлен авторский конспект занятия по физической культуре с использованием игрового стретчинга в средней группе ДОУ.*

**Ключевые слова:** стретчинг, физические качества, гибкость, растяжка, игра.

Согласно статистике, количество хронических заболеваний в дошкольном возрасте с каждым годом увеличивается, несмотря на все достижения современной медицины. К сожалению, увеличивается количество ослабленных **детей**, еще до поступления в **дошкольное учреждение** И поэтому все больше



внимания в дошкольных образовательных учреждениях уделяется здоровьесберегающим технологиям. Вырастить здорового ребенка – самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам-дошкольникам.

Говорят, тело является выражением души человека. Когда душа и тело находятся во взаимодействии, развивается гармоничная уравновешенная личность. В последние десятилетия многие дошкольники имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Проблема с позвоночником со временем обязательно дает о себе знать, вызывая различные сбои в организме. Развитие такого физического качества, как гибкость, при проблемах с опорно-двигательным аппаратом выходит на передний план.

Одной из таких сравнительно новых технологий, которая привлекла наше внимание, стала методика игрового стретчинга.

На сегодняшний день появилось много различных методик физкультурно-оздоровительной работы, позволяющих организовать двигательную деятельность ребенка посредством привычных для его возраста форм деятельности. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Благодаря игре, дошкольники познают окружающий мир, учатся доверять себе, окружающим людям, распознавать добро и зло. Главное предназначение игр – это развитие и коррекция того, что заложено и выявлено в ребенке, что выведет его на путь физического и психического здоровья. Именно поэтому описываемая нами методика называется игровой стретчинг.

**Изначально стретчинг** возник в Швеции, в далекие 50-е годы, но только спустя 20 лет стал активно применяться в **оздоровительной физической культуре и спорте**. Упражнения системы стретчинг вначале предназначались для разминки спортсменов перед общими тренировками.

Стретчинг (от английского «stretching» – растягивание) – это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Кроме того, данный вид тренинга укрепляет сухожилия, нормализует кровообращение, оказывая положительное влияние на весь организм в целом. Он занял достойное место в современных здоровьесберегающих технологиях, получил признание во всём мире. Стретчинг дает возможность использовать



все ресурсы организма (в т.ч. скрытые), так как построен с учётом всех знаний анатомии и физиологии.

Цель методики – естественным путем развить подвижность мышц тела, суставов, повысить сопротивляемость защитных сил организма, своевременно формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, выработать привычку к здоровому образу жизни.

Е.И. Зуев отмечал, что растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе [1, с. 12]. Самое известное упражнение на растягивание мышц – шпагат. Но комплекс упражнений затрагивает не только ноги, во время занятий прорабатываются практически все мышцы тела. Кроме того, есть специальные упражнения, при выполнении которых улучшается растяжка глубоких мышечных слоев, возрастает пластичность суставов.

Стретчинг – эффективный способ улучшения кровообращения, что положительно сказывается на функционировании внутренних органов, избавляет от застойных явлений и в итоге предупреждает развитие соматических заболеваний. Упражнения на растяжку могут выполняться как самостоятельно, так и в комплексе с другими процедурами.

Элементы стретчинга в своей работе мы используем в различных режимных моментах: в физкультминутках, комплексах утренней гимнастики, спортивных развлечениях, системе массажа и самомассажа, физкультурных занятиях. Воспитатели, используя стретчинг, развивают физические качества детей во время прогулки.

Включение упражнений игрового стретчинга при проведении физкультурных занятий позволяет решить следующие задачи:

**Оздоровительные:**

- укрепление костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой, нервной;
- совершенствование дыхательной системы;
- формирование правильной осанки, профилактика плос-



костопия;

**Дидактические:**

– развитие психических процессов (внимания, памяти, воображения, умственных способностей);

– развитие и совершенствование физических качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, ловкости), координационных способностей, точности в сохранении нужной позы;

– обучение правильному дыханию, чувству ритма;

– восприятие словесной информации;

**Воспитательные:**

– формирование морально-нравственных качеств, положительных черт характера, уверенности в себе, доброжелательности, вниманию к другим.

При внедрении этой методики в физкультурно-оздоровительную работу мы учитываем основные правила игрового стретчинга: перед упражнениями обязателен разогрев мышц; медленное и плавное выполнение упражнений; соблюдение «правил ровной спины»; спокойное дыхание.

Существует и ряд общих правил при выполнении упражнений:

– тело необходимо растягивать только до определенного предела, появление боли нужно воспринимать как достижение максимума в растяжении мышечных волокон. Сильных болевых ощущений быть не должно;

– перед стретч-упражнениями следует провести комплексную разминку для всего тела, это обеспечивает прилив крови к мускулатуре, усиливает эластичность;

– необходимо следить за дыханием, оно должно быть ровным, ритмичным, акцентов на вдохе и выдохе делать не нужно. Выдыхают при наклонах, вдыхают воздух на растяжке. Глубоко подышать рекомендуется во время смены позиций;

– каждая принятая поза удерживается дошкольниками в течение 10–20 секунд;

– во время занятий необходимо сохранять устойчивое положение.

Автор методики «Игрового стретчинга» А.Г. Назарова рекомендует начинать заниматься с детьми дошкольного возраста



(3–4-х лет), занятия проводить в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, используя 8–9 упражнений на различные мышцы, принимая при этом разные исходные положения [2].

Упражнения игрового стретчинга мы включаем в различные формы работы с дошкольниками. Например, при проведении утренней гимнастики мы подбираем соответствующее музыкальное сопровождение, предлагаем детям отправиться на встречу с Капитошкой. Дети с радостью принимают наше предложение. У них сразу улучшается настроение, эмоциональный фон. Включаем фантазию!

С самого утра ярко светило солнышко, упражнение «Солнышко» – сохраняет гибкость позвоночника, растягивает боковые мышцы туловища, увеличивает подвижность тазобедренных суставов. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны, наклоны в левую (правую) сторону. Пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх, задерживаясь в таком положении в течение 10–15 секунд с каждой стороны.

На лужайку прилетела бабочка, упражнение «Бабочка» – растягивает внутренние мышцы бедра. Сидя на полу, соединить стопы, колени максимально тянуть к полу, задерживаясь в таком положении в течение 10–15 секунд.

В пруду рядом плавала рыбка, упражнение «Рыбка» – укрепляет мышцы спины, брюшного пресса. Из положения лежа на животе, руки вдоль туловища выполняем прогиб спины, вытягивание обеих ног, задерживаясь в таком положении в течение 10–15 секунд и т.д.

Дети выполняют задания с удовольствием, мгновенно включаются в игру, показывая свои навыки и умения, друг с другом себя сравнивая. Предлагают свои варианты упражнений, названий к ним, развивая свои творческие способности. Желательно вписывать в сюжет воспитательные моменты: дружбу, честность, доброту, взаимовыручку.

В соответствии с содержанием каждого задания подбираем оборудование. Используем мячи, гантели, палки, эспандеры, скакалки, обручи, нетрадиционное оборудование.

Во время малоподвижных занятий, при проведении физ-





культминуток, также используем игровой стретчинг. Проговаривая короткие четверостишья, дети тянутся вверх, напрягая мышцы, опускаются вниз, расслабляя мышцы. Здесь могут быть наклоны, приседания, все зависит от выбора и фантазии, готовности детей принять предложенные упражнения.

Данный метод очень эффективно способствует развитию гибкости, равновесия, выносливости, формированию правильной осанки. Во время физкультминуток дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, а затем с огромным желанием вновь продолжают занятия.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что методика игрового стретчинга укрепляет, стимулирует здоровье дошкольников, формирует мотивацию их к здоровому образу жизни, становясь постепенно естественной потребностью наших воспитанников.

В заключение, хотим еще раз подчеркнуть, что дошкольники органично живут в мире фантазий и приключений, поэтому занятия физкультурой можно всегда превратить в игру-сказку. Им понятны и близки современные образы сказочного мира, что помогает легко и непринужденно выполнять даже сложные физические упражнения. Примером этому может служить наше авторское физкультурное занятие с использованием игрового стретчинга в средней группе «**Как гномики цифры учили**».

#### **Конспект занятия**

##### **Задачи:**

**оздоровительные:** укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки, гармоничное развитие всех основных мышечных групп и связочно-суставного аппарата, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовать улучшению обменных процессов в организме;

**дидактические:** обучать детей различным видам имитационных движений (упражнений) игрового стретчинга; совершенствовать навыки в ползании на «четвереньках», ходьбе по «узкой дорожке»; развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость); содействовать импровизации и творчеству в двигательной деятельности, в выразительной передаче движений; закрепить знания о цифрах от «0» до «5»; развивать



интерес к математике;

**воспитательные:** формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой; воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

**Оборудование:** плоскостные яблоки – по количеству детей; карточки с цифрами – по количеству детей; фишки для игры в лото; ширма-трансформер (из пластиковых труб) – 1 шт.; ленты на кольцах – 24 шт.; труба пластиковая (длина 2 м) – 2 шт.; «Шоколадный» мостик (из фильтров для очистки воды) – 2 шт.; скакалка (из пластиковых контейнеров от киндер-сюрпризов).

### Подготовительная часть

Дети строем заходят в спортивный зал вместе с инструктором и строятся в одну шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, сегодня к нам пришли гости и они хотят посмотреть наше занятие, как мы с вами, занимаясь физкультурой, будем изучать еще и увлекательный мир цифр! Давайте дружно поздороваемся с гостями – Всем! Всем! Всем! Физкульт...

**Дети:** Привет!!!

**Инструктор:** Равняйся! Смирно!

Дружный гномики народ,

Веселятся целый год,

Любят бегать и играть,

Могут цифры различать!

Итак, мы отправляемся в путь, на волшебную поляну, где нас ждет увлекательная игра в лото и множество разных сюрпризов!

Направо! В обход по залу шагом – Марш!

На дорожку дружно встали,  
Наши гномы зашагали.  
Узкий мостик впереди,  
На носочки встали мы.  
Теперь на пятках мы пойдем,  
Наши ноги разомнем.

*ходьба по залу, руки – махи*

*ходьба на носках, руки – вверх*

*ходьба на пятках, руки – в обхвате туловища*

Косолапят ноги гнома,  
Впереди трудны дороги.

*ходьба на наружной стороне стопы, руки – внизу, ладони – в*



Как слонята мы пойдём,  
 Руки в боки подопрем.  
 Гномы дружно зашагали,  
 И дровишек нарубали.  
 На колени гномы встали,  
 Как олени зашагали.  
 Гномы в крабов превратились,  
 Наутек быстро пустились.  
 Сзади кто-то зарычал,  
 Наших гномов испугал.  
 Прыжки тоже так важны,  
 Силы гномикам нужны!  
 Все! Устали гномики шагать,  
 Будем дружно все дышать!

*стороны*  
 ходьба с усилением удара на всю стопу, руки – на поясе  
 ходьба согнувшись, руки сгибающая и разгибающая в локтях  
 ходьба на коленях, руки скрестив над головой  
 ходьба на кистях и стопах, не сгибая при этом колени  
 бег, руки на поясе

*прыжки (10-12 прыжков с продвижением)*

*дыхательные упражнения*

**Инструктор:** Вот и добрались мы к нашей полянке!

Гномики! Посмотрите, какие яблочки перед вами, и на них лежат разные предметы. Возьмите ленты с кольцами в правую и левую руки, и мы продолжаем нашу веселую разминку!

Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами на кольцах

1. Наклоны головы к плечам.

И.п. – основная стойка, руки на поясе, наклоны головы к плечам (6 раз).

2. Наклоны головы вперед.

И.п. – то же самое, наклоны головы вперед (4 раза).

3. Поднимание обоих плеч вверх и вниз.

И.п. – то же самое, поднятие одновременно обоих плеч вверх и вниз (6 раз).

4. Поднимание и опускание плеч по очереди.

И.п. – то же самое, поднятие и опускание плеч по очереди (6 раз).

5. Поднимание и опускание рук (перед собой, в стороны, через стороны вниз).

И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища (4 раза).

– на счет «раз» – поднять руки перед собой;

– на счет «два» – руки в стороны;



– на счет «три» – опустить руки через стороны вниз.

6. Наклоны к носкам ног.

И.п. – сидя на полу, руки на коленях (4 раза).

– на счет «раз» – потянуться руками к носкам ног (колени от пола не отрывать);

– на счет «два» возвращаемся в и.п.

7. Ходьба на месте.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, ходьба на месте.

8. Прыжки на месте.

И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте (8 прыжков).

9. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.

### Основная часть

**Инструктор:** Исходное положение – сидя по-турецки.

Выход Ириски.

**Инструктор:** Ну, наконец-то! Здравствуй, Ириска! Я ждала тебя с самого начала нашего занятия! Что произошло? Почему ты задержалась?

**Ириска:** Я перепутала цифры и села не на свою маршрутку, вместо 155 села на 135, и попала в другой детский сад.

**Инструктор:** Ну, в таком случае, ты очень вовремя к нам попала! Мы только собрались в лото играть, цифры изучать и еще выполнять при этом интересные упражнения, превращаясь в цифры.

**Ириска:** Здорово, и я повторю с вами цифры и в следующий раз я их не перепутаю!

**Инструктор:** Какая у тебя замечательная скакалка! Попробуй выложить с помощью этой скакалки самую первую цифру в нашем лото!

**Ириска:** Гномики мне помогут? Какая первая цифра в вашем лото?

**Гномики:** Первая цифра в лото – цифра «ноль».

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «ноль».

**Инструктор:** Гномики, давайте превратимся в эту цифру!

И.п. – лежа на правом боку, ноги прижать к животу, обхватив руками, подбородком касаемся груди.

И.п. – сидя по-турецки. Повторить упражнение 3 раза.



**Инструктор:** Гномики, найдите цифру «ноль» у себя в лото и закройте ее фишкой!

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «один».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет «раз» – на себя натянуть носки, руки за голову, подбородок прижать к груди.

На счет «два» – исходное положение. Повторить упражнение 3 раза.

И.п. – сидя по-турецки.

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «два».

**Инструктор:** Какая красивая цифра, похожа на лебедя, и мы сейчас превратимся в цифру «два».

И.п. – сидя на коленках, руки на коленях.

На счет «раз» – встать на колени, носки в упоре, руки на поясе, подбородок прижать к груди.

На счет «два» – принять исходное положение. Повторить упражнение 3 раза.

И.п. – сидя по-турецки.

**Инструктор:** Гномики, найдите цифру «два» у себя в лото и закройте ее фишкой!

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «три».

**Инструктор:** А сейчас мы превратимся в цифру «три»!

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

На счет «раз» – натянуть на себя носки, голову прижать к груди.

На счет «два» – принять исходное положение. Повторить упражнение 3 раза.

И.п. – сидя по-турецки.

**Инструктор:** Гномики, найдите цифру «три» у себя в лото и закройте ее фишкой!

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «четыре».

**Инструктор:** Эта цифра сложная для показа, и упражнение будет непростым!

И.п. – лежа на животе, руки в упоре на локтях.

На счет «раз» – отрываем туловище от пола, руки в упоре на предплечьях, ноги – на носках.

На счет «два» – принять исходное положение. Повторить упражнение 3 раза.



И.п. – сидя по-турецки.

**Инструктор:** Гномики, найдите цифру «четыре» у себя в лото и закройте ее фишкой!

Ириска выкладывает с помощью скакалки цифру «пять».

**Инструктор:** Эта цифра – самая любимая цифра у дошкольников. Эта оценка означает, что задание выполнено на «отлично»

И.п. – стоя на коленях, кисти в упоре на полу.

– на счет «раз» – прогнуть спину, голову поднять вверх;

– на счет «два» – выгнуть спину вверх, голову опустить вниз. Повторить упражнение 3 раза.

И.п. – сидя по-турецки.

**Инструктор:** Гномики, найдите цифру «пять» у себя в лото и закройте ее фишкой!

Вот все цифры мы и закрыли!

**Ириска:** Спасибо вам, друзья! И я хочу вам подарить свою волшебную скакалку! И у меня есть для вас еще один подарок!

Выносит ширму-трансформер. И предлагает поиграть, используя эту ширму.

**Инструктор:** Давайте мы сейчас с вами превратимся в змеек, скажем при этом волшебные слова: «раз, два, три, поклонись, повернись и в змею превратись!».

Задание: 1. Проползти сквозь каждое окошко ширмы на коленях и кистях рук, стараясь не задеть головой змеек, «охраняющих» ширму.

2. Пройти по узкой дорожке (шириной 15 см), выложенной из двух длинных палок, руки в стороны.

3. Пройти по «шоколадному» мостику (мостик изготовлен из фильтров для очистки воды), руки в стороны (повторить 3 р.).

Подвижная игра «Змейки на прогулке» (с использованием ширмы-трансформера).

Правила игры: Дети идут спокойным шагом вокруг ширмы, затем переходят на бег, соблюдая при этом дистанцию, не толкая друг друга и не обгоняя. Когда в стихах мама-кобра зовет змеек домой, необходимо быстро подбежать к ширме и взяться за верхнюю рамку ширмы (домика). Кто сделает это последним – из игры выбывает.



«Раз, два, три, четыре, пять – змейки поползли гулять!

*Ходьба и бег вокруг ширмы*

Мама-кобра заскучала и в гнездо деток позвала.

Кто из змеек опоздал, тот в гнездо и не попал!» (повтор игры 2–3 раза)

### Заключительная часть

Релаксация «Воздушный шарик»

И.п. Лежа на спине, руки на животе.

**Инструктор:** Ребята, представьте, что ваш животик – это маленький воздушный шарик.

На вдох – мышцы расслабляются, шарик надувается.

На выдох – мышцы напрягаются, шарик ваш сдувается.

**Инструктор:** Вот и закончилась наше занятие. Мы с вами превращались в цифры, в змеек, играли в цифровое лото, подвижную игру и выполняли при этом различные упражнения и задания. А сейчас время прощаться. Но перед тем как выйти из зала, поднимите «яблочки» и найдете то, что спрятано под ними, вот еще один для вас приятный и сладкий сюрприз.

Направо! В обход по залу шагом – Марш!

*Дети выходят из зала.*

### Литература

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
2. Назарова А.Г. Игровой стретчинг / А.Г. Назарова. – СПб. : «Типография ОФТ», 2005. – 20 с.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – М. : Сфера, 2010. – 128 с.





Е.Г. Самойлова

## ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Автор статьи акцентирует внимание на необходимости приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Подчеркивается значение физического воспитания дошкольников как одной из ведущих задач дошкольного образования в формировании ЗОЖ, прописаны средства физического воспитания дошкольников.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность.*

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой, так как от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания и некачественная вода, неудовлетворенность экономическим положением, – лишь некоторые факты, негативно воздействующие на здоровье дошкольника.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Именно в дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка. У него активно формируется нервная система, костно-мышечная, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей начальные знания и практические навыки здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно охарактеризовать как «способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья» [1, с. 35].

Каждый хочет видеть своих детей здоровыми и счастли-





выми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим и стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

В приобщении дошкольников к здоровому образу жизни важную роль играет физическое воспитание.

Физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольного образования, в процессе которого происходит обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными знаниями физической культуры, формирование потребности в физкультурных занятиях. Многие ученые (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, В.К. Бальсевич, А.Г. Щедрина и др.) считают, что именно физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

1. Развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия людей.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе непосредственно прикладных и спортивных), специальных знаний, привитие организаторских способностей.

3. Воспитание морально-волевых и этических качеств личности, развитие интеллекта.

В зависимости от контингента воспитанников, их возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и др., эти задачи могут уточняться.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, грече-



ский философ Аристотель (IV в. до н.э.) высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Поэтому физические упражнения – основное и специфическое средство физического воспитания. Они представлены следующими видами: гимнастика, подвижные игры, спорт, простейший туризм.

В дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка, его привычки и поведение (Г.К. Зайцев, С.В. Лободина, Д.Н. Давиденко). Именно в процессе физического воспитания в полной мере реализуется потребность детей в двигательной активности. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Двигательная активность является обязательным и определяющим фактором, обуславливающим разворачивание структурно-функциональной генетической программы организма в процессе индивидуального возрастного развития.

Остановимся подробнее на видах физических упражнений.

**Гимнастика.** В детских садах используется основная гимнастика и ее разновидность – гигиеническая гимнастика. Гимнастика укрепляет здоровье дошкольников; разносторонне, но умеренно влияет на мышечную систему; активизирует деятельность сердечной, дыхательной и других систем организма; способствует формированию правильной осанки. Средствами гимнастики формируются и совершенствуются навыки жизненно необходимых движений, развитие основных двигательных качеств. Гимнастика имеет большое организующее и дисциплинирующее значение.

**Подвижные игры** в детском саду для детей не только радость, но и необходимость. Подобные игры являются универсальным и незаменимым средством физической культуры. Они призваны, с одной стороны, удовлетворить потребность в движении, с другой – способствовать планомерному физическому воспитанию дошкольников. Подвижные игры исчерпывают все виды свойственных человеку движений: ходьбу, прыжки, ползание, лазание, метание, броски и ловля. Движения, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развива-



ют и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения). Подвижные игры способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе. Их можно разделить на два вида: 1) игры подвижные: сюжетные и бессюжетные; 2) игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, футбол, хоккей. Подвижные и спортивные игры проводятся на физкультурных занятиях, а также на прогулках.

Различают игры большой, средней и малой подвижности. Степень подвижности определяется интенсивностью движений ребенка в игре и его активностью, а так же количеством действующих в игре детей.

**Спортивные упражнения**, или, как их называют в дошкольной практике, спортивные развлечения, представляют собой несколько видов двигательной деятельности. К летним видам относятся езда на велосипеде, на самокате, скейте, к зимним – катание на санках, катание на коньках, скольжение по ледяным дорожкам.

Все эти движения подготавливают детей к занятиям соответствующими видами спорта. Спортивные упражнения положительно влияют на укрепление здоровья, закаливания и физическое развитие дошкольников. Они помогают организовать длительное и интересное пребывание детей на свежем воздухе, способствуют разнообразию самостоятельной деятельности, развитию активности.

**Простейший туризм** – важное средство физического воспитания. Это прогулки (пешеходные, лыжные, на велосипеде) за пределы участка, имеющие целью совершенствование двигательных навыков, ориентировки на местности.

Таким образом, организация увлекательного для детей двигательного режима зарождает в подрастающем поколении инстинкт радости в движении, который сохраняется на всю жизнь.

Особое внимание в системе физического воспитания следует уделить закаливанию, способствующему укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие процедуры позволяют избежать многих болезней, укрепить здоровье, развить актив-



ность и волю. Выделяются следующие виды закаливания: закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем. Важно, чтобы желание закаляться стало серьезной потребностью человека, а удовлетворение этого желания – составной частью его образа жизни. Умывание прохладной водой, босохождение, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию здорового образа жизни. При этом важно, чтобы дети понимали, для чего они это делают.

Таким образом, формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности, помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, обеспечивает необходимую и достаточную двигательную активность и активный отдых, обеспечивает формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек.

### Литература

1. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1978. – 287 с.
2. Подвижные игры в детском саду: пособие/ Сост. М.А. Задорожная. – Луганск : Пресс-экспресс, 2018. – 176 с.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
4. Тарасова Т.А. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста / Т.А. Тарасова. – М. : Школьная Пресса, 2009. – 71 с.





Е.В. Сапрыкина

## РОЛЬ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*В статье охарактеризованы кинестетические ощущения, их функции, роль в формировании двигательных умений и навыков у дошкольников. Акцентируется внимание на этапах формирования двигательного навыка у дошкольников и особенностях кинестетических ощущений на каждом из них. Даны рекомендации для стимулирования работы проприоцептивной системы, приведены примеры упражнений на развитие кинестетических ощущений у дошкольников.*

**Ключевые слова:** проприоцепция, кинестетические ощущения, двигательный навык, упражнение.

Особое место в физическом воспитании дошкольников занимает развитие движений. Решение этой проблемы начинается с формирования у детей основных двигательных умений и навыков. Ребенку необходимо овладеть основными двигательными навыками, которые будут способствовать освоению более сложных цепочек действий. К моменту поступления в школу дети должны обладать определенным запасом базовых двигательных умений и навыков, которые позволяют им переключаться на разные виды деятельности без большой потери времени, адаптироваться к новым условиям и требованиям учебной деятельности.

Проблема формирования двигательных навыков у дошкольников отражена в трудах Н.А. Бернштейна, В.Н. Вавиловой, М.Ю. Кистяковской, Н.Г. Кожевниковой, Г.П. Лесковой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степанковой, Г.В. Хухлаевой др.

Развитие двигательной сферы, особенно в дошкольном возрасте, осуществляется с учётом и под контролем сенсорных систем. Вместе с тем, как показывает анализ научной литературы и свидетельствует практика дошкольного образования, роль сенсорных ощущений в формировании двигательных навыков дошкольников недооценивается. Отсутствуют методическое обеспечение процесса развития сенсорных, а в частности, кинестетических ощущений.



стетических ощущений в контексте формирования двигательных умений и навыков у дошкольников.

Двигательный компонент играет ведущую роль в сенсомоторике на начальном этапе онтогенеза (Н.М. Щелованов, Н.Ю. Кистяковская). Именно развитие моторики обеспечивает функционирование других систем. Для того, чтобы эффективно определять форму, объем и размер предмета, ребенок должен иметь хорошо развитые скоординированные движения мышц обеих рук, мышц глаз и мышц шеи. Любое движение, даже случайно возникшее, является для него живым опытом. Такое движение сопровождается ощущениями, которые исходят не только от внешних предметов, но и от собственных мышц, связок, сухожилий, снабжённых проприоцептивными нервами. С другой стороны, не существует восприятия без движения, так как восприятие – это система перцептивных действий – движений рук, глазодвигательного аппарата.

На основании сенсорной информации, поступающей от анализаторов, осуществляются запуск, регуляция, контроль и коррекция движений. Вместе с тем, сам процесс выполнения движений связан с уточнением, изменением и возникновением новой сенсорной информации. Формирование двигательных умений происходит с опорой на ощущения с внешних рецепторов: слуховых и зрительных, а также с внутренних – проприоцептивных. При перемещении части тела происходит движение в суставе. При этом механорецепторы опорно-двигательного аппарата реагируют на сигналы, связанные с изменением мышечного напряжения, с растягиванием мышц и сухожилий. Так как конечное звено в рефлексивной деятельности коры головного мозга – это мышцы, которые являются исполнительным органом мозга, то благодаря проприоцепции осуществляется обратная связь от мышцы к мозгу [1].

Кинестетические ощущения – это ощущения от отдельных частей тела, вызываемые возбуждениями, поступающими от проприорецепторов. Одна из основных функций проприоцепции – это усилить ощущение тела и выполнять двигательный контроль и двигательное планирование. Т.е. развитые кинестетические ощущения дают возможность выполнять цепочку действий.



И.М. Сеченов выделяет основные свойства проприорецепторов. Во-первых, – это отражение положения частей тела, что имеет важное значение для образования схемы тела, без которой человек не может произвольно использовать части тела в действии [7]. «Схема тела» – это образ собственного тела – сенсомоторная структура, которая образуется в центральной нервной системе на основе восприятия и различных ощущений, и которая сопоставляет эти ощущения с прошлым сенсорным опытом [6].

Установлено, что часть «схемы тела» передаётся по наследству, а часть формируется в процессе физического воспитания. Сначала ребенок учится узнавать свое тело и его части, затем – он осознает свое тело в пространстве по отношению к другим телам. При этом движение – основной элемент, ребенок воспринимает свое тело как двигательную систему, постоянно изучая свои моторные возможности [6].

Второе свойство кинестетических ощущений – это отражение пассивных (при статическом напряжении мышц) и активных (при динамической работе) движений. В процессе таких движений с помощью кинестетических ощущений происходит распознавание направления движения, расстояния, анализ скорости движения. То есть функционирование кинестетических рецепторов обеспечивает координацию всех подвижных органов человека в состоянии покоя и во время движения. И.М. Сеченов утверждал, что мышечное чувство является ближайшим регулятором движений и одним из орудий ориентации человека в пространстве и времени [7].

Ещё одним свойством является ощущение усилия, когда человек может оценить мышечную силу, нужную для движения или удерживания суставов в определённом положении при подъёме или перемещении груза. Кинестетические ощущения дают возможность градуировать движения, помогают нам плавно ходить, быстро бегать, выполнять цепочку действий.

Кинестетические ощущения тесно связаны с другими сенсорными системами, в частности, со зрением. Когда ребёнок обучается новому движению, оно осуществляется под контролем зрения, но с переходом этого движения в навык, контроль переносится на кинестетические ощущения. Кинестетические ощу-



щения всегда в той или иной мере участвуют в выработке навыков. Существенной стороной автоматизации движений является переход контроля над их выполнением с экстеропрорецепторов к проприоцепторам [5].

Проприоцептивная система тесно связана с тактильной и вестибулярной. Она осуществляет моторный контроль – обеспечивает информацией, необходимой для координации движений крупной и мелкой моторики. Именно более совершенная организация мышечной сенсорной системы отличает человека от животного.

Про важность мышечных ощущений не только в выполнении движений, но и в формировании представлений о свойствах предметов, говорил А.В. Запорожец. В процессе действий с предметами у ребёнка устанавливаются временные связи между зрительными раздражителями, которые сигнализируют о размере предмета, и суставно-мышечными, сигнализирующими о его весе [3].

В дошкольном возрасте кинестетические ощущения начинают приобретать самостоятельное значение как средство познания. Строгий кинестетический контроль наблюдается лишь к 7 годам, при этом он направлен не на процесс движения, а на его результат. Благодаря кинестетическим ощущениям дети начинают различать направление своих движений, особенно рук, длину или размах движений, их скорость и длительность, а также степень усилия при совершении движений без опоры на зрение. Ребенок успешно овладевает некоторыми скоординированными симметричными движениями рук. Уже к 5-6 годам дети могут выполнять достаточно сложные моторные действия по предварительной речевой инструкции, что говорит уже об осознанности движений.

При формировании двигательного действия всё начинается с двигательного умения, которое изначально не автоматизировано, но в результате многократного повторения превращается в двигательный навык.

Огромный вклад в понимание формирования двигательных навыков в процессе обучения внесли теоретические исследования Н.А. Бернштейна, который говорил, что имеет место «повторение без повторения». Каждый раз при выполнении





упражнения меняются условия или двигательная задача, и каждый раз, приспособившись к изменениям, – меняется движение. В формировании двигательного навыка ведущую роль играет нервная система, и мозгу нужно достаточное количество повторений, чтобы навык автоматизировался [2].

Известны физиологические закономерности, согласно которым, существует последовательность формирования навыка: стадия иррадиации, стадия специализации и стадия стабилизации условно-рефлекторного акта. Каждой стадии соответствует этап обучения ребёнка навыку. Так, стадии иррадиации соответствует первый этап разучивания двигательного действия. На этом этапе педагог, как правило, показывает новое двигательное действие: показывает целиком – образец действия, затем последовательность выполнения. При этом работают зрительная и слуховая сенсорные системы, а уже при повторении ребёнком изучаемого двигательного действия подключается кинестетическая система. Поэтапный показ воспитателем действия и комментирование его способствуют образованию в коре головного мозга временных связей, т.е. помогают сознательному запоминанию, объединению в целостный двигательный образ с опорой на кинестетические ощущения. На этом этапе формируется двигательное умение – уровень усвоения двигательного действия, при котором необходим подробный, сознательный контроль. Такое умение характеризуется нестабильностью, невысокой скоростью и малой прочностью запоминания [8].

Уже на втором этапе, когда движение изучается углублённо, при воспроизведении двигательного действия срабатывает мышечная память – кинестетические ощущения и эти ощущения постепенно уточняются. Зрительные и слуховые ориентиры по-прежнему занимают ведущее место, но для отработки качества выполняемого действия целесообразно выполнять упражнения без зрительного контроля. Тогда ребёнок начинает чувствовать и осознавать конкретные кинестетические ощущения при данном двигательном действии. Научные работы Э.Я. Степаненковой, О.А. Кувшиновой подтверждают, что осознанность при выполнении физических упражнений дошкольниками, и использование при этом пространственной термино-



логии способствуют формированию схемы тела[8].

На третьем этапе формирования двигательного навыка происходит закрепление и совершенствование двигательного действия при повторении движений. У ребёнка-дошкольника избыток степеней свободы, и двигательные импульсы к мышцам, даже самые точные, не могут обеспечить правильного движения. Необходимо многократное повторение упражнения, чтобы ребёнок испытал кинестетические ощущения, которые лягут в основу изучаемого движения. И только на основе этих ощущений будет осуществляться коррекция точности. Т.е. мышечные ощущения будут осуществлять контроль за выполнением действия.

Двигательный навык является автоматизированной формой приобретенного двигательного действия, и, согласно А.И. Пуни, – это автоматизированное действие – «реализовано словом», то есть ребенок должен уметь объяснить последовательность выполнения. Двигательный навык характеризуется достаточной скоростью выполнения, устойчивостью к внешним факторам и прочностью запоминания [4].

Важным моментом является правильность формирования двигательного навыка, так как мозг сохраняет информацию о двигательной активности и даже о количестве мышечных сокращений. Двигательная или «мышечная» память – запоминание, удержание и воспроизведение различных движений с помощью кожно-мышечного, вестибулярного и моторного анализаторов.

Для осуществления кинестетического контроля важно научить дошкольников чувствовать своё тело: напрягать и расслаблять определённые группы мышц, научаясь при этом чувствовать и осознавать ощущения мышечного усилия. В осмыслении совершаемых движений особое значение приобретает словесная инструкция, а позже вербализация детьми алгоритма собственных движений.

Для стимулирования работы проприоцептивной системы целесообразны следующие, доступные для детей дошкольного возраста, упражнения: ползание на четвереньках, топание, перекрёстная ходьба, стояние на одной ноге, прыжки на одной и двух ногах, бег, ходьба и бег со сменой направления.

Результативными для развития вестибулярной системы



являются такие виды активности, как катание с горки, качание на качелях, в гамаках, катание на самокате и велосипеде.

Проприоцептивная система активно работает вместе с вестибулярной и тактильной системами во время прыжков на батутах, а также на кроватях, диванах и т.д. Различные мышечные ощущения возникают при лазании по лестницам, «паутинкам», скалодромам. Современные дошкольники увлечённо лазают в лабиринтах, где, вопреки правилам, пытаются залезть вверх по горкам. Таким способом дети интуитивно стимулируют работу проприоцептивной системы.

Дети начинают чувствовать свои мышцы во время упражнений на турниках. При этом дошкольники могут висеть на перекладинах со страховкой взрослого, на верёвочных качелях и т.д.

Игры с мячом, знакомые детям с раннего детства, при их небольшом изменении, также стимулируют проприоцептивную систему. Мячи при этом должны быть разными по размеру и весу, чтобы зрительные ощущения координировались с мышечно-суставными. Особенно ценны балансирование на мячах и «прыгунах», когда одновременно включаются вестибулярная и проприоцептивная системы.

Формирование двигательных навыков в упражнениях со знакомыми элементами не требует активной работы головного мозга и во многом проходит механически, а при работе с новыми материалами, приходится применять активную интеллектуальную деятельность. Зачастую новыми для ребёнка-дошкольника оказываются упражнения с палкой. Это могут быть следующие упражнения: перехваты палки в вертикальном положении сверху вниз и снизу вверх; перехваты палки в горизонтальном положении слева направо и справа налево; «мельница» – вращение палки двумя руками на уровне пояса и «вертолёт» – вращение палки в горизонтальном положении над головой.

Проприоцепция наиболее активна во время «тяжёлой работы», например, упражнений на сопротивление, активное участие мышц. Здесь могут быть эффективны упражнения с эластичной резинкой или канатом: их растягивание. То есть такое действие совершается с усилием, и ребёнок максимально ощущает свои мышцы. Те же ощущения возникают при действии с утя-



желёнными мячами. Кроме специальных физических упражнений, проприоцептивные ощущения может дать физический труд. Но при этом трудовая деятельность должна совершаться с усилием: перенести в меру тяжёлые овощи, коробки, ящики, корзину с бельём, мусорное ведро и т.д. Тяжёлый физический труд требует работы всей силы мышц ребёнка. Такие ощущения могут успокаивать, организовывать мозг и центральную нервную систему, а также регулировать эмоциональные реакции.

Активно работают мышцы рук и соответственно у ребёнка возникают кинестетические ощущения при сжатии руками антистрессовых мячиков, жвачки для рук, массы для лепки и пластилина. Возможность ощущать напряжение челюстно-лицевых мышц даёт жевание вязкой пищи, жвачки, питьё густых напитков через соломинку.

Таким образом, кинестетические ощущения определяют успешное овладение детьми двигательным умением, способствуют автоматизации – переходу в двигательный навык. Стимулирование работы проприоцептивной системы – это «мышечная радость» дошкольника сегодня и залог физической и трудовой и интеллектуальной активности в будущей взрослой жизни.

### Литература

1. Ананьев Б.Г. Теория ощущений / Б.Г. Ананьев. – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1961. – 458 с.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. – М. : МПСИ, 2008. – 688 с.
3. Запорожец А.В. Избранные психологические труды : В 2-х т. Т. I. Психическое развитие ребенка. – М. : Педагогика, 1986. – 320 с.
4. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.
6. Семенова Т.А. «Схема тела» и её формирование у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Т.А. Семёнова // Актуальные проблемы современной науки. – 2013. – Режим доступа: <http://naukarus.com/shema-tela-i-ee-formirovanie-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>.
7. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сече-



нов. – М. : АСТ, 2014. – 510 с.

8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 368 с.



Э.С. Тушевская

### ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

*В статье рассматривается влияние музыки на физическое развитие дошкольников. Доказывается эффективность использования музыки в качестве музыкального сопровождения для утренней зарядки, гимнастики или физических упражнений, а также ее значение для полноценного развития дошкольников. Определяется влияние музыки на работу дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем организма, координацию движений, а также настроение дошкольника во время физических упражнений.*

**Ключевые слова:** влияние музыки на физическое развитие дошкольников, физическое развитие дошкольников, дошкольный возраст, формы музыкального развития дошкольников.

В условиях глобализации и информатизации современного общества проблема физического развития дошкольников является одной из актуальных проблем современного образования. Наиболее благоприятным периодом для всестороннего развития дошкольников является возраст от рождения до 7 лет, так как в это время закладываются основы физического здоровья, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Исследованиями доказана важная роль физического развития для жизнедеятельности детского организма. Чем активнее дошкольник вовлечен в мир движений, тем ярче и богаче его физическое и умственное развитие, тем крепче его здоровье. Именно движения являются главным средством укрепления



здоровья каждого ребенка, а также средством социальной и физической адаптации. Необходимым условием формирования гармоничной личности дошкольника является сочетание физического, умственного и художественно-эстетического развития. Достижению этой цели во многом способствует правильная организация музыкального развития дошкольников.

Значительный вклад в исследование проблемы музыкального развития дошкольников внесли такие ученые, как Б.В. Асафьев, М.А. Васильева, Н.А. Ветлугина, Т.П. Королева, О.П. Радынова, И.В. Штанько и др. Проблемой физического развития занимаются Е.Н. Гогун, А.В. Кенеман, Б.И. Мартынов, З.И. Мустафаева, Г.В. Хухлаева и др.

Цель статьи – рассмотреть взаимосвязь физического и музыкального развития в дошкольном возрасте, влияние музыки на физическое развитие дошкольников.

Известно, что музыка, обладает уникальной силой эмоционального воздействия на физическое, эмоциональное развитие дошкольника, оказывает положительное влияние на повышение качества движения детей. Музыка также способствует выразительности, четкости, координации движения; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха, – писала А.В. Кенеман [3]. В том числе, «музыка оказывает заметное физиологическое воздействие на многие биологические процессы, она уменьшает последствия усталости, меняет пульс и выравнивает дыхание, давление, плюс оказывает психогальванический эффект», – писал ученый Дон Кент (Гарвард, США) в своем исследовании «Влияние музыки на человеческое тело» [5, с. 13].

Музыка способна влиять на настроение, создавать его. В этой связи все музыкальные произведения можно условно разделить на активизирующие и расслабляющие, успокаивающие. Выполнение движения под музыку обогащает эмоциональное состояние детей: они испытывают чувство радости, эмоционального подъема от выполнения физических упражнений. Музыка также способствует выразительности движений.

Говоря о значении музыки в двигательном развитии детей, отечественный педагог Н.А. Ветлугина отмечает: «... между музыкой и движением при одновременном их исполнении уста-



навливаются и очень тесные взаимосвязи. Их объединяет одно и то же поэтическое содержание. Движения, сопутствуя музыке, выражает именно ее образное содержание. Возникает важный вопрос о единстве восприятием ребенком музыки, когда он движется, и движений, которыми он стремится выразить ее содержание» [1, с. 55].

Ученые из Великобритании выяснили, что прослушивание музыки в процессе тренировки помогает спортсменам увеличить результативность на 20%. Если использовать музыку в качестве музыкального сопровождения для утренней зарядки или физических упражнений, можно заметно улучшить качество выполняемых упражнений, организовать коллектив.

Известно также, что звучание музыкальных произведений улучшает работу мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также создает у ребенка радостное, бодрое настроение, совершенствует координацию движений, при этом повышает тонус и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Музыкальное сопровождение для танцев, музыкально-ритмических игр, упражнений благоприятно воздействует не только на развитие музыкально-ритмических навыков, музыкальности в целом, но и на создание бодрого, радостного жизненного тонуса ребенка, улучшает его осанку, координацию, внимание, одновременно снимает стресс и усталость.

Основными задачами физического развития дошкольников являются: всестороннее физическое совершенствование функций организма, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие психофизических качеств: гибкости, ловкости, формирование двигательных навыков и умений, быстроту реакции и т.д. [1, с. 216].

Выполнение упражнений под музыку позволяет развивать не только чувство ритма, укрепить скелет и мускулатуру, но и стимулирует мышление, воображение, память, внимание ребенка. Для того, чтобы упражнения были продуктивными, необходимо очень серьезно подходить к подбору музыкального материала. Использовать на занятиях лишь ту музыку, которая имеет художественную ценность, имеет ясную форму, выразительна и доступна для детского восприятия. Для каждого движения



должно быть подобрано соответствующее музыкальное сопровождение. Например, четкие взмахи флажками требуют энергичной, бодрой музыки; отрывистые поскоки, притопы – игривой и легкой; помахивание лентами – нежной, напевной и т.п. Одно и то же движение может носить разный характер. К примеру, ходьба в начале физкультурного занятия или утренней гимнастики должна быть энергичной и веселой, поэтому подбирается энергичный марш, сравнительно быстрого темпа. В конце занятия ходьба выполняет иную функцию – снижает физиологическую нагрузку, соответственно и маршевая музыка будет более спокойной. На физкультурных праздниках ходьба и музыка носят торжественный, приподнятый характер. Для того, чтобы дети не уставали во время физкультурных занятий, необходимо чередовать подвижные упражнения и игры со спокойными, – слушанием музыки, пением, беседами о музыке, анализом музыкальных произведений.

Утренняя гимнастика создает приподнятое, веселое настроение, подготавливает организм дошкольника к различным видам деятельности. Подбирая музыкальное сопровождение для утренней гимнастики, следует учитывать возрастные особенности дошкольников, физиологическую нагрузку, соответствие характеру движений. Каждое упражнение должно быть предварительно выучено на занятиях (музыкальных, физкультурных).

Выполнение разнообразных физических упражнений под музыку возможно в тех детских садах, где хорошо поставлена работа по физическому и музыкальному воспитанию, т.е. большинство детей данной возрастной группы успешно справляются с программными требованиями.

Таким образом, роль музыки в физическом развитии дошкольников разнообразна и многопланова. Музыкальное сопровождение делает физкультурные занятия, утреннюю гимнастику более интересной, веселой и насыщенной, повышает эмоциональное состояние ребенка, повышает жизненный тонус, способствует физическому совершенствованию дошкольника, выработке красивой осанки, правильной координации движений, формированию двигательных навыков, что создает радостное настроение у ребенка, благоприятно сказывается на состоянии





организма в целом.

### Литература

1. Ветлугина Н.А. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман. – М. : Просвещение, 1982. – 271 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М. : [Б. и.], 2000. – 95 с.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для пед. ин-тов по спец. «Дошк. педагогика и психология» / А.В. Кенеман. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1978. – 272 с.
4. Dawn Kent. The Effect of Music on the Human Body and Mind / Kent Dawn [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http:// digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent](http://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent).



**И.В. Чеботарева**

### **ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье обозначен ряд причин ухудшения состояния здоровья дошкольников. Обоснована взаимосвязь физического, духовного, психического и социального здоровья. Подчеркнуто, что улучшению состояния здоровья подрастающего поколения способствует качественная организация физического воспитания дошкольников при ведущей роли духовной составляющей здоровья. Акцентировано внимание на христианских ценностях как одной из характеристик духовного здоровья. Приведены некоторые оздоровительные средства детей дошкольного возраста, которые можно использовать как в семье, так и в условиях дошкольных образовательных учреждений.*

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, духовное здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, психическое здоровье, личность, дошкольник.



Сохранение и укрепление здоровья является одной из актуальных проблем общества, решение которой во многом определяется качеством воспитания подрастающего поколения, сформированностью у него системы ценностей, в которой здоровье занимает наивысшую позицию. Наличие здоровья является одним из ведущих факторов гармоничного развития личности, условием активной полноценной жизни человека, средством позитивной коммуникации, достижения намеченных целей и максимальной реализации творческого потенциала. Врач и писатель В.В. Вересаев в воспоминаниях «Записки врача» писал: «Только бы его, здоровья, – с ним ничего не страшно, никакие испытания; его потерять – значит потерять все; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимейшее благо, а между тем удержать его так трудно!» [6].

Здоровье человека можно сравнить с особым капиталом, который разумные родители начинают закладывать и наращивать еще до рождения ребенка, сохраняя и укрепляя собственное здоровье. Появившись на свет, ребенок получает от родителей своеобразную инвестицию в будущее – здоровье как дар, своеобразную энергию, благодаря которой при поддержке семьи делаются первые шаги малыша в познании окружающего мира и осуществляется его полноценное развитие. Если материальные ценности (капитал) можно сберечь, закрыв в банковской ячейке, то сохранение и укрепление здоровья требует активной работы самого хозяина ценности, полученной от родителей при рождении. В этом отношении Н.М. Амосов в книге «Раздумья о здоровье» писал, что «резервные мощности» основных функциональных систем (здоровье) существуют до тех пор, пока упражняются. Остановка этого процесса приводит к уменьшению резервов и, соответственно, к снижению уровня здоровья [2]. Сохранению и тренировке этих «резервных мощностей» необходимо учить ребенка, что и является одной из ведущих задач первой ступени образования – дошкольной, на которой педагоги целенаправленно вводят воспитанников в контекст современной высокой культуры (Н.Е. Щуркова), стержнем которой являются ценности, среди которых здоровье занимает прио-



ритетное место.

Однако, несмотря на развитие медицины, педагогики, психологии и других наук, внимание которых направлено на изучение физического, психического, социального и духовного развития и становления человека как космопланетарного и биосоциального существа, результаты медицинских исследований в России подтверждают многолетнюю устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья детей (А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, А.А. Модестов и др. (2012 г.)). Так, по сравнению с детьми 5–7 лет 90-х годов прошлого века сократилось количество здоровых детей с 8% до 5,2% и существенно (в 3 раза) увеличилась распространенность хронических болезней – с 16,1% до 52,5% [24].

Напрашиваются вопросы: «Что же делать?», «Какие необходимо создать условия по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения?». Многие родители дошкольников пеняют на низкий уровень медицинского обслуживания, экологические проблемы и др. факторы, влияющие на здоровье ребенка. Однако следует помнить, что первое место среди факторов, воздействующих на здоровье человека, занимает его образ жизни. Доля его превышает половину всех воздействий на организм человека и только 15–20% приходится на факторы загрязнения окружающей среды и наследственность, 10–15% – на работу учреждений здравоохранения [15]. Н.М. Амосов подчеркивает, что человек сам виновен в большинстве болезней, возникающих от лени, жадности и неразумности [2]. Тем не менее, многие родители, которые довели ребенка до ожирения, напичкивая его фастфудом, газированными напитками и другими продуктами, наносящими огромный вред здоровью развивающейся личности, обвиняют производителей данной продукции или медицину, не способную быстро справиться с возникшей проблемой. Родители упрекают всех и вся в разрушении здоровья ребенка, тогда как эта разлука, если обратиться к размышлениям профессора Ф.Ф. Преображенского – героя произведения М.А. Булгакова «Собачье сердце», поселилась в головах валеологически и педагогически не грамотных родителей, ждущих от медицины целебной пилюли, волшебным образом быстро устраняющей тот вред, что они многие годы наносили здоровью своего ребенка.



Улучшение состояния здоровья дошкольников во многом зависит от качества организации процесса физического воспитания, целью которого является воспитание здорового, жизнерадостного и физически крепкого ребенка. Причем в этом процессе важным является активное участие всех субъектов образовательного процесса, особенно семьи, которой необходимо оказывать педагогическую и валеологическую поддержку, поскольку она является одним из факторов полноценного физического развития ребенка.

Достижение обозначенной цели осуществляется путем решения ряда задач. В дошкольной педагогике принято придерживаться трех групп задач: оздоровительные, образовательные и воспитательные, которые решаются в каждой возрастной группе, но их содержание конкретизируется с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. Комплексное решение обозначенных групп задач необходимо осуществлять на основе понимания педагогами дошкольного образования того, что человека как сложнейшую систему нельзя воспитывать по частям (А.С. Макаренко). Изучение ребенка с целью эффективной организации процесса воспитания следует также осуществлять в единстве духа, души и тела (К.Д. Ушинский). Безусловно, это относится и к физическому воспитанию, прокладывающему путь физическому развитию дошкольника. Поэтому игнорирование того, что здоровье человека является сложным целостным образованием, компонентами которого являются физическое, психическое, социальное и духовное здоровье как раз и приводит к раздроблению воспитания человека на отдельные части: воспитание ума, тела и души и, безусловно, к обозначенным выше негативным тенденциям состояния здоровья детей.

Для осмысления здоровья как интегрированного образования акцентируем внимание на сущности каждого его компонента.

**Физическое здоровье** – это интегративный показатель состояния организма, при котором уровень его адаптационных возможностей обеспечивает сохранение основных параметров его гомеостаза под воздействием изменяющихся условий окружающей среды. Гомеостаз – это относительное постоянство состава и свойств внутренней среды организма как комплекса



жидкостей (кровь, лимфа и др.) [12].

**Социальное здоровье** – это способность человека успешно устанавливать и поддерживать социальные связи и отношения, руководствуясь сложившимися в обществе нравственными нормами и традициями, проявление активности в общественной жизни и стремление к социально-созидающей деятельности.

**Психическое здоровье** – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения человека в окружающих условиях [7].

**Духовное здоровье** – это «состояние духовной сферы личности, позволяющее ей осмысленно преображать действительность в соответствии с моральными, культурными и религиозными ценностями для сохранения жизни человека, мира в целом. Духовная сфера личности – это область идеалов и ценностей, которые выступают в качестве ориентиров всей ее жизнедеятельности» [13, с. 59].

И.А. Беляев под духовным здоровьем понимает такое состояние «человеческой души, при котором она раскрывает себя Духу и, качественно преобразуясь благодаря его жизнетворяющему воздействию, получает возможность достижения внутренней и внешней гармонии. Духовно здоровый человек, будучи свободным от страстей и устойчивым к соблазнам, живёт с ощущением своего несовершенства и, преодолевая его посредством творческих усилий, стремится обрести подлинное единство с другими людьми, со всем человечеством, с иными доступными фрагментами бытия» [4, с. 89–90].

Н.Ф. Денисенко определяет духовное здоровье как осознание личностью своего «Я» как части природы, общества, проявление нравственно-волевых черт характера в различных делах, направленных на творение. Наличие духовного здоровья – это вера в высшие духовные ценности – Бога, любовь, добро, это ответственность перед другими людьми [9].

Таким образом, мы видим, что духовное здоровье формируется благодаря духовному развитию человека, т.е. обретению им духовности, под которой мы понимаем наивысший уровень саморегуляции человека, потребность и способность познавать



мир, самого себя. Духовность – это стремление личности совершенствоваться в процессе деятельности, соревнуясь с собой вчерашним, осознанно ставить новые задачи и достигать поставленной цели, устремляя свое сознание и душу к Богу, это потребность жить по законам любви, совести, добра. Нравственное здоровье человека является частью духовного здоровья и, соответственно, формируется благодаря нравственному развитию личности. Если обретение нравственности является горизонтальным вектором развития человека (Т.И. Петракова), направленным во внешний природный и социальный мир – как необходимость придерживаться в поведении нравственных норм, то процесс обретения духовности является вертикальным вектором развития, направленным во внутренний мир человека. Это потребность идти по пути личностного роста, сверяя свои поступки с наивысшими ценностями; самоактуализируясь (А. Маслоу); устремляясь к высшему (восхождение к Богу (Д.А. Леонтьев).

С нашей точки зрения, в здоровье как многокомпонентном образовании духовная составляющая должна выступать в качестве ведущей и определяющей процесс развития физического, психического и социального здоровья детей дошкольного возраста. Игнорирование этой составляющей как основы развития личности привело к негативным трансформациям детства и, соответственно, изменениям в психологическом портрете современного ребенка.

Экономическая глобализация как процесс преобразования мира в единую зону, в которой свободно перемещаются информация, товары, услуги и капитал, оказывает существенное влияние на культурную глобализацию, в частности на формирование у детей, уже начиная с дошкольного возраста, внациональных стандартов. Такое явление получило название «глобализация детства», в процессе которого происходит «засорение» отечественной детской культуры импортной продукцией: мультфильмами, игрушками, играми, книгами, одеждой и т.д. [3]. Фактически наши дети через просмотр ставшего популярным мультфильма или погружение в компьютерную игру приобщаются не к традиционным национальным ценностям, а к тем ценностям, что продуцируются глобализирующимся миром.



Информационные технологии, под воздействием которых развиваются современные дети, существенно влияют на развитие их коммуникативной сферы. С одной стороны, новая коммуникационная среда расширила возможности ребенка, с другой, – создала свою систему ценностей, ограничила проявление его способностей и живого общения. По результатам международного проекта EU Kids Online, в Европе 80–90% детей в возрасте 3–6 лет используют Интернет. Каждый второй трехлетний ребенок пользуется планшетом или смартфоном. Примерно половина детей в возрасте 2–6 лет зарегистрированы в детских социальных сетях. В России картина идентична: 80% детей в возрасте 4–6 лет пользуются Интернетом [17].

На сегодняшний день экран для многих современных дошкольников стал основным проводником в мир. Он диктует законы и предлагает модели поведения, которые дети копируют, поскольку у них нет еще критического отношения к миру. О.И. Маховская подчеркивает, что родители, усаживая дошкольника перед экраном телевизора или дав в руки планшет, не учитывают особенности развития ребенка этого возраста, когда он нуждается в живом общении и руководстве взрослого в понимании окружающего мира. Следствием «общения» ребенка с экраном является задержка эмоционального развития, поскольку он привыкает воспринимать информацию «в чистом виде», без переживаний и сопротивления, без эмоций, на которые не хватает времени. Дети «растут холодными и равнодушными – такими, какими сегодня являются телевидение и компьютерный мир» [18].

Под воздействием не всегда контролируемого потока информации и как ответ на возросшее ее количество, возник новый феномен, который ученые назвали клиповым мышлением («clip» в переводе с английского означает «фрагмент», «вырезка», «отрезок», «отрывок»), когда человек воспринимает окружающий мир как набор фрагментарных, разрозненных, мало связанных между собой образов [16]. Обладатели клипового мышления испытывают трудности по анализу любых сложившихся обстоятельств, поскольку их изображения не удерживаются в «памяти надолго, они сразу пропадают, а на их место тут же поступают новые (это как бесконечный процесс переключе-



ния телеканалов, просмотр новостей, рекламных роликов, трейлеров к фильмам)» [14, с. 529].

Виртуальный мир, содержащий бесконечный объем информации, является привлекательным для ребенка, поскольку на уровне познавательного безусловного рефлекса он следит за всем новым: звук, цвет, картинки, движение предметов. Для получения новых впечатлений ребенок ищет новые стимулы, что порождает зависимость от них и появляется новый условный рефлекс – информационный серфинг. «Скольжение» по верхам информации происходит в ущерб другим жизненным потребностям ребенка, например, тому, что способствует его полноценному развитию. Для ребенка с такой зависимостью интересней будет просмотр телевизора, нежели придумывание игры, требующей постановки цели и плана реализации [17].

Погружение детей в «неживую» виртуальную среду привело к такому негативному явлению, как аутизация «цифрового поколения» (ранняя десоциализация). Такое поколение воспринимает электронную визуальную культуру как «первую», поскольку знакомство с ней осуществляется раньше, чем с литературой, живописью, театром, киноискусством, т.е. с тем, что составляет сокровищницу культуры человечества и способствует формированию системы ценностей. Ребенок – искусственный аутист – проявляет эмоциональную глухоту (отсутствие сопереживания и понимания своих чувств и чувств других людей), подобную при клинических проявлениях аутизма [17].

Приведем ряд изменений современного ребенка выделенных Д.И. Фельдштейном, которые, на наш взгляд, помогут скорректировать процесс физического воспитания и развития детей дошкольного возраста:

- снижение энергичности детей, их желания активно действовать;

- рост эмоционального дискомфорта;

- сужение уровня развития сюжетно-ролевой игры дошкольников, что приводит к недоразвитию их мотивационно-потребностной и волевой сфер;

- неразвитость внутреннего плана действия, сниженный уровень детской любознательности и воображения;





- дефицит произвольности как в умственной, так и в двигательной сфере дошкольника;
- экранная зависимость и как результат – неспособность ребенка концентрироваться на каком-либо занятии, отсутствие интересов, повышенная рассеянность;
- обеднение и ограничение общения детей;
- увеличение количества детей с эмоциональными проблемами (ранимость, тревожность и т.д.);
- эмоциональные и нравственные ценности: чуткость, терпимость, умение сопереживать занимают последние места в иерархии жизненных ценностей [22].

Безусловно, представленная картина современного детства и психологический портрет ребенка вызывает тревогу, а также объясняет устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья дошкольников. Как мы видим, в большей степени наблюдаются проблемы в развитии духовно-нравственной и эмоционально-чувственной сфер личности, что сказывается на развитии других сфер и в целом на здоровье ребенка. Такие тенденции являются подтверждением нашей позиции о ведущей роли духовной составляющей в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Покажем взаимосвязь всех компонентов здоровья при ведущей роли духовной составляющей.

**Духовное здоровье как основа формирования физического здоровья человека.** Условием нормальной жизнедеятельности человека (качественной организации жизни) является сформированная система ценностей – центральный компонент направленности личности, который организует и корректирует процесс целеполагания; обеспечивает устойчивость личности; регулирует ее поведение; адаптирует к различным изменениям в обществе. Система ценностей высокого уровня (человек, земля, Отечество, семья, труд, знание, культура, мир (по В.А. Караковскому), которую принял человек в качестве руководящей, является духовной силой, благодаря которой он проявляет устойчивость к соблазнам, навязываемым современным миром («Горе миру от соблазнов» Евангелия от Матфея 18:7). Духовно слабая личность, у которой не сформированы ценностные установки,



становится жертвой современных технологий, тонко работающих по наполнению сознания человека бездуховными идеалами. Такой человек не умеет сопротивляться хитро замаскированному злу. Поэтому его сознание подвергается манипулированию со стороны более сильных личностей, использующих эти тонкие технологии в управлении и в подчинении духовно слабого человека с целью удовлетворения своих все возрастающих запросов. Духовно слабый человек «покупается» на все, что ему навязывают, например, рекламой, поскольку только здоровый дух (система ценностей высокого уровня) порождает способность человека мыслить и поступать вдумчиво. Например, в мировом масштабе стремительными темпами растет число людей с избыточным весом (по оценкам ВОЗ более 1 млрд. человек, из них 41 миллион детей до 5 лет). ВОЗ рассматривает ожирение уже как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей, страдающих по причине лишнего веса различными заболеваниями (диабет, атеросклероз, нарушение работы ЖКТ, опорно-двигательного аппарата и др.). Наличие духовного здоровья человека – это щит, ограждающий его от употребления вредных продуктов. По сути, здоровый дух «подсказывает хозяину», что данный продукт, хотя и выглядит соблазнительно (производители для этого прикладывают очень большие «творческие» усилия), категорически употреблять нельзя, он яд для здорового организма. Здоровый дух не только сигнализирует об опасности, но и побуждает человека непрерывно пополнять знания, предлагаемые современной наукой для сохранения и укрепления здоровья.

**Духовное здоровье как основа формирования социального здоровья человека.** Человек – это не только биологическое, но и социальное существо, которое нуждается в общении с себе подобными. Мир является своеобразной конструкцией и в ее построении каждый человек может принимать участие (И.Р. Пригожин), в том числе в установлении и поддержании социальных связей и отношений. Здоровый дух побуждает человека не только «возлюбить ближнего», но и «возлюбить дальнего» своего гораздо в большей мере, чем в предыдущие эпохи (С.П. Капица, С.П. Курдюмов, Г.Г. Малинецкий). Именно здоровые духом люди в точке бифуркации (разветвление путей эволюции), в кото-



рой находится сейчас человечество, способны наряду с достижением собственных целей, осмыслить и направить усилия на достижение общей цели – сохранение на Земле рода человеческого (Н.Н. Моисеев, книга «Быть или не быть Человечеству?»).

Опираясь на официальное определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения в 1946 г. (Здоровье человека есть состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков), следует подчеркнуть, что социальное благополучие зависит от благополучия других людей, поскольку именно они составляют тот социум, где человек, включаясь в сложные социальные отношения, развивается как личность, как член общества, как семьянин, работник и потребитель. Здоровый дух диктует человеку сохранять и укреплять свое здоровье, поскольку забота о нем – это вклад в развитие здоровья своей семьи, учебного, трудового коллектива, социума.

Нездоровый дух человека и общества в целом приводит порой к страшным последствиям планетарного масштаба. Так, всеобщей бедой человечества на сегодняшний день является пандемия коронавирусной инфекции. Скорость распространения по миру этого заболевания является следствием беспечности людей, игнорирования нравственных норм и элементарных правил гигиены, не способности позаботиться о своем здоровье и окружающих людей.

**Духовное здоровье как основа формирования психического здоровья человека.** Ежедневно, ежечасно человек сталкивается с проблемами различного уровня сложности. С одними он справляется быстро и не испытывает длительного дискомфорта, другие же проблемы или, как их называют, стрессогенные факторы, вызывают стресс – реакцию на ситуацию, которая ставит под сомнение способности человека. Возникновение стресса объясняется несоответствием между требованиями среды и способностями человека адекватно реагировать на них [25]. Следует подчеркнуть, что в процессе развития психического здоровья детей дошкольного возраста необходимо не ограждать их от проблем, а обучать справляться с эмоциями и переживаниями, которые вызывают эти проблемы. Они неизбежны в жизни че-



ловека, как отмечает консультант по вопросам воспитания Бетси Браун, «единственный способ осложнить взрослую жизнь своего ребенка – это сделать его детство чересчур простым» [5].

Р. Берман – автор книги «Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка» глубоко убеждена, что задачей воспитателя является научить ребенка успокаиваться, помочь выстроить ему свой собственный «эмоциональный иммунитет» как орудие, которое поможет справляться с эмоциональными проблемами в будущем. Психотерапевт предлагает воспитателям обратиться за примером к матери-природе. «Бабочкам приходится с силой вырываться из коконов. Отчаянно колотятся о стенки куколки, их крылья обретают силу. Если кто-нибудь снаружи разрушит хризалиду, бабочка никогда не сможет летать. Борьба предшествует полету. Если вам больно смотреть на переживания и страдания ребенка, напомните себе: его будущее зависит от того, дадите ли вы ему возможность самому пробить себе дорогу в жизнь. Подумайте о его сверкающих крыльях!» [5].

Развитие психического здоровья ребенка, как достижения состояния его душевного благополучия не любит спешки. Однако темп жизни современных людей растет из года в год. Постановка множества целей и неумение расставлять приоритеты вынуждают человека добавлять в свой и без того насыщенный график задачу за задачей, выполнение которых порой вводит его в стрессовое состояние и в целом влияет на качество жизни. Ребенок, так же как и его родители, да и педагоги тоже, находится в водовороте этого темпа, что, безусловно, сказывается на его психике. Только здоровый дух поможет расставить человеку приоритеты, открыть в себе предназначение и выполнить миссию, с которой он пришел в этот мир (Ш.А. Амонашвили).

Многие современные родители стараются с ранних лет нагрузить ребенка различными занятиями, в том числе и занятиями спортом, таким образом, стремясь укрепить его физическое здоровье. Р. Берман советует родителям заглянуть в душу ребенка и позволить ему заниматься тем, что укрепляет, в первую очередь, его духовное здоровье и создает душевное благополучие. Психотерапевт приводит в качестве довода такие размышления: «Я тоже заблуждалась, думая, что занятия спортом с самого раннего воз-



раста позволят моему ребенку стать великим спортсменом. Так что, когда Полу было четыре, я записала его в футбольную секцию. Я с нетерпением ждала его первого матча – и вдруг во время игры увидела, как Пол гоняется за бабочкой вместо того, чтобы бить по мячу. «Играй в футбол, Пол!» – закричала я. Господи, о чем я думала? Он только год как расстался с памперсами! Что ему еще нужно было, кроме как побегать за бабочками?» [5].

Как никогда является актуальным в отношении сохранения душевного благополучия ребенка совет, данный педагогом-классиком Ж.-Ж. Руссо: «Природа хочет, чтобы дети были детьми, прежде чем быть взрослыми. Если мы хотим нарушить этот порядок, мы произведем скороспелые плоды, которые не будут иметь ни зрелости, ни вкуса и не замедлят испортиться: у нас получатся юные ученые и старые дети» [19].

Поскольку одной из важнейшей характеристик духовного здоровья является жизнедеятельность человека в соответствии с верой в Бога и стремлением жить по установленным Им законам, уделим внимание этому аспекту в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Убедительным доказательством значимости духовного здоровья в сохранении физического здоровья являются результаты исследований:

- религиозные люди менее предрасположены к заболеваниям, чем не религиозные, они демонстрируют значительно лучшую излечиваемость (в несколько раз) по ряду заболеваний (эндокринные, кровообращения, мочеполовой системы и др.);

- верующие в среднем живут дольше, чем неверующие;

- религиозность удерживает человека от саморазрушительного поведения или асоциальных поступков;

- у верующих почти в 2 раза выше вероятность отказа от вредных привычек, чем у неверующих;

- социальная и семейная активность и ответственность верующих родителей способствуют стабильности семьи, готовности к рождению и воспитанию большего числа детей, формированию позитивной развивающей семейной среды, а также внедрению основ и установок на ЗОЖ в семье [11].

Такие результаты являются следствием соблюдения рели-



гиозными людьми принципов, норм, законов, которые установлены самим Законодателем Вселенной, Отцом, который хорошо знает духовные и физические потребности и возможности венца своего творения. По сути, все библейские тексты являются для человека средством организации счастливой жизни, в которой удовлетворение духовных интересов и потребностей, безусловно, имеет первостепенное значение. Однако сделаем акцент на некоторых библейских жемчужинах, размышление над которыми, с нашей точки зрения, будет способствовать духовному питанию и развитию человека.

Следует подчеркнуть, что для сохранения духовного здоровья необходимо осмысленно подходить к изучению Божьего Слова, в котором человек каждый раз находит для себя что-то новое и ценное. Как мы уже подчеркивали, современный мир предлагает человеку много соблазнов, однако разумный человек будет строить свою жизнь в соответствии с наставлениями Небесного Отца и духовно сохраняться: «и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (К Римлянам 12:2). Десять заповедей, которые Бог дал своему народу через Моисея на горе Синай, являются сводом нравственных законов, выполнение которых ограждает человека от необдуманных поступков. Например, заповедь «не убий» многие расценивают как не лишение жизни другого человека, но с позиции христианской этики, это относится и к самому человеку, который дурными привычками, наносящими вред духовному, физическому и психическому здоровью, постепенно убивает себя. Исполнение заповеди «не прелюбодействуй» является гарантом сохранения как духовных отношений в семье, так и физического здоровья, особенно в современных условиях распространения различного рода венерических заболеваний.

Данные заповеди должны были выполнять родители и передавать их детям, причем терпеливо разъясняя сущность Божьей мудрости. «И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём и в душе твоей; и внушай их детям твоим и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась и вставая; и навязки их в знак на руку твою, и да будут они повяз-



кою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:5–9).

Великий царь Соломон – автор ряда ветхозаветных книг – во многих стихах подчеркивает значимость духовного здоровья человека как условия его нормального физического состояния. «Кроткое сердце – жизнь для тела, а зависть – гниль для костей» (Притчи 14:30). Соломон утверждает, что словом можно уязвить человека как мечом, но можно и излечить (Притчи 12:18). Познавая учения мудрого, человек «питается» источником жизни и удаляется от смерти (Притчи 13:15). Соломон утверждает, что доброе расположение духа сохраняет и укрепляет здоровье: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притчи 17:22). Обращаясь к подрастающему поколению, Соломон призывает удалить от себя лживость, лукавство языка, зло и следовать добру (Притчи 4:24–29). «Словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твое; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здравие для всего тела его. Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни» (Притчи 4:20–24).

В Новом Завете четко прослеживается педагогика любви, проповеданная Иисусом Христом. Великий Учитель дал нам две главнейшие заповеди любви, включающие в себя десять заповедей: «возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душею твоею и всем разумением твоим: сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же, подобная ей: возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Матфея 22:37–39). Исполняя эти заповеди, человек, во-первых, защищает свое духовное и физическое здоровье от различных негативных факторов. Он делает это осознанно и на основе любви к Небесному Отцу, поскольку доверяет Законодателю, не желает Его огорчить и потерять духовную поддержку. В принятии решения, влияющего на здоровье, человек опирается на такую библейскую мудрость: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (Первое послание к Коринфянам 6:12). Во-вторых, любовь к себе (возлюби как самого себя) – является проявлением заботы о



собственном духовном, душевном и физическом состоянии. Человек не может дать окружающим людям того, чего у него нет. Полюбив себя как венец творения, человек способен дарить это прекрасное чувство и окружающему миру (людям, природе). Духовное здоровье человек обретает только при условии исполнения двух заповедей и проявления любви к Богу, себе и к миру.

В библейских рассказах, притчах, событиях заложены вечные ценности (любовь, совесть, терпение, прощение, милосердие), составляющие духовную основу жизни, и принятие которых поддерживает и оздоравливает дух человека, защищает его как доспехи от разрушительного воздействия злобы, гнева и агрессии.

Приведем ряд некоторых средств оздоровления дошкольников, основываясь на ведущей роли духовной составляющей здоровья.

**Хорошее настроение.** Позитивному взгляду на жизнь необходимо учить ребенка. Условием такого обучения является умение самого педагога моделировать свое настроение и транслировать его другим людям. Вспомним, что у В.А. Сухомлинского была ежедневная традиция – встречать утром детей на пороге школе, приветствуя их в прекрасном расположении духа и с улыбкой. Спустя десятилетия (2003 г.) под эгидой Международного центра гуманной педагогики были проведены Международные педагогические чтения «Улыбка моя, где ты?». Рыцарь Гуманной Педагогики Ш.А. Амонашвили глубоко убежден, что педагогическая улыбка является духовным состоянием педагога, качеством духа, благодаря которому осуществляется эманация добра и надежды [1]. По сути, улыбка заряжает дух позитивной энергией, которая, в свою очередь, поддерживает и укрепляет физическое здоровье ребенка, способствует выстраиванию позитивных отношений со сверстниками (социальное здоровье), обретению состояния душевного благополучия (психическое здоровье). Поэтому встречайте детей утром с улыбкой! Утренняя встреча с детьми может сопровождаться музыкой, которую педагог подберет в зависимости от времени года, настроения детей, особенностей восприятия музыкального произведения и других факторов.

**Питание.** Человек состоит из того, что употребляет в пищу. Важно родителям и педагогам, обеспечивающим здоро-





вьесбережение детей, осознать, что пища, употребляемая человеком, влияет не только на физическое состояние, но и, что немаловажно, – на духовное. Ведь каждая частица, микроэлемент пищи, попав в организм, становится строительным материалом клеток, деление и рост которых осуществляется непрерывно. Чем качественнее строительный материал, тем, безусловно, здоровее организм. Нездоровая пища вызывает негативные эмоции, депрессию, снижение умственной активности, проявление негативных черт характера, например, агрессию. К сожалению, человек хорошо понимает то, что можно сразу увидеть и почувствовать. Он понимает, что из плохого строительного материала будет возведен непрочный дом, залитое в автомобиль некачественное топливо даст большую вероятность засорения или выхода из строя топливной системы. Человек прикладывает усилия, чтобы избежать этих негативных последствий, но не всегда так бывает с собственным здоровьем. В организм, как в топку, отправляется пища, которая не только не снабжает человека энергией, но и наносит ему зачастую непоправимый вред.

Поэтому для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимо постепенно вводить их в мир здоровых продуктов и формировать основы культуры питания. В этом отношении интересным представляется опыт формирования у французских детей гастрономических предпочтений и, соответственно, культуры питания, который можно применить в отечественном дошкольном образовании. Привитие малышам любви к овощам и фруктам отличается изобретательностью и настойчивостью взрослых. Знакомство детей с овощами и фруктами они рассматривают как способ открытия богатства вкусов и начала кулинарного образования. Например, прежде родители стараются описать вкус каждого овоща и фрукта. Также используют различные «вкусовые игры»: с завязанными глазами малыши пробуют уже знакомые продукты и называют их; пробуют яблоки разных сортов и определяют особенности вкуса каждого и т.д. Так, первое знакомство ребенка с сельдереем обыгрывается как начало дружбы на всю жизнь. Однако не все овощи и фрукты вызывают у ребенка восторг и желание их употреблять, но родители и педагоги не сдаются и терпеливо вновь и вновь предлагают малышу по-



пробовать вкус сразу не понравившегося продукта [10].

**Духотворный потенциал музыки.** Используйте музыкальное сопровождение в процессе организации различных видов деятельности, поскольку музыка, как подчеркивал В.М. Бехтерев, может создать определенное настроение, снять возбудимость, благоприятно воздействовать на дыхание и кровообращение. В воспитательных и терапевтических целях медики предпочитают классическую и этническую музыку, под которую легко размышлять и познавать окружающий мир [23]. В.А. Сухомлинский писал, что музыка является самым чудодейственным, тонким средством привлечения воспитанников к красоте и формирования у них добра, человечности. Погружение в прекрасные звуки музыки способствует включению механизма самопознания личности и размышлению над предназначением человека. Музыка способствует созданию благоприятного фона, на основе которого складывается духовная общность педагога и воспитанников, она открывает сердца детей и педагога, и настраивает их на совместную работу [20].

**Силы природы.** Великим Творцом с любовью создан природный мир для того, чтобы человек разумно пользовался его дарами, поддерживал и укреплял свое здоровье. Созерцание красоты природы рождает у человека возвышенные чувства прекрасного и восхитительного, что благотворно воздействует на духовное и физическое состояние. Для нас представляет интерес организация «общения» детей с природой в Японии, жителям которой присуще стремление жить в гармонии и согласии с ней. С ранних лет детей приучают любить, любоваться и наслаждаться красотой природы. В японской культуре существуют разные виды любования явлениями природы: полнолунием осенью; сменой цвета кленовых листьев, сочетаниями красной, желтой и зеленой листвы; первым снегом зимой; цветением вишни сакуры ранней весной; светлячками и пр. Почему бы такие «погружения» в красоту природы не использовать в отечественной системе дошкольного образования. Например, на участке ДООУ есть деревья, кустарники, цветы, которые могут стать объектом любования и изучения, как дара заботливого Отца, в поддержании и укреплении здоровья человека. Можно полюбоваться березой в разные



периоды времени года – белоствольной красавицей, у которой много «добрых качеств». Ее листья, кора, ветки, почки и сок имеют лечебные свойства. Береза радует глаз человека, от нее исходит сила, спокойствие. В народе считается, что в мае береза источает мощную энергетику. Обнимая это прекрасное дерево, человек легче справляется с тоской и апатией.

**Смехотерапия.** Психологи ассоциируют смех с «клапаном, выпускающим пар», «внезапным ослаблением напряженного внимания». Когда мозг не в силах справиться с неожиданным поворотом событий, улавливая необычную связь понятий, абсолютно не совместимых в обыденном логичном ракурсе, он прибегает к спасительной силе смеха. В социальном аспекте смех, выполняющий ряд функций (коммуникативную, игровую, социализирующую, санкционирующую, компенсаторную и познавательную), способствует вхождению индивидуума в коллектив, в социум, пониманию особенностей менталитета различных народов и культур [8].

Включение смехотерапии в систему физического воспитания дошкольника способствует формированию у него способности расслабляться, восполнять жизненную энергию и, таким образом, восстанавливать жизненные ресурсы. Для проведения смехотерапии педагогу необходимо иметь в своей профессиональной копилке смешные истории и картинки, юмористические художественные рассказы, стихи, мультипликационные фильмы, видео и др. средства, вызывающие здоровый добрый смех у дошкольников. Можно детям и воспитателю встать в круг и несколько минут строить друг другу смешные рожицы. Детям, которые испытывают агрессию, злобу, обиду можно предложить мысленно представить причину такого состояния, например обидчика, в виде нелепого образа или смешного героя мультипликационного фильма. Также важно учить ребенка высмеивать и свои собственные страхи и проблемы, что придает уверенность в своих силах и способствует эффективному решению различных жизненных проблем.

**Релаксация.** Мы уже подчеркивали, что стресс является одной из проблем нашего времени, поэтому крайне важно научить ребенка дошкольного возраста грамотно управлять



стрессом. Для этого необходимо обучить воспитанников методам релаксации, которые помогут снять мышечное напряжение, успокоиться и стабилизировать психику. На сегодняшний день существует множество релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста, которые педагоги могут использовать в зависимости от состояния детей и обстоятельств. В процессе релаксации можно использовать ароматерапию – духовное и физическое оздоровление эфирными маслами растений, которые обладают не только бактерицидными, болеутоляющими, но и успокаивающими свойствами.

**Моделирование жизни по законам добра.** Несмотря на то, что жизнь полна негатива и злобы, необходимо учить дошкольников творить добро, которое имеет силу нейтрализовать зло и ненависть. Это христианская мудрость, действенность которой проверена тысячелетиями. Необходимо терпеливо пояснять детям, что отвечая на зло злом, только подпитываешь страшную силу, которая разрушает физически и духовно не только человека, но окружающий мир. Обучая детей любить мир, людей, которых, на первый взгляд, не за что любить, педагог тем самым возвращает у них здоровый дух, сподвигающий на созидательное поведение. Л.Н. Толстой, давая уроки в Яснополянской школе, обращался к детям с такими словами: «Постарайтесь полюбить того, кого ты не любил, кто обидел тебя. И если это удастся тебе сделать, то тебе сейчас станет очень хорошо и радостно на душе. Как свет ярче светит после темноты, так и на душе бывает особенно хорошо, когда вместо злобы и досады почувствуешь любовь к тому, кого не любил и кто обидел тебя» [21, с. 472]. Например, вовлекая детей в игру «Передай добро дальше» (подобно тому, как это делает герой фильма «Заплати другому») (реж. М. Ледер), у них постепенно формируется потребность жить по законам добротворения. Пусть сначала это добро будет не особенно заметным для других, но для ребенка – это очень важные и трудные шаги восхождения по духовной лестнице (Ш.А. Амонашвили).

Следует отметить ведущую роль педагога в комплексном решении системы задач физического воспитания. Он должен быть для малышей ярким примером жизнерадостного и оптимистичного.



стичного человека, ведущего здоровый образ жизни. Вряд ли помогут разговоры с дошкольниками о здоровом питании, если воспитатель будет на виду у них употреблять нездоровую пищу и, соответственно, иметь формы, далекие от физического совершенства. У каждого педагога должна быть выработана и проверена практикой своя жизненная стратегия самосбережения здоровья, которая совершенствуется в соответствии с достижениями валеологической науки и является сильнейшим педагогическим средством в решении задач физического воспитания дошкольников. Так, постепенно дети будут осознавать целесообразность выработки собственной стратегии и следования ей в сохранении и укреплении физического, психического, духовного и социального здоровья.

Итак, сохранение и укрепление здоровья маленького ребенка – это важнейшая задача не только образовательной системы, но и нации, общества, человечества. Улучшение состояния здоровья дошкольников видится нам в изменении позиции педагога. Он должен, заглянув в свой внутренний мир, ответить на вопросы: «Стремлюсь ли я к сохранению и укреплению собственного здоровья?», «Что я для этого делаю?», «Что я могу сделать для сохранения и укрепления здоровья своих воспитанников?». Педагог может дать только то, что имеет сам. Преображение педагога – это путь успешного решения проблемы; его измененное сознание, здоровьесберегающее поведение является для воспитанника и его семьи образцом в организации жизни по законам здоровья.

Эффективность процесса здоровьесбережения дошкольников, как показало наше исследование, определяется умением педагога использовать мощный духовно-оздоровительный потенциал христианской культуры, а также достижения современной психолого-педагогической и валеологической науки, накопивших достаточное количество средств оздоровления детей дошкольного возраста, которые целесообразно использовать как в семье воспитанников, так и педагогами в условиях дошкольного образовательного учреждения.



## Литература

1. Амонашвили Ш.А. Улыбка моя, где ты? [Электронный ресурс] / Ш.А. Амонашвили. – Донецк, 2005. – 48 с. – Режим доступа : <http://docplayer.ru/31596887-Ulybka-moya-gde-ty-sh-amonashvili.html>.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

3. Андреева А.Д. Особенности психологического развития дошкольников в современных цивилизационных условиях [Электронный ресурс] / А.Д. Андреева // Вестник Минского университета. – 2013. – № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-razvitiya-doshkolnikov-v-sovremennyh-tsivilizatsionnyh-usloviyah>.

4. Беляев И.А. Здоровье человека как целостного природно-социально-духовного существа / И.А. Беляев // Вестник ОГУ. – 2014. – № 7 (168). – С. 86–90.

5. Берман Р. Баловать нельзя контролировать. Как воспитать счастливого ребенка [Электронный ресурс] / Р. Берман. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 280 с. – Режим доступа: <https://e-libra.ru/read/389660-balovat-nel-zya-kontrolirovat-kak-vozpitat-schastlivogo-rebenka.html>.

6. Вересаев В.В. Записки врача [Электронный ресурс] / В.В. Вересаев. – 14-е изд. – М. : Советский писатель, 1936. – 205 с. – Режим доступа: <https://e-libra.ru/read/313073-zapiski-vracha.html>.

7. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы / Н.Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 5. – С. 126–142.

8. Гайнуллина Д.М. Смех как физиологическая, социальная и лингвистическая составляющая нашей жизни / Д.М. Гайнуллина // Вестник Челябинского гос. университета; Общ. ред. О.Ю. Редькиной. – Челябинск, 2013. – С. 34–39.

9. Денисенко Н.Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 122 с.

10. Друкерман П. Французские дети не плюются едой (Секреты воспитания из Парижа) / Памела Друкерман; пер. Ю. Змеева. – М. : Синдбад, 2017. – 384 с.



11. Дубоград Е.В. Влияние религиозности на отношение россиян к здоровью [Электронный ресурс] / Е.В. Дубоград, Н.В. Присяжная; под ред. А.В. Решетникова // Социология медицины : журнал. – № 1. – М. : Медицина, 2015. – Режим доступа: <https://www.rosmedlib.ru/book/1728-28101.html>.

12. Еремка Е.В. Валеологическая подготовка студентов университета. Теоретико-методологические и организационные основы : монография / Е.В. Еремка; под ред. профессора А.И. Дзунзы. – Донецк : ДонНУ, 2019. – 300 с.

13. Жарова М.Н. Здоровье в системе жизненных ценностей человека / М.Н. Жарова // Главврач. – 2012. – № 9. – С. 57–63.

14. Костенко А.Ф. Клиповое мышление – «плюсы» и «минусы» / А.Ф. Костенко // Научный альманах. – Тамбов : Изд-во ООО «Консалтинговая компания Юком», 2015. – С. 528–535.

15. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

16. Ложников А. Почему в современном мире начинает преобладать клиповое мышление [Электронный ресурс] / Андрей Ложников // New Goal.ru – ресурсы личностного роста. – 2016. – 02 ноября. – Режим доступа: <http://newgoal.ru/klipovoe-myshlenie>.

17. Ломбина Т.Н. Особенности обучения детей с клиповым мышлением [Электронный ресурс] / Т.Н. Ломбина, О.В. Юрченко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 1. – С. 45–50. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-detey-s-klipovym-myshleniem/viewer>.

18. Маховская О.И. Как спокойно говорить с ребёнком о жизни, чтобы потом он дал вам спокойно жить [Электронный ресурс] / О.И. Маховская. – М. : Эксмо, 2012. – 312 с. – Режим доступа: <https://avidreaders.ru/book/kak-spokoyno-govorit-s-rebenkom-o.html>.

19. Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения : в 2-х т. [Электронный ресурс] / Под ред. Г.Н. Джигладзе; сост. А.Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1981. – 656 с. – Режим доступа: <http://www.twirpx.com/file/1844738/>

20. Сухомлинский В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. – М. : Политиздат, 1973. – 272 с.



21. Толстой Л.Н. Педагогические сочинения / Л.Н. Толстой ; сост. Н.В. Вейкшан (Кудрявая). – М. : Педагогика, 1989. – 544 с.

22. Фельдштейн Д.И. Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: психолого-педагогические проблемы новой школы / Д.И. Фельдштейн // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 2(4). – С. 6–11.

23. Философия медицины : учебник / под. ред. Ю.Л. Шевченко. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 480 с.

24. Храмцов П.И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников [Электронный ресурс] / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh-doshkolnikov/viewer>.

25. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Базаева ; под ред. О.В. Хухлаевой. – М. : Юрайт, 2018. – 367 с.



**А.А. Шматченко**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*В статье уточнено понятие «основы здорового образа жизни», его составляющих, раскрыто значение психического здоровья, содержание таких методов психического оздоровления, как музыкотерапия, цветотерапия и сказкотерапия, особенности их использования в процессе формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, психическое оздоровление, музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия.*

Важнейшей качественной характеристикой общества является образ жизни людей, классов, наций. Не случайно тип общественной формации часто относят к условиям образа жизни.





Проблема образа жизни и его качества становится дискуссионной из-за негативных последствий научно-технического прогресса, обострения экологического кризиса, глобализации и т.д. За последние десятилетия мировая наука причислила проблему здоровья к глобальным проблемам, решение которых обуславливает не только количественные и качественные характеристики будущего развития человечества, но и сам факт его дальнейшего существования как биологического вида.

Дошкольный возраст является наиболее восприимчивым для формирования здорового способа жизни [2, с. 113]. В дошкольном детстве закладываются основы здоровья, воспитываются основные качества личности ребенка, формируется характер. Поэтому очень важно в этот период заложить определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни у дошкольников, сформировать необходимость регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Как отмечал В.А. Сухомлинский, здоровье детей является основной целью и работой воспитателя, который обязан прививать им основы здорового образа жизни с самого раннего возраста [1, с. 28–29]. Если ребенок здоров, все процессы его жизнедеятельности будут проходить гораздо продуктивнее, он будет способен быстро усваивать новый материал, ощущать радость и полноту жизни. Исследования современных социологов, педагогов и психологов, медиков также акцентируют внимание, прежде всего, на здоровье современных детей как основе дальнейшего обучения и жизнедеятельности.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах этого понятия (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.В. Давыдова, М.И. Лисиной, В.А. Слостенина, Е.А. Смирновой [1, с. 45]. Анализ работ В.А. Деркунской, С.А. Козловой, И.М. Новиковой и



др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму [3, с. 54].

Несмотря на многочисленные исследования, проблема формирования здорового образа жизни у дошкольников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач в этом направлении в практической деятельности дошкольных образовательных учреждений. Таким образом, одной из основных задач дошкольного образования – первого звена в системе непрерывного образования – является привлечение ребенка к здоровому образу жизни, формирование жизненной компетенции, сознательного, ответственного отношения к собственному здоровью.

На современном этапе нет однозначного определения понятия «здоровый образ жизни» П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом [3, с. 35]. Г.П. Аксенов, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, Л.С. Кобелянская и др. здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации [2, с. 113–114]. Есть и другие точки зрения, например, медико-биологическая, но резкой границы между ними нет, потому что они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Мы определяем здоровый образ жизни как результат взаимодействия многих внутренних и внешних факторов, совокупность психического морального и физического здоровья.

Ученые различают разные виды здоровья: соматическое, физическое, психическое, моральное [1, с. 45]. Все они неразрывно связаны и являются компонентами общего здоровья человека. Поэтому, говоря о формировании навыков здорового образа жизни, следует подразумевать работу в каждом из данных направлений. Рассмотрим подробнее актуальные приемы и методы физиологического и психологического оздоровления организма, которые целесообразно включить в повседневную жизнь дошкольного образовательного учреждения.

Эффективность процесса формирования здорового образа



чаще всего связывают с активными физическими методами воздействия:

- оздоровительные упражнения;
- формирование двигательных навыков и умений;
- воспитание физических качеств, воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и умений [4, с. 32–33].

Эта работа проводится в дошкольных образовательных учреждениях в форме физкультурных занятий (индивидуальных и групповых), оздоровительной профилактической работы, систематической гимнастики разных видов, подвижных игр и физкультурминуток, спортивных праздников, досугов, развлечений, организации различных мероприятий с участием родителей. Все перечисленные формы работы направлены, прежде всего, на формирование физического и соматического здоровья, однако, невозможно отделять физическое здоровье от психического и морального.

Мысли ребенка, его эмоции, чувства, поведение обусловлены взаимодействием с людьми, окружающим миром и порождают настроения: позитивное или негативное. От чего напрямую зависит состояние психического и морального здоровья.

Позитивное мышление – это чистые и добрые мысли, доверие к людям – та энергия, которая дает силы и вдохновение. Негативное мышление приводит к физическим недугам и отставанию в умственном развитии. Частые проявления обиды, гнева, грусти или страха отражаются, в конечном итоге, на состоянии кровеносных сосудов и мышц, понижается иммунитет. Кроме того, негативное мышление осложняет отношения с социальным окружением ребенка, что еще больше угнетает, является причиной шаблонного мышления и отсутствия проявления творчества [1, с. 47–49].

Именно для предотвращения проявлений негативного мышления, укрепления здоровья не только физического, но и психического, в работу дошкольных образовательных учреждений целесообразно включать разнообразные методы психического оздоровления:

- музыкотерапия;
- цветотерапия;
- сказкотерапия.



Рассмотрим подробнее перечисленные методы и их значение в процессе формирования основ здорового образа жизни старших дошкольников.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Значительная часть ученых определяют музыкотерапию как контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических психических заболеваний, а также средство оптимизации творческих сил и учебно-воспитательной работы [5]. В дошкольном образовательном учреждении целесообразным будет использование как рецептивной (пассивной) так и активной форм музыкотерапии [5, с. 47–49].

Рецептивная музыкотерапия отличается тем, что ребенок в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Вариантами ее проведения могут стать упражнения «Музыкальные картинки» и «Музыкальное моделирование». При проведении упражнения «Музыкальные картинки» восприятие музыки осуществляется ребенком совместно с педагогом, который в процессе слушания помогает мысленно шагнуть из реальной жизни в мир музыкальных образов, сосредоточиться на музыкальной картинке, несколько минут побывать в мире музыкальных звуков, мелодии, общение с которыми оказывает благотворное влияние на ребенка. При проведении упражнения рекомендуется использовать классические инструментальные произведения, не применяемые в учебном процессе, а также звуки живой природы.

При проведении «Музыкального моделирования» используется программа, составленная из фрагментов разных по характеру музыкальных произведений, которые отвечают душевному состоянию ребенка в данный момент (сочувствие его переживаниям) и обладают наибольшей силой эмоционального воздействия, необходимой для выздоровления (динамичная, жизнеутверждающая музыка). Такая мини релаксация под музыку направлена на активизацию мышечного тонуса. Важно дать ребенку почувствовать свое тело, мышечный тонус, научить рас-



слабляться при напряжении.

Многие психолого-педагогические исследования указывают на большое значение цвета в жизни детей. Окружающая обстановка, в которой находится ребенок, цвет интерьера в детских садах и комнатах должен быть подобран не случайным образом.

Цветотерапия – это целенаправленное воздействие цветом на самочувствие, физиологию человека, активизация цветом деятельности органов и систем, а также метод психологического лечения с целью расслабления, снятия стрессов, поднятия настроения и тонуса с помощью цветов [1, с. 77–79]. Профилактика нервного напряжения у детей и взрослых в дошкольном образовательном учреждении проводится с учетом характера влияния цвета на человека. Зеленые, желто-зеленые и синезеленые цвета благоприятно влияют на организм. В синий и голубой цвета рекомендуется красить помещение и оборудование, где есть значительное выделение тепла и где шумно. Красные и желтые цвета влияют возбуждающе, их целесообразно применять ограниченно, в помещениях, где дети могут находиться непродолжительное время или там, где возбуждение необходимо (например, в спортзале).

При выборе мебели и оборудования для детей лучше выбирать светлые цвета натурального дерева или светло-зеленый цвет. Это повышает работоспособность и концентрацию. Цвет посуды и предметов сервировки стола в столовой также имеет значение: голубой цвет снижает аппетит, оранжевый – усиливает.

Таким образом, средствами цветового оформления (интерьера группы, приемной, физкультурного зала и т.д.) можно способствовать эффективному двигательному развитию ребенка, укреплению его психических функций, формированию личности.

Сказка сопровождает человека на протяжении всей жизни, благоприятно сказывается на социализации и эффективном усвоении жизненных уроков. Сказка для ребенка – это не просто выдумка, фантазия, это особая реальность мира чувств. Сказка раздвигает рамки обычной жизни, только в сказочной форме дети сталкиваются с такими сложными явлениями и чувствами, как жизнь и смерть, любовь и ненависть, гнев и сострадание, предательство и коварство.



Сказкотерапия – это один из эффективных методов работы с дошкольниками, поскольку в этом возрасте ребенок наиболее открыт для восприятия сказочного сюжета и его интерпретации [6]. Суть этого метода в создании особой сказочной атмосферы, которая делает мечты ребенка действительностью, позволяет ребенку вступить в борьбу с своими страхами и комплексами [6, с. 25–29]. Основной принцип сказкотерапии – целостное развитие личности, забота о душе, лечение сказкой.

Сказкотерапия снижает уровень тревожности у детей, разнообразит страхи и агрессивность. Сказкотерапию можно использовать в работе с агрессивными детьми, неуверенными, застенчивыми, лживыми, а также в случаях различного рода психосоматических заболеваний. Процесс сказкотерапии позволяет ребенку осознать и проанализировать свои проблемы, увидеть пути их решения.

Суть метода сказкотерапии заключается в том, что сказка доступно объясняет, что хорошо, а что плохо. На примере положительных персонажей ребенок учится быть хорошим, а отрицательные герои сказок вызывают у него только негативную реакцию. Отрицательный герой всегда остается наказанным, а доброму достается красавица-принцесса и полцарства в придачу.

Метод сказкотерапии интересен тем, что, помимо широко известных авторских и народных сказок, целесообразно использовать особый вид терапевтических сказок, которые выдумывают специально с учетом особенностей ребенка. То есть, ее главный герой похож на ребенка, он испытывает те же проблемы и эмоции. Он борется, например, с темнотой, и ребенок может видеть, что это на самом деле не так уж и страшно. Или, наоборот, героя сказки судьба наказывает за то, что он не моет руки или не слушается родителей. Главная задача подобных сказок – показать герою (а значит и ребенку) ситуацию с другой стороны, предложить альтернативные модели поведения.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье ребенка зависит не только от активных физических нагрузок, но и от его окружения, предметно-игровой среды. В условиях дошкольного образовательного учреждения детям необходимо обеспечивать особые, экологически и валеологически обуслов-



ленные условия организации трудовой, игровой, учебной и самостоятельной деятельности.

### Литература

1. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – СПб. : Каро, 2006. – 176 с.
2. Чаговец А.И. Сущность понятия «здоровый образ жизни» в научно–педагогической литературе / А.И. Чаговец // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2006. – № 5. – С. 113–117.
3. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 158 с.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления. – М. : [Б. и.], 1999. – 214 с.
5. Полякова Н.Н. Коррекция эмоционально-поведенческих расстройств средствами музыкотерапии / Н.Н. Полякова // Психология. – 2005. – № 10. – С. 47–49.
6. Берусенко-Кузнецова О.С. Использование сказки в контексте групповой арт-терапии / О.С. Берусенко-Кузнецова // Ребенок в детском саду. – № 4. – С. 25–29.

*К статье прилагаются 7 конспектов НОД по физическому развитию*

Л.И. Уварова

### КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ПОМОГАЕМ ВИННИ ПУХУ» для детей младшего дошкольного возраста

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

**образовательные:** продолжать развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), формировать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними; продолжать формировать потреб-



ность в соблюдении навыков гигиены;

**развивающие:** продолжать развивать логическое мышление и внимание детей;

**воспитывающие:** воспитывать бережное отношение к своему организму.

**Предварительная работа:** чтение сказки «Сказка про зайца, который полюбил чистить зубки», отрывка из стихотворения Г. Сапгира «Голыши – крепыши», беседа о важных продуктах питания.

**Методы и приемы:** беседа, показ, демонстрация иллюстраций, загадывание загадок, сюрпризный момент, опыт.

**Словарная работа:** зубы, зубная паста, зубная щетка.

**Материалы и оборудование:** аудио запись разминки, сказочный герой Винни Пух, картинки к теме «Чистые зубки».

### Ход НОД

#### I. Вводная часть.

**В.:** Ребята, я получила СМС от Винни Пуха. Он пишет: «Хочу съесть что-нибудь вкусненькое, но у меня болят зубы. Мне очень нужна помощь. Расскажите, ребята, как надо ухаживать за зубами». Поможем Винни Пуху?

#### II. Основная часть.

**В.:** Ребята, как вы думаете, почему у Винни Пуха могут болеть зубы?

#### Беседа «Почему болят зубы?»







**В.:** Ребята, мы выяснили, что зубы болят у Винни Пуха от того, что он ел много сладкого, не чистил зубы, ел грязными лапами, не чистил зубы зубной пастой и щеткой. Предлагаю научить Винни Пуха следить за зубами, и начнем с упражнений для укрепления зубов.

**Упражнения на укрепление зубов:**

– на 1–4 – сжать зубы;

– на 5 – 20 раз постучать зубами.

**В.:** Ребята, не все продукты полезны для наших зубов. И мы сейчас выясним, какие из продуктов разрушают зубы.

**Д/и «Что полезно и что вредно для зубов».** Внутри обруча оставить картинки с полезными продуктами, за обруч убрать вредные.

**В.:** Предлагаю немного размяться.

**Музыкальная разминка. Малышарики. Умные песни.**

**В.:** Посмотрите, на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Что же произошло с этими зубами? Правильно, за белыми зубами ухаживают, их чистят зубной пастой, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Да, конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна для зубов? Конечно, овощи, фрукты, творог.

**III. Заключительная часть.**

**Звонок по телефону Винни Пуху:** Уважаемый Винни Пух, ребята выяснили, чтобы у тебя зубы были здоровы, надо меньше есть сладкого, укреплять зубы с помощью упражнений, перед едой мыть руки, питаться полезными продуктами и чистить зубы утром и вечером.

**Винни Пух:** Спасибо вам, ребята, что мне помогли. А я вам передал полезный мед и липовый чай. Угощайтесь.

**В.:** Мы очень рады, что смогли помочь тебе, правда, ребята? Теперь Винни Пух знает, как ухаживать за зубами.



И.П. Минкина,  
Ю.А. Залуцкая

**КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
РАЗВИТИЮ «ОРГАНЫ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА»  
для детей среднего дошкольного возраста**

**Цель:** формирование у детей навыков заботливого и бережного отношения к личному здоровью.

**Задачи:**

**образовательные:** продолжать формировать представления о здоровье как одной из основных ценностей; продолжать формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека, их гигиене;

**развивающие:** развивать речевую активность и познавательные интересы, умение использовать в беседе накопленные знания; развивать умение употреблять в активной речи прилагательные, глаголы; пополнить словарь детей новыми словами: самомассаж, органы чувств;

**воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни; умение внимательно слушать воспитателя и ответы других детей.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций об органах чувств; беседа о простуде; отгадывание загадок об органах чувств, фруктах, овощах;

**Материалы и оборудование:** демонстрационный материал: слайды с картинками «Веселая зарядка», органы чувств (нос, ухо, глаза), 2 магнитные доски.

**Методы и приемы:** беседа, художественное слово, загадка, игровое упражнение, физические упражнения, дыхательное упражнение, гимнастика для глаз, самомассаж.

**Ход НОД**

**I. Вводная часть**

**В.:** Ребята, что вы говорите, когда приветствуете человека? Предлагаю вместе поздороваться.

**В.:** Вы знаете, ребята, мы сейчас не просто поздоровались, а сказали «здравствуйте», а значит – пожелали здоровья. Как вы



думаете, что значит быть здоровым? Правильно: сильным, красивым, чистым, с хорошим настроением.

Здравствуй! – вы сказали человеку.

Здравствуй! – улыбнулся он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

*Дети присаживаются на стулья*

## II. Основная часть

**В.:** Предлагаю вам, ребята, поговорить о здоровье, и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. А как чувствует себя здоровый человек? Да, он радуется, бегаёт, шалит.

**В.:** Ребята, скажите, для чего у человека нос? *На экране картинка с изображением носа*



**В.:** Ребята, расскажите, как нужно уберечь нос, чтобы он был здоров.

- Не толкать в нос посторонние предметы;
- пользоваться носовым платком;
- ухаживать за носом.

**В.:** Правильно, молодцы. Отгадайте загадку: два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. Правильно, глаза.

*На экране картинка с изображением глаз*



**В.:** Молодцы, правильно угадали. Глаза выполняют важную функцию – человек видит мир, предметы. С помощью зрения вы определяете цвет предметов. Например, цвета радуги. Вспомните словосочетание, которое помогает запомнить цвета радуги: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан. Также, с помощью глаз мы определяем, какую величину имеет



предмет. Разложите у себя на столе картинки с изображением зайца по величине, начиная с самого маленького.

**Д/у «Расставь по росту»**

**В.:** С помощью зрения мы определяем форму предмета. Посмотрите, пожалуйста, и ответьте, какую форму имеет: яблоко, шкаф, полотенце, крышка стола, светильник?

Воспитатель предлагает выяснить с помощью эксперимента, зачем человеку глаза. Можно ли увидеть красочный мир, если не видишь? Детям предлагает закрыть глаза. Воспитатель делает 2-3 бесшумных действия. Предлагает открыть глаза и сказать, что она делала?

**В.:** Да, ребята, глаза – главные помощники человека. Видеть глазами, означает пользоваться зрением. Благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы по цвету, форме и величине.

**В.:** Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие у вас красивые глаза!

**Р/у «Глаза какие?»**

**В.:** Зрение необходимо беречь. Почему? Как его сохранить? Правильно: нельзя смотреть близко телевизор, тереть грязными руками, играть с острыми предметами, читать лежа, смотреть на яркое солнце.

**В.:** Чтобы сохранить здоровыми свои глаза, мы с вами научимся выполнять специальную гимнастику.

*Дети выполняют действия согласно тексту*

Смотрят вдаль мои глаза.

Возвращаются назад.

А теперь смотрю на нос,  
Чтобы, длинным он не рос!

Вверх смотрю теперь глазами.

Широко смотрю вокруг,

Обведу глазами круг.

Влево, вправо посмотрю.

И опять всё повторю.

*Л.В. Белозерова*



**В.:** Мы сделали гимнастику для глаз, а теперь сделаем гимнастику-разминку для всего тела.

**Физкультминутка «Ну-ка, заяц, не ленись»** (Л.В. Белозерова)

Дети становятся врассыпную, выполняют движения, согласно тексту.

Ну-ка заяц, не ленись.  
На зарядку становись!  
Утром делаем зарядку:  
Руки вверх – идём вприсядку.  
А затем прыжки на месте,  
Ноги врозь и ноги вместе.  
Начинаем приседания.  
Это сложное задание.  
Наклоняемся потом,

Носом вдох, а выдох – ртом.  
Мах ногой, затем другой.  
И хлопок над головой.  
Руки к солнцу поднимаем,  
И себя мы обнимаем.  
Словно ветер покружились.  
Раз, два, три – остановились.  
Влево, вправо повернулись  
И друг другу улынулись.

**В.:** Ребята, присаживайтесь. Ответь мне, с помощью чего мы слышим?

*На экране картинка с изображением уха*

**В.:** Правильно. У человека два уха, расположенные по обе стороны головы. В отличие от глаз, которые закрываются веками, наши уши постоянно открыты, а значит, они постоянно слышат, улавливают какие-то звуки. Предлагаю поиграть в игру. Вы встанете по кругу, а водящий в центре.



**Ди «Узнай по голосу»**

Полина, Кирилл,  
Ты стоишь в кругу,  
Мы зовем тебя «Ау»,  
Глазки закрывай,  
Кто позвал тебя, узнай.

*Водящий с закрытыми глазами, один из играющих называет его имя. Водящий определяет по голосу, кто его позвал*



**В.:** Ну что ж, слышать вы хорошо умеете. Но уши человека умеют различать разные звуки. Сейчас мы проверим, как вы умеете различать звуки.

**И/у «Узнай по звуку?»** Спрятав руки за ширмой, воспитатель производит действия, сопровождающиеся звуковыми явлениями: переливает воду из одного стакана в другой, шелестит бумагой, стучит ложками, разрывает бумагу, издает звуки ножами. Дети каждый раз должны определить источник звука.

**В.:** Какие звуки вы услышали? Так зачем нам нужны уши? Для того, чтобы уши воспринимали все звуки, за ними нужен уход. Как вы ухаживаете за ушами? Предлагаю провести самомассаж «Поиграем с ушками».

### **Самомассаж «Поиграем с ушками».**

Взяли ушки за макушки	<i>большим и указательным пальцами с обеих сторон</i>
Потянули...	<i>несильно потянуть вверх</i>
Пощипали...	<i>несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз</i>
Вниз до мочек добежали	<i>пальчики опускаются вниз</i>
Мочки надо пощипать:	<i>пощипывание в такт речи</i>
Пальцами скорей размять...	<i>приятным движением разминаем между пальцами</i>
Вверх по ушкам проведём	<i>провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами</i>
И к макушкам вновь придём.	

**В.:** Ребята, так как нужно ухаживать за ушами? Да, мыть их, говорить спокойным, негромким голосом, следить, чтобы они не простыли, защищать от сильного ветра, беречь от ударов.

*На слайде картинка, лицо здорового веселого человечка*

**В.:** Молодцы, ребята. Предлагаю проверить, хорошо ли вы знаете, что можно делать, а чего нельзя, чтобы глаза, нос и уши, были здоровы.

*Дети делятся на две подгруппы и встают возле столов*

### **Коллаж «Что необходимо для здоровья».**

**В.:** Вы знаете, ребята, что каждый сам может сбереечь и



укрепить свое здоровье. Есть такая поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### **III. Заключительная часть.**

**В.:** Ребята, о каких помощниках мы говорили на занятии? А зачем они нам нужны? Правильно, ребята, органы чувств помогают нам познавать окружающий мир, поэтому мы их называем нашими «помощниками» и должны их беречь и ухаживать за ними.

А теперь мы улыбнемся,  
Крепко за руки возьмемся,  
И на прощанье  
Скажем всем мы: «До свидания и  
Крепкого здоровья!».

**И.А. Лашенкова,  
Ю.А. Мусиенко**

## **КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!» для детей среднего дошкольного возраста**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

**образовательные:** продолжать формировать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; расширять знания детей о полезных и вредных для здоровья продуктах питания; обогащать практический опыт детей, поощрять их к исследовательской деятельности;

**развивающие:** развивать умение анализировать, выдвигать предположения, обобщать результат, обосновывать собственное мнение; развивать мыслительную активность и воображение, память, связную речь, познавательный интерес;

**воспитательные:** воспитывать сознательное отношение к своему здоровью; воспитывать желание и умение заботиться о своем здоровье.



**Предварительная работа:** чтение стихотворений; рассмотрение дидактического материала на тему: «Полезные продукты и вредные», «Личная гигиена».

**Словарная работа:** винегрет, ароматизаторы, вредные, полезные продукты.

**Методы и приемы:** беседа, рассказ воспитателя, экспериментальная деятельность, практическая деятельность.

**Материалы и оборудование:** стаканчики, воронки, ватные фильтры, ложечки, тарелки, салфетки, воздушный шарик, 2 корзины, чайник, чипсы, жареные сухарики из магазина и сушеные в духовке, газированные напитки, овощи вареные, ножи, дощечки, салатница, масло, соль, перец, мята, мелисса, фартуки, нарукавники, влажные салфетки.

### Ход НОД

#### I. Вводная часть

**В.:** Скажите, что нужно для жизни человека? Правильно, воздух, о его значении в жизни человека мы с вами уже говорили, также – вода и пища. Как вы считаете, все продукты, которые мы употребляем, полезны? Конечно не все.

**В.:** Если хочешь быть здоровым – правильно питайся. Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся! Как вы думаете, какие продукты питания помогут сохранить ваше здоровье?

*Воспитатель демонстрирует корзину с продуктами и напитками.*

**В.:** В этой корзине я собрала продукты и напитки, которые вы употребляете, а некоторые любите. Сегодня в нашей «экспериментальной лаборатории» мы выясним, проведя опыты, полезны они или нет и разложим продукты в разные корзины: в зеленую – полезные для здоровья, в красную – вредные.

*Дети надевают фартуки, нарукавники и проходят в «лабораторию», присаживаются за столы.*

#### II. Основная часть

Воспитатель достает из корзины сладкую газированную воду, демонстрирует детям.

**В.:** Как вы считаете, полена эта вода?

Предположения детей.

**В.:** Давайте выясним это.





### **Опыт со сладкими газированными напитками.**

На каждом столе стоит пустой пластиковый стаканчик с воронкой, в которой есть немножко ваты, и стаканчик со сладкой, цветной газированной водой. Дети под руководством воспитателя переливают воду через ватный фильтр.

**В.:** Что мы видим? Да, фильтр стал такого же цвета, как была вода. Как думаете, почему это произошло?

Предположения детей.

**В.:** Химический краситель, который добавляют в сладкую воду, покрасил вату. Такой краситель может вызвать тошноту, боль в животе, аллергию и тому подобное. К тому же, в эти напитки добавляют кислоту, ароматизатор, углекислый газ, тоже вредит нашему организму. Эти вредные вещества мы не можем увидеть, но чувствуем на вкус.

**В.:** В какую корзину мы положим сладкие газированные напитки? Почему?

**В.:** Поговорим о прозрачной газированной воде без цвета и сладких ароматизаторов. Полезна она?

Предположения детей.

### **Опыт с газированной водой.**

**В.:** Возьмите прозрачный стакан, налейте газированную воду, помешайте ложечкой. Что вы видите? Пузырьки! Как думаете, что это?

Предположения детей.

**В.:** Это углекислый газ. Он опасен для здоровья человека, плохо влияет на работу внутренних органов.

**В.:** Следующий опыт покажет вам, что могут сделать эти «опасные пузырьки».

**Опыт «Плывущие пузырьки».** Опыт выполняет воспитатель.

Ход опыта:

1. Открыть бутылку газированной воды.
2. Надеть на горлышко воздушный шарик.
3. Клейкой лентой заклеить на горлышке.
4. Зажать через шарик горлышко бутылки пальцем и взболтать ее.
5. Поставить бутылочку. Наблюдать за шариком и по содержанию бутылки. Результат: шарик раздувается.



**Вывод:** из газированной воды выделяются пузырьки углекислого газа.

**В.:** Представьте себе, что тоже самое происходит с нашим желудком, когда мы пьем газировку. В какую корзину положим газированную воду? Почему?

– Какие напитки и вкусные, и полезные?

– Из чего делают компоты, сок?

– В какую корзину положим фрукты и овощи?

– Из чего можно заварить чай? Мы заварим чай с мелиссой и мятой.

Воспитатель заваривает чай.

**В.:** Еще у меня есть чипсы и сухарики. Как вы считаете, полезны ли они?

Предположения детей.

#### **Опыт с чипсами.**

1. На столах тарелочки с чипсами, стаканы с водой, бумажные салфетки. Дети берут салфетку, прижимают ее к чипсам, на салфетке остаются следы от масла.

**Вывод:** чипсы обжаренные, жирные. При жарке частички пищи горят и образуют вещества, которые разрушают наш организм.

2. В стакан с водой погружают несколько чипсов, перемешивают ложечкой. Вода стала грязной от красителей.

**Вывод:** чипсы содержат неестественные приправы, красители, которые вредят нашему здоровью.

**В.:** Можно ли употреблять чипсы? В какую корзину мы их положим?

#### **Опыт с сухариками.**

**В.:** Предлагаю рассмотреть сухарики из магазина. Какого они цвета? А хлеб может быть такого цвета? Так что эти сухарики, также обработанные красителями, и еще и поджаренные. Понюхаем их. Что чувствуете? Почему? В какую корзину мы их положим?

**В.:** У меня есть еще и другие сухарики, которые добавляют в суп в детском саду (воспитатель раздает детям сухарики). Сравните эти сухарики с сухариками из магазина. Да, эти сухарики другого цвета, потому что не обработанные красителями; не имеют резких запахов, потому что к ним не добавляют раз-



личные ароматизаторы; эти сухарики не оставляют жирных пятен, потому что они не жареные, а сушеные из хорошего хлеба. Они богаты веществами, необходимые для организма человека. В какую корзину мы их положим?

**Физкультминутка.**

1. Точечный массаж лица.
2. Самомассаж ушных раковин «Взяли ушки за макушки ...».
3. «Поиграем с ручками».

**Викторина «Угадай загадку»**

- Сидит девица в темнице, а коса на улице (морковь)
- Сам красный, волосы зеленые (свекла)
- Под землей птица гнездо свила и яиц нанесла (картофель)
- Длинный зеленый, вкусный соленый и сырой. Кто он та-

кой? (Огурец)

– Я салатик витаминный, и на вкус я тоже отличный, свекла и картофель, огурец и морковь – все смешалось во мне, угощайтесь, малыши! Кто я – совсем не секрет, я салатик ... (винегрет)

**В.:** Винегрет – это французское слово, а в переводе означает: салат из смеси различных продуктов. Овощи используют для винегрета? Давайте приготовим винегрет.

**Практическое упражнение «Готовим винегрет».** Дети моют руки. Воспитатель напоминает о правилах безопасности во время пользования ножом, объясняет, что овощи надо порезать на полоски, а затем кубиками. Нарезанные овощи кладут в салатницу, солят, добавляют масло, перемешивают. Дети вытирают руки влажными салфетками. Пробуют винегрет.

**III. Заключительная часть**

**В.:** Вкусный винегрет? Вот такую пищу надо употреблять: в ней много полезных веществ. Что вам понравилось на занятии? Рассмотрим еще раз наши корзины и вспомним, какие продукты полезны, а какие – вредны. Уже и чай заварился. Что будем делать, выпьем сами, угостим наших гостей?

Воспитатель предлагает чай.



О.И. Лукьянчук

## КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «НАШ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** формирование потребностей детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**образовательные:** продолжать учить устанавливать связь между состоянием здоровья человека и его правильным питанием; расширять знания и представления детей о зависимости здоровья человека от правильного питания, движения, занятия спортом;

**развивающие:** продолжить развивать умения использовать физические упражнения для укрепления своих органов, мышц и систем. Развивать речь, память, мышление, внимание;

**воспитательные:** воспитывать интерес, желание и потребность к здоровому образу жизни, гармонически развитую личность.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций о здоровой пище, о здоровом образе жизни; рассматривание энциклопедии Е. Ульевой «Как устроен человек»; экспериментирование; просмотр видеоролика «Все о спорте».

**Словарная работа:** образ жизни, гигиена, вирусы, здоровый дух, режим дня, кальций, фосфор, мышцы, мускулы.

**Речевой материал:** пословицы, поговорки. Назови, в каких продуктах содержатся какие витамины; рассказы детей из личного опыта; игра – разминка «Я болезни не боюсь».

**Методы и приемы:** беседа, рассказ воспитателя, рассматривание картинок, эксперимент.

**Материалы и оборудование:** иллюстрации, карточки с овощами, фруктами, витаминами, материалом для эксперимента; карточки с изображением средств гигиены.

### Ход НОД

#### I. Вводная часть.

Звучит музыка: «Если хочешь быть здоров, закаляйся». Дети спортивным шагом входят, становятся полукругом. Воспитатель



предлагает подумать и ответить, о чем пойдет речь на занятии.

## **II. Основная часть.**

1. Беседа о том, что такое здоровье. Что значит быть здоровым человеком, что для этого надо.

**Вывод:** здоровье – это правильное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, соблюдение режима дня.

2. Гигиена тела. Что такое гигиена? Как соблюдать гигиену тела?

**Вывод:** для гигиены тела очень важно что?

3. Правила ухода за зубами. От чего зависит прочность зубов? Проведение эксперимента: «От чего зависит прочность зубов». Эксперимент.

**Вывод:** какие продукты не обходимо есть?

4. Игра – разминка «Я болезней не боюсь». Ребенок произносит: «Я болезней не боюсь, если надо подтянусь». Дети подтягиваются. «Я болезней не боюсь, если надо пробежусь...»

*Дети пробегают по кругу, отжимаются, растягиваются*

5. Рассказ детей из личного опыта «Что дают мне занятия спортом». Дети, которые посещают спортивные секции, рассказывают о пользе спорта (гимнастикой, фигурным катанием, футболом и т.д.).

**Вывод:** занятия спортом делают человека сильным, смелым, выносливым.

6. Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.

- Привыкай к порядку, делай зарядку.
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Спортом заниматься, болезней не бояться.
- В здоровом теле – здоровый дух.

Дети объясняют значение пословиц и поговорок.

## **III. Заключительная часть.**

**Выводы:** чтобы быть здоровым, надо: соблюдать режим дня, питаться правильно, ухаживать за зубами 2 раза в день, выполнять гигиенические процедуры, заниматься физкультурой и спортом.



М.В. Шелевер

## КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ» для детей старшей логопедической группы

**Цель:** формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**образовательные:** формировать потребность в здоровом образе жизни; расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; продолжать формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания, занятия физкультурой и спортом, соблюдение правил личной гигиены;

**развивающие:** развивать умение выделять компоненты здоровья и устанавливать их взаимосвязь, развивать познавательную активность, речь, мышление, внимание.

**воспитательные:** воспитывать желание быть аккуратным, чистым, опрятным, умение слушать друг друга, уверенность в своих силах;

**коррекционные:** формировать умение отвечать на вопросы самостоятельно, полными предложениями, развивать речь, активный словарь детей, активизировать его новыми существительными, развивать внимание, связную речь.

**Предварительная работа:** беседа «Что такое здоровье», рассматривание иллюстраций на тему: «Здоровый образ жизни», чтение литературы, загадывание загадок, ежедневное формирование культурно-гигиенических навыков.

**Методы и приёмы:** эксперимент, художественное слово, дидактическая игра, викторина, речевое упражнение.

**Материалы и оборудование:** иллюстрации с продуктами питания, фишки, фотографии микробов, разрезные картинки с предметами личной гигиены, носовые платки, картинки с изображениями разных видов спорта, карточки с витаминами.

**Словарная работа:** микробы, личная гигиена, неряха, вредные и полезные продукты.



## Ход НОД

### I. Вводная часть.

**В.:** Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный солнечный день. Давайте возьмёмся за руки и улыбнёмся друг другу. А теперь сделайте ладошками лучистое солнышко, скажите в свои ладони добрые слова и раздайте своим друзьям.

### II. Основная часть.

**В.:** Ребята, когда мы приходим в детский сад, что мы с вами говорим? Да, верно, мы здороваемся, то есть отдаём частичку здоровья другому человеку. А вы знаете, что такое здоровье? Здоровье – это когда хорошее настроение, всё получается, мы счастливы и отлично себя чувствуем.

**В.:** Ребята, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться, знать, какие продукты полезны для здоровья, а какие нет.

*Воспитатель демонстрирует иллюстрации различных продуктов*

**В.:** Как вы думаете, в чём разница между «вкусным» и «полезным»? Во многих продуктах есть вещества, которые очень важны для жизни и здоровья. Как они называются? Скажите, какие витамины вы знаете? Покажите их на карточках, как они обозначаются?

*Дети показывают карточки с обозначением витаминов.*

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

**В.:** Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил и к вам будут цепляться разные болезни, а с ними трудно бороться. Витамины влияют на наш организм по-разному. Ребята, расскажите о пользе витаминов.

**Сергея:** Витамин А, очень важен для зрения. Он есть в моркови, абрикосах, арбузах.

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто ест морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.



**Вероника:** Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. Он есть в чёрном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

**Максим:** Витамин С укрепляет ваш организм, помогает бороться с простудами. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Дима:** Витамин D делает наши руки и ноги крепкими. Он есть в рыбьем жире, яйцах, молоке.

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасает от болезней.  
А вам без них лучше жить.

**В.:** Спасибо, вам, ребята. Предлагаю поиграть в игру «Полезно – вредно» и мы узнаем, правильно ли вы питаетесь.

**Д/и «Полезно – вредно»**

Морковь – да  
Конфеты – нет  
Фрукты – да  
Булки – нет  
Соки – да  
Чипсы – нет  
Чёрный хлеб – да  
Газированные напитки – нет

**В.:** Молодцы, вы действительно следите за своим здоровьем.  
Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся.

Ешь больше витаминов,  
С болезнями не знайся.

**В.:** Ребята, а что ещё нужно делать, чтобы быть здоровым? Правильно, заниматься спортом.





Чтоб здоровым, крепким быть,  
 Надо развиваться  
 И для тела и души  
 Спортом заниматься.

Воспитатель предлагает разделить на две команды и за каждый правильный ответ на тему: «Спорт» команды будут получать фишки.

1. Кто может участвовать в Олимпийских играх? (самые сильные, подготовленные спортсмены планеты)
2. Чем играют хоккеисты на льду? (шайбой)
3. Инструмент спортивного судьи? (свисток)
4. Танцор на льду? (фигурист)
5. Инструмент для игры в бадминтон? (ракетки и воланчик)
6. Спортивный снаряд для перетягивания? (канат)
7. Без чего фигурист не выйдет на лёд? (без коньков)
8. Начало пути к финишу? (старт)
9. Без чего лыжник не выйдет на трассу? (без лыж и лыжных палок)
10. С какими предметами выступают гимнастки? (с лентой, с мячом, со скакалкой)

**В.:** Ребята, какие виды спорта вы знаете? Если человек занимается спортом, он проживёт дольше.

Тот, кто с солнышком встаёт,  
 Делает зарядку,  
 Чистит зубы по утрам  
 И играет в прятки, –  
 Тот спортивный человек,  
 И вполне весёлый.  
 Постарайся быть таким  
 В садике и дома.

**В.:** Что-то мы с вами засиделись. Давайте-ка сделаем зарядку.

Рано утром на зарядку  
 Друг за другом мы идём  
 И все дружно по порядку  
 Упражнения начнём.  
 Раз – подняться, подтянуться.  
 Два – согнуться, разогнуться.

*маршируют*

*упражнения по тексту*



Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – на носочки встать.  
Шесть – на место тихо сесть.

**В.:** Дети, а как вы думаете, почему люди всё-таки болеют? Откуда берутся болезни? Правильно, болезням способствуют вирусы, микробы.

**Рассказ воспитателя.** Вокруг нас в воздухе, в воде, на земле обитает очень много микробов, вирусов. Это маленькие существа, их не видно глазом. Стоит им только попасть внутрь человека, они тут же начинают заражать нас и мы болеем.

*Демонстрация фотографий с изображением микробов*

Как вы думаете, как микробы и вирусы попадают внутрь человека? Верно, через рот и грязные руки.

**Эксперимент.** У вас у всех есть носовые платки. Разверните их перед лицом. Втяните воздух сильно через нос, а теперь через рот – что произошло с нашими платками? Правильно, они стали колыхаться в сторону лица.

Если в воздухе есть вирусы, то они направляются к вам в рот с потоком воздуха. Если вы будете брать руки в рот или есть что-то грязными руками, микробы отправятся к вам в рот. Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них?

**Вывод.** Дети делают **выводы:** нужно часто мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, после туалета; когда чихаешь и кашляешь, закрывать рот и нос платком; чистить зубы; расчёсываться; не есть и не пить на улице.

**В.:** Правильно, нужно соблюдать правила личной гигиены, особенно часто мыть руки. Ребята, назовите предметы личной гигиены.

**Ди «Сложи картинку».** Детям предлагается собрать из восьми частей картинку предметов личной гигиены (мыло, мочалка, зубная щётка, расчёска, полотенце, носовой платок).

**В.:** А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Да и нет»

**Речевое упражнение «Да и нет»**

- Плохо дышать свежим воздухом.
- Можно пить сырую воду из-под крана.



- Можно не чистить зубы.
- Я занимаюсь спортом.
- Я ем продукты, полезные для здоровья.
- Я хожу с плохим настроением.
- Я всегда мою руки с мылом.
- Я ем грязные овощи и фрукты.
- Я дам подруге свою расчёску.
- Полезно пить газировку, есть чипсы.

**В.:** Ну что ж, молодцы. Бережно относитесь к своему здоровью.

### **III. Заключительная часть.**

**В.:** Ребята, что вы узнали нового сегодня на занятии? Какие правила по сохранению здоровья вы расскажите родителям? Если вы будете соблюдать все правила по сохранению своего здоровья и правильно питаться, то всегда будете *задачными, жизнерадостными, весёлыми* и у вас всегда будет хорошее настроение.

**С.Н. Гуц**

## **КОНСПЕКТ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ЧТО НАМ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ»**

**для детей подготовительной к школе, логопедической группы**

**Цель:** формирование и закрепление у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

**обучающие:** способствовать расширению знаний о значении солнечного света, воздуха и воды в жизни человека, и их влиянии на здоровье человека; о роли витаминов, гигиены, соблюдения режима и физических упражнений на сохранение здоровья человека;

**развивающие:** развивать логическое мышление, память и внимание;

**воспитывающие:** воспитывать желание и умение заботиться о своем здоровье;



**коррекционные:** согласование существительных с прилагательными, уточнять лексический запас слов о здоровье.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций на тему: «Режим дня», «Овощи и фрукты»; чтение «Вредные советы» Г. Остера.

**Словарная работа:** режим, гигиена, микробы, полезные продукты.

**Методы и приёмы:** дидактические игры; показ иллюстраций; загадки, объяснения, вопросы к детям.

**Материалы и оборудование:** тарелка с овощами и фруктами, лепестки цветка с подписями, кроссворд, полезные конфеты.

### Ход НОД

#### I. Вводная часть.

**В.:** О чем мы сегодня будем говорить, угадайте. Я буду называть слова, а вы называете мне первый или последний звук. Из этих букв у нас получится слово.

**Д/и «Назови нужный звук», «Собери по буквам слово»**

**В.:** Правильно, ребята, получилось слово «Здоровье»; предлагаю узнать на занятии, что нам помогает быть здоровыми.

#### II. Основная часть.

**В.:** Как вы думаете, что такое здоровье? Можно ли его потерять? Что поможет нам его сохранить? Сейчас мы будем составлять «цветок здоровья». В середине написано «здоровье», а лепестки, это то, что поможет его сохранить.

##### 1. Загадки:

а) Светит, сверкает, всех согревает (*солнце*)

б) Я и туча, и туман,

И ручей, и океан.

И летаю и бегу,

И стеклянной быть могу (*вода*)

в) Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь.

Он невидимый и всё же,

Без него мы жить не можем (*воздух*)

**В.:** Как помогают сохранить здоровье эти природные компоненты? Значит первый лепесток это – ПРИРОДА.

**В.:** Подумайте, ребята, что такое режим? Правильно – это



чередование сна и бодрствования, приём пищи, отдых и разные виды деятельности в течение дня.

**Д/и «Собери картинку режима дня»** Дети по очереди выкладывают картинки.

**Малоподвижная игра «День – ночь»**

**В.:** Вот и второй лепесток. Это – РЕЖИМ.

**В.:** Как вы думаете, что такое гигиена? Что помогает содержать наше тело в чистоте? Да, мыло, расчёска, душ, зубная паста. Зачем нам чистота? Правильно, Сережа, чтобы смыть грязь, микробы. Помогите решить проблемную ситуацию.

**Кейс ситуации**

а) Серёжа, куда ты смотришь после умывания, если хочешь узнать, чистое ли у тебя лицо? На полотенце. Почему Серёжа так ответил?

б) Денис помогла бабушке рвать сорняки на огороде, а после этого с грязными руками сел за стол обедать.

– Ну что у тебя за руки? – спросила бабушка.

– Золотые! – гордо ответил Денис.

Правильно ли ответил Денис?

в) Мама говорит сыну:

– С такими грязными руками не ходи!

А сын говорит:

– А куда мне их деть?

Понял ли сын замечание мамы?

**В.:** Как микробы могут попасть к нам в организм? Правильно, через грязные руки, немытые овощи и фрукты. Ещё можно заразиться при кашле, чихании больного человека. Необходимо всегда прикрывать рот рукой. Значит третий лепесток – ГИГИЕНА!

**Логоритмическое упражнение**

Да-да-да – из крана потекла вода.

Ру-ру-ру – мыло я беру.

Лю-лю-лю – руки хорошо намылю.

Уль-уль-уль – не люблю грязнуль.

**В.:** Послушайте загадку и дайте ответ:

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о... (*зарядке*)



**В.:** Сейчас пора нам отдохнуть.

**Физкультминутка**

Если хочешь быть здоров,

Делай так:

*руки вверх*

Если хочешь быть здоров,

Делай так:

*руки вперёд*

Если хочешь быть здоров – улыбнись

Если хочешь быть здоров,

Дыши так:

*вдыхают носом, выдыхают ртом*

Если хочешь быть здоров,

Делай так:

*шагают, прыгают, приседают*

**В.:** ЗАРЯДКА, СПОРТ – это ещё один лепесток нашего цветка.

**В.:** Предлагаю поиграть в игру «Угадай на вкус».

**Д/и «Угадай на вкус»** (кусочки овощей и фруктов)

**В.:** Где и как используют овощи и фрукты. Правильно, в борще, салатах, соках и т.д. Почему? Предлагаю вам решить кроссворд с помощью загадок.

**Кроссворд**



**Д/и «Какой сок»**

**В.:** Что дают людям овощи и фрукты? Да, дают людям силу, красоту и здоровье. Это очень полезные продукты! Но есть и вредные продукты. Поясните пословицу «Кто дружит с овощами и фруктами да чистой водой, того болезнь обходит сторо-



ной!» Итак, ребята – ОВОЩИ, ФРУКТЫ – это пятый лепесток.

### III. Заключительная часть.

**В.:** У нас получился чудесный цветок здоровья. Теперь мы точно знаем, что нам необходимо для того, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Вы были молодцы! И я вас угощаю полезными конфетами, которые сделаны из фиников, орехов и овсяных хлопьев. Рецепт этих конфет вы получите домой.



С.В. Богатырь

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «МЫ СПОРТСМЕНЫ»

для детей старшего дошкольного возраста

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

### **Задачи:**

**образовательные:** продолжать знакомить с различными видами спорта; закрепить приемы массажа биологически активных зон;

**развивающие:** продолжать развивать основные физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала; закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках, в полуприсяди, упражнять в беге; упражнять в отбивании мяча о землю; в лазании по гимнастической лестнице, делая правильный захват руками; прыжках через короткую скакалку;

**воспитательные:** воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных игр; продолжать формировать желание вести здоровый образ жизни, желание в дальнейшем заниматься спортом.

**Методы и приёмы:** наглядно-зрительные приемы (показ



техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); объяснения, пояснения, указания; подача команд, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; словесная инструкция; выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Оборудование:** мячи баскетбольные 2 шт., скакалки по количеству детей, гимнастическая стенка, мячи резиновые 2 шт.

### Ход занятия

#### I. Вводная часть – 3 мин.

Построение в одну шеренгу. Приветствие.

**Инструктор:** Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься,

И здоровым оставаться!

Инструктор по физкультуре показывает детям картинки с изображением различных видов спорта, уточнить названия, познакомить с новыми видами спорта. Для чего нужно заниматься спортом?

**Вывод:** быть здоровым, красивым, успешным.

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба обычная. Ходьба «жирафы» – на носках, руки вверх, спина прямая, голову вниз не опускать. Ходьба «утята» – на пятках, руки за спиной. Ходьба «медведи» – на внешней стороне стопы, руки на поясе. Локти отведены в стороны, спина прямая, вперед не наклоняться. Ходьба «гуси» – в приседе, руки на коленях. Руками не касаться пола, туловище вперед не наклонять.

Бег обычный. Бег «лошадки» – с высоким подниманием колен вперед. Носки оттянуты, приземляться на носки, спину держать прямо, колени поднимать выше. Бег «ножницы» – бег с прямым подниманием ног вперед, руки на поясе. Туловище слегка наклонено назад, ноги стараться не сгибать, приземляться на носки. Бег «боковой галоп» – правым и левым боком. Спина прямая, руки работают свободно.

Упражнения на дыхание. Перестроение из одной колонны





в колонну по три.

**II. Основная часть – 19 мин.**

**Общеразвивающие упражнения «Спортсмены» – 5 мин.**

**Дыхательные упражнения**

1. «Пловец». И.п. : ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты как для «гребка». Имитация плавания. Вдох через нос – руки медленно вверх, выдох через рот в и.п. (3 р.).

2. «Штангист». И.п. : основная стойка, руки к плечам, сжаты в кулак. В: руки вверх, в и.п. (8 р.).

3. «Боксер». И.п. : о. с., руки согнуты в локтях перед грудью «стойка боксера». В.: энергичные движения руками (8 р.).

4. «Гребцы». И.п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. В: наклоны туловища вперед, одновременно кругообразные движения руками (6-8 р.).

5. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине, руки прямые за головой. В: согнуть ноги в коленях «велосипед» (8-10 р.).

6. «Гимнаст». И.п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. В: выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад (5-6 р.).

7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок (4-5 р. по 10 прыжков).

**Инструктор:** Чтобы добиться хороших результатов и быть самым лучшим, спортсмены много тренируются. Мы с вами, как настоящие спортсмены, тоже приступим к тренировкам.

Перестроение в колонну по одному, а затем перестроение в две колонны.

**Основные виды движений – 10 мин.**

1. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5–6 м.

Затем одна команда идет на скакалки, другая – на лестницу.

2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

3. Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа разноименным способом.

**Инструктор:** Молодцы! Вы все выдержали эти трудные испытания. Предлагаю поиграть.

**Подвижная игра «Мяч водящему» – 4 мин.**

Дети распределяются на 2-3 равные подгруппы и строятся



в колонны. Расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впередистоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

**Правила:** мяч бросить двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

### **III. Заключительная часть – 3 мин.**

**Инструктор:** После тренировок нужен отдых. Выполним самомассаж.

И.п. – сед по-турецки.

**1. «Подыши одной ноздрей».** Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей закрыть вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю выдох.

**2. Массаж рук «Помоем руки».** Растирание ладоней до ощущения тепла.

**3. Массаж лица «Лепим красивое лицо».** Поглаживание лба, щек, крылья носа от центра к вискам.

**4. Массаж головы «Расчесывание головы».** Пальцами, словно граблями вести от висков к середине головы.

**5. «Поиграй на гармошке».** Имитация движения ногами игры на гармошке.

**Инструктор:** Что нужно делать для того, чтобы стать сильным, крепким, здоровым? Какие виды спорта вы теперь знаете?





---

**Для заметок**



**Для заметок**

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Богатырь Светлана Васильевна** – инструктор по физической культуре ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Брагилева Татьяна Витальевна** – магистрант 2 курса направления подготовки «Педагогическое образование. Дошкольное образование» ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»,

**Великая Елена Владимировна** – ассистент кафедры дошкольного образования, заведующий ГУ ЛНР «Луганское дошкольное образовательное учреждение – ясли-сад № 39 «Капитошка»

**Горбулич Галина Валентиновна** – канд. пед. наук, доцент кафедры музыкознания и инструментального исполнительства ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»,

**Гуц Светлана Николаевна** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Добрынина О.В.** – инструктор по физическому воспитанию ГДОУ «Сказка» г. Первомайска

**Дубяга Наталья Александровна** – методист по дошкольному образованию городского методического кабинета г. Первомайска

**Евдокимова Наталья Юрьевна** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 119 «Ромашка»

**Залуцкая Юлия Анатольевна** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Иванова Ирина Викторовна** – методист по дошкольному образованию ГУ ЛНР «Луганский информационно-методический центр»

**Каралкина Ирина Николаевна** – заведующий ГУ ЛНР «Ясли-сад № 133 «Улыбка»

**Короткова Светлана Владимировна** – канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Лащенова Ирина Анатольевна** – старший преподаватель кафедры дошкольного образования, ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», заведующий ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Лукьянчук Ольга Ивановна** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Минкина Ирина Петровна** – воспитатель-методист ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Мороз Светлана Аркадиевна** – воспитатель-методист ГДОУ ЛНР «Брянковский ясли-сад №53 «Радуга»

**Мусяенко Юлия Александровна** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 1 «Планета детства»

**Назаренко Н.Т.** – воспитатель ГУ ЛНР «Ясли-сад № 39 «Катишошка»

**Новохатский Юрий Алексеевич** – старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», заведующий ГУ ЛНР «Ясли-сад компенсирующего вида № 123»

**Овчаренко Елена Николаевна** – старший преподаватель кафедры дошкольного образования ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», заведующий ГУ ЛНР «Ясли-сад № 119 «Ромашка»

**Савоскина Елена Владимировна** – инструктор по физической культуре, ГУ ЛНР «Луганское дошкольное образовательное учреждение – ясли-сад комбинированного вида № 2»

**Самойлова Елена Геннадьевна** – воспитатель-методист ГУ ЛНР «Ясли-сад № 119 «Ромашка»

**Сапрыкина Елена Владимировна** – канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Турияница Ольга Владимировна** – воспитатель ГОУ ЛНР «УВК «ПМГ-ДОУ «Аленький цветочек» им. Н. Милютина»

**Тушевская Элла Сергеевна** – аспирант кафедры музыковедения и инструментального исполнительства ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Уварова Любовь Ивановна** – воспитатель ГУ ЛНР  
«Ясли-сад №1 «Планета детства»

**Чеботарева Ирина Владимировна** – доктор пед. наук,  
доцент, заведующий кафедрой дошкольного образования  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени  
Тараса Шевченко»

**Шматченко Анна Алексеевна** – канд. пед. наук, доцент  
кафедры дошкольного образования ГОУ ВПО ЛНР «Луганский  
национальный университет имени Тараса Шевченко»

**Ярмолюк Елена Юрьевна** – воспитатель ГОУ ЛНР  
«УВК «ПМГ-ДОУ «Аленький цветочек» им. Н. Милютина

**Научное издание**

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Материалы Университетского открытого круглого стола

г. Луганск, 16 апреля 2020 года

**Главный редактор – И.В. Чеботарева  
Дизайн обложки – Е.В. Копылова  
Верстка – С.В. Короткова**

Подписано в печать 26.06.2020. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman.

Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 11,63.

Тираж 100 экз. Заказ № 78.

*Издатель*

**ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко  
«Книга»**

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru