

**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 |



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 даёт 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-*