

**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

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



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



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 физкультминуток, 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 отделить 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-