



УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ISSN 2220-1467

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИКУЛЬТУРЕ

№8/2015



О программе
Ю.Ф. Змановского
«Здоровый
дошкольник»

Внедрение
региональной модели
здоровьесберегающей
деятельности ДОО

Требования ФГОС ДО
и рекомендации
Ю.Ф. Змановского
в области физического
развития

Методы закаливания
в оздоровлении
детей 5—7 лет



О ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ
В НАСЛЕДИИ
Ю.Ф. ЗМАНОВСКОГО



№8/2015

**Подписные индексы в каталогах:**

«Роспечать» — 48607, 36804 (в комплекте)

«Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте)

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

ТЕМА НОМЕРА**О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В НАСЛЕДИИ Ю.Ф. ЗМАНОВСКОГО****СОДЕРЖАНИЕ**

| | |
|--------------------------|---|
| Редакционный совет | 3 |
| Индекс | 4 |

Колонка редактора*Парамонова М.Ю.*

| | |
|------------------------------|---|
| Желаем детям здоровья! | 5 |
|------------------------------|---|

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ**Наука — практике!***Бочарова Н.И., Потапова И.И.*

| | |
|--|---|
| Результаты внедрения региональной модели здоровьесберегающей деятельности ДОО | 6 |
|--|---|

Анохина И.А.

| | |
|--|----|
| Различные методы закаливания в оздоровлении детей 5—7 лет | 11 |
|--|----|

Повышение квалификации*Антонов Ю.Е.*

| | |
|---|----|
| Воспитатели: сложное возвращение к основам профессионализма | 22 |
|---|----|

Змановский Ю.Ф.

| | |
|---|----|
| Об атрибутах информации программы «Здоровый дошкольник» (из архива РИПКРО) | 33 |
|---|----|

Психофизическое развитие ребенка*Ефремова Л.Б.*

| | |
|--|----|
| Игра в физическом и психическом развитии ребенка | 38 |
|--|----|

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ**Образовательная работа***Бочарова Н.И., Третьякова Н.А.*

| | |
|---|----|
| Содержание и методика проведения занятий по физкультуре с часто болеющими детьми | 42 |
|---|----|

Физкультурно-оздоровительная работа*Котовчихина А.А.*

| | |
|--|----|
| Зимние физкультурные праздники на свежем воздухе | 47 |
|--|----|

Бочарова Н.И., Никишина О.В.

| | |
|---|----|
| Гимнастика после дневного сна для детей 3—5 лет | 53 |
|---|----|

Рябинина М.Д.

Организация здоровьесберегающей деятельности
в режиме дня детского сада.....56

Руденская О.Н., Демина О.Е.

Оптимизация двигательной активности
детей 3—4 лет в условиях ДОО.....61

Сечина О.Н.

Организация закаливающих мероприятий в детском саду63

Коррекционная работа

Горелова О.Г.

Реализация идей Ю.Ф. Змановского в коррекционно-
оздоровительной работе с аутичными детьми.....67

СОТРУДНИЧЕСТВО

Работа с родителями

Бубнова С.Ю., Андриеш В.А.

Педагогическое сопровождение семьи в условиях
группы кратковременного пребывания70

Суворова О.П., Тимофеева М.М.

Семейный клуб «Доверие» — единое образовательно-
оздоровительное пространство для педагогов, детей и родителей75

Кузьмина М.А.

Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка»79

Лаврищева М.О.

Формы взаимодействия с родителями в период адаптации
ребенка к условиям ДОО82

Взаимодействие со специалистами

Чугусова И.Ю.

Оздоровительные возможности музыкальных игр.....86

Потапова И.И., Мозокина И.Ф.

Видеоэкология в оформлении группового помещения:
организационные возможности цвета.....89

Лушникова Е.Н.

Оздоровление старших дошкольников в театрализованно-
игровой деятельности93

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

Щербак А.П.

Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций
Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей.....98

Ефремова С.В.

Нетрадиционные формы и методы в физкультурно-
оздоровительной работе с дошкольниками103

Вести из регионов

Завадская С.В., Слепынина С.А., Текунова М.В.

Биоритмы и здоровьесбережение дошкольников в условиях Севера.....108

Народная педагогика

Клевцова Н.П.

Народные игры в воспитательно-оздоровительной
работе с дошкольниками.....114

Указатель статей

Поздравляем!119

Книжная полка21, 46, 60, 118, 126

Как подписаться127

Анонс128

Редакционный совет

Зимонина Валентина Николаевна, ст. преподаватель, методист кафедры педагогики и методики дошкольного образования ГОУ ВО «Московский институт открытого образования».

Криволапчук Игорь Альерович, д-р биол. наук, заведующий лабораторией физиологии мышечной деятельности и физического воспитания Учреждения РАО «Институт возрастной физиологии», Москва.

Маханева Майя Давыдовна, канд. пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, директор МОУ «Прогимназия № 117», г. Нижний Новгород.

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», член-кор. Международной академии наук педагогического образования (МАНПО), главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Правдов Михаил Александрович, д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, заведующий научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

Чумичева Раиса Михайловна, д-р пед. наук, профессор, декан факультета педагогики и практической психологии ГОУ ВО «Педагогический институт ЮФУ».

Шебеко Валентина Николаевна, д-р пед. наук, доцент кафедры методик дошкольного образования ОУ «Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка».

Редакционная коллегия

Боякова Екатерина Вячеславовна, канд. пед. наук, ст. науч. сотрудник ФГБНУ «Институт художественного образования и культурологии РАО», главный редактор журналов «Управление ДОУ», «Методист ДОУ».

Макарова Людмила Викторовна, канд. мед. наук, зав. лабораторией физиолого-гигиенических исследований в образовании ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», главный редактор журнала «Медработник ДОУ».

Парамонова Маргарита Юрьевна, канд. пед. наук, декан факультета дошкольной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», член-корр. МАНПО, главный редактор журналов «Воспитатель ДОУ», «Инструктор по физкультуре».

Танцюра Снежана Юрьевна, канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики ГАУ ИП ДСЗН «Институт переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения города Москвы», главный редактор журнала «Логопед».

Цветкова Татьяна Владиславовна, канд. пед. наук, член-корр. МАНПО, генеральный директор и главный редактор издательства «ТЦ Сфера».

ИНДЕКС

УЧРЕЖДЕНИЯ И АВТОРЫ, УПОМИНАЕМЫЕ В НОМЕРЕ

Указаны страницы, на которых начинаются статьи с упоминанием названий учреждений и фамилий авторов

| | | | |
|--|-------------|--|------------|
| БОУ ОО ДПО (ПК) «Орловский институт усовершенствования учителей», г. Орел | 6, 89 | МБДОУ ЦРР — д/с № 68 «Айболит», г. Орел | 56, 114 |
| ДО № 6 ГБОУ «Школа № 1465», Москва | 93 | МБДОУ ЦРР — д/с № 84, г. Орел | 53, 89 |
| МБДОУ д/с № 2, г. Малоархангельск Орловской обл. | 38, 86, 103 | НИИ психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет», г. Орел | 6 |
| МБДОУ д/с № 4 «Солнышко», г. Урюпинск Волгоградской обл. ... | 47 | ОГБОУ ДПО «Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Ульяновск | 11 |
| МБДОУ д/с № 17, г. Орел | 42, 61, 82 | ФАГОУ АПК и ППРО, Москва | 22 |
| МБДОУ д/с № 74 «Земляничка», г. Норильск | 108 | ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет» | 42, 53, 70 |
| МБДОУ д/с «Лучик», г. Болхов Орловской обл. | 63 | Филиал ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет», г. Рыбинск | 98 |
| МБДОУ «Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька»», пос. Краснокаменск Красноярского края | 79 | | |
| МБДОУ ЦРР — д/с № 39, г. Орел | 67, 75 | | |

| | | | |
|--|-----------|---|-------|
| Андриеш Валентина Александровна | 70 | Кузьмина Мария Александровна | 79 |
| Анохина Ирина Анатольевна | 11 | Лаврищева Марина Олеговна | 82 |
| Антонов Юрий Евстигнеевич | 22 | Лушникова Елена Николаевна | 93 |
| Бочарова Наталья Ивановна | 6, 42, 53 | Мозокина Ирина Федоровна | 89 |
| Бубнова Светлана Юрьевна | 70 | Никишина Ольга Васильевна | 53 |
| Горелова Ольга Георгиевна | 67 | Новикова Татьяна Викторовна | 70 |
| Демина Ольга Евгеньевна | 61 | Потапова Инна Ионовна | 6, 89 |
| Ефремова Лидия Борисовна | 38 | Руденская Оксана Николаевна | 61 |
| Ефремова Светлана Викторовна | 103 | Рябинина Марина Дмитриевна | 56 |
| Завадская Светлана Васильевна | 108 | Сечина Ольга Николаевна | 63 |
| Змановский Юрий Филиппович | 33 | Слепынина Светлана Александровна | 108 |
| Клевцова Надежда Павловна | 114 | Суворова Оксана Петровна | 75 |
| Котовчихина Анна Александровна | 47 | Текунова Марина Витальевна | 108 |
| | | Тимофеева Марина Михайловна .. | 75 |
| | | Третьякова Наталья Александровна | 42 |
| | | Чугусова Ирина Юрьевна | 86 |
| | | Щербак Александр Павлович | 98 |

Желаем детям здоровья!

Что во все времена первым делом желают люди друг другу при встрече, рождении ребенка, на Новый год и в связи с другими знаменательными датами? Конечно же, здоровья! Что может быть ценнее? Но об этой ценности нам надо вспоминать чаще, осознавать ответственность за сохранение и укрепление здоровья как перед собой, своими детьми, близкими, так и в масштабах государства.

Прописные истины нам знакомы, но, к сожалению, следуем мы им далеко не всегда. А ведь от отношения каждого человека к своему здоровью зависит здоровье нации и мощь страны в целом — ее трудо- и обороноспособность. Все мы желаем детям здоровья и знаем, как важно научить ребенка с первых лет жизни правильно относиться к нему, сформировать у него здоровый образ жизни, что называется, учить «беречь здоровье смолоду». Народная мудрость дает простые точные ответы на сложные и вечные вопросы. И ученые во все времена пытаются найти правильные решения одной из сложнейших задач человечества — сделать человека здоровым.

Этот номер журнала мы посвящаем отечественному ученому и педагогу Юрию Филипповичу Змановскому, работы и деятельность которого были неразрывно связаны с вопросами здоровья детей и направлены на поиск оптимальной методики работы с дошкольниками, обеспечивающей воспитание здорового ребенка. Его программа «Здоровый дошкольник» востребована педагогами сегодня, у ученого много последователей, его идеи разделяют и развивают. Мы рады представить статьи, отражающие его взгляды и опыт работы педагогов по разработанной им программе.

Выражаем благодарность за помощь в подготовке номера Ю.Е. Антонову, ученику, соратнику и единомышленнику Ю.Ф. Змановского.

Напоминаем читателям, что издательство «ГЦ Сфера» регулярно проводит вебинары, в которых могут принять участие все желающие. Приглашаем на наш сайт: www.tc-sfera.ru. Там каждый найдет для себя много полезной информации, сможет ознакомиться с актуальными документами по образованию, узнать о новостях издательства, прочесть интересные статьи, стать участником форумов.

Друзья! Мы ждем ваших писем, предложений и новых статей! Пишите и присылайте свои материалы на наш электронный адрес: dou@tc-sfera.ru с пометкой «Для журнала “Инструктор по физкультуре”».

Счастливого Нового года и крепкого здоровья!

Главный редактор журнала «Инструктор по физкультуре»

М.Ю. Парамонова

Результаты внедрения региональной модели здоровьесберегающей деятельности ДОО

Бочарова Н.И.,

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой здоровья ребенка, заведующий лабораторией технологий оздоровления детей в образовательном процессе НИИ психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»;

Потапова И.И.,

методист отдела охраны здоровья и физического воспитания БОУ ОО ДПО (ПК) «Орловский институт усовершенствования учителей», г. Орел

Состояние здоровья детей Орловской области, пострадавшей от последствий Чернобыльской аварии, вызывает серьезную тревогу. В связи с этим усилия исследователей и практиков региона направлены на определение подходов к решению проблемы оздоровления детей. Анализ программы и социально-оздоровительной технологии, разработанных Ю.Ф. Змановским и его школой, показал возможность их применения в условиях массовой дошкольной организации. Однако этот процесс требует глубокого осмысления, поскольку внедрение данных разработок позволит получить реальный оздоровительный результат лишь при условии учета региональных условий и самобытности образовательного пространства конкретной ДОО.

Цель исследования, развернутого в нашей лаборатории, заключается в обосновании содержания и технологий здоровьесберегающей деятельности ДОО.

На первом этапе были разработаны концептуальные подходы к здоровьесбережению и формированию основ культуры здоровья ребенка в условиях детского сада с

учетом региональной специфики, проанализированы материальные и кадровые условия, социально-культурологические и эколого-природные особенности, частота заболеваемости воспитанников.

Работа творческого коллектива была направлена на обоснование организационно-управленческих, психолого-педагогических, медико-физиологических условий, позволяющих дошкольным организациям, располагающим разными стартовыми возможностями, добиваться позитивной динамики снижения заболеваемости детей.

Данная задача предусматривала разработку организационно-управленческой модели функционирования ДОО в режиме «Детский сад здоровья» (далее — модель) [1]. Модель, основанная на оптимальном сочетании лечебно-оздоровительных, физкультурно-рекреативных мероприятий с образовательной деятельностью, имеющей здоровьесберегающее сопровождение, позволила избежать перегрузки детей и добиться позитивных результатов в их оздоровлении при минимизации временных, материальных и психологических ресурсов.

Апробация модели здоровьесберегающей деятельности в течение семи лет осуществлялась в условиях ДОО гг. Орла, Мценска, Малоархангельска, Болхова

и Орловской области. Базы определялись прежде всего с учетом видового разнообразия участвующих детских садов (центр развития ребенка, комбинированный, общеразвивающий, малокомплектный), особенностей местоположения (городской, сельский), авторитета коллектива и руководителей в решении проблем оздоровления детей в регионе.

Внедрение данной модели предусматривало определение наиболее оптимальных условий для реализации здравоохранной и здравотворческой деятельности коллектива. В основу функционирования модели положен принцип интеграции содержания работы разных специалистов (воспитателей, педагога-психолога, инструктора по физкультуре, музыкального руководителя, логопеда, учителя-дефектолога, медицинского персонала и др.), а также родителей, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Учитывая высокую зависимость успешности реализации модели от уровня профессиональной подготовки непосредственных исполнителей, отдел охраны здоровья и физического воспитания Орловского института усовершенствования учителей разработал программу повышения квалификации «Здоровьесберегающие технологии в образова-

тельном процессе ДОО» и провел курсовую подготовку участников инновационной деятельности с целью повышения научно-практической компетентности педагогов по данной теме.

На завершающем этапе эксперимента мы провели анализ результатов изучения профессиональной компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений в области организации воспитательно-оздоровительной работы с детьми.

Авторским коллективом созданы и внедрены в практику варианты взаимодействия ДОО и семьи с учетом состояния здоровья детей и имеющихся у них отклонений в развитии. Инновационным компонентом организации взаимодействия детского сада и семьи стала апробация двух вариантов сотрудничества: очного и очно-заочного. Внедрение данных вариантов обусловлено не только необходимостью совершенствования традиционных подходов к совместной работе с родителями, но и важностью вовлечения в образовательное пространство родителей детей, не посещающих ДОО. В контексте инновационной деятельности также были изучены особенности педагогического сопровождения семьи в условиях группы кратковременного пребывания по подготовке к школе часто и длительно болеющих детей.

Здоровьесберегающая деятельность ДОО в режиме инновационной площадки предусматривала реализацию следующих направлений:

- *физкультурно-оздоровительное*. Реализуется через разработку и внедрение авторских парциальных программ и технологий, в частности, дифференцированного подхода к часто болеющим и ослабленным детям [4], программы для групп комбинированной направленности (совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями), содержания рекреативной и досуговой деятельности детей в условиях ДОО и семьи [3; 5]. Членами лаборатории разработана программа формирования физической культуры дошкольников с учетом региональных особенностей, в основу которой положены принципы организации двигательной активности Ю.Ф. Змановского;

- *коррекционно-развивающее*. Разработаны содержание и система работы психолога с детьми в условиях сенсорной комнаты «Снузлен» [7]. Исследованы возможности цвето-, лего- и арттерапии. Авторские подходы к применению данных технологий апробированы в базовых и пилотных ДОО [8]. С целью повышения качества коррекционной работы с дошкольниками, имеющими ОНР, проведена работа по реализации индивидуально-

го подхода в обучении старших дошкольников с учетом их психофизиологических особенностей. Методические разработки воспитателей направлены на использование приемов развития межполушарного взаимодействия и подбор индивидуальных методик, учитывающих профиль функциональной асимметрии полушарий;

- *адаптационное.* Участниками эксперимента исследован адаптационный потенциал воспитанников ДОО (в условиях их поступления в детский сад, перехода из общеразвивающих групп в логопедические) с целью разработки системы адекватных мероприятий по минимизированию возникающих негативных последствий социально-психологического характера);

- *образовательное.* Данное направление реализовывалось как с помощью внедрения авторских программ формирования основ экологической культуры ребенка и основ культуры безопасности, так и разработки научно-методических рекомендаций к организации образовательной деятельности детей на занятиях [6];

- *воспитательное.* Это направление не может быть реализовано изолированно. Оно пронизывает всю организацию жизни ДОО от создания развивающей, безопасной и комфортной среды и ежедневного общения воспи-

тателя с ребенком до внедрения системы воспитательной работы с применением метода инновационной проектной деятельности и парциальных программ. В основу тематики проектов и авторских программ, реализуемых на базовых и пилотных площадках, положен принцип региональной специфики (в частности, социально-экономические, эколого-природные и историко-культурные традиции Орловской области).

Исследования специалистов в области изучения умственной работоспособности детей на занятиях показывают, что даже при соблюдении требований к объему образовательной нагрузки и внедрении малых форм физкультурной деятельности (физкультминутки) частота случаев сильного и выраженного утомления после занятий у воспитанников старших и подготовительных к школе групп составляет примерно 40%. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем, ведет к закономерному ухудшению здоровья детей. В связи с этим необходимо прилагать усилия по нейтрализации или смягчению воздействия факторов, оказывающих (или потенциально способных оказать) патогенное влияние на организм дошкольника.

В связи с вышеизложенным нашим коллективом был разработан здоровьесберегающий способ

организации образовательной деятельности на занятиях, учитывающий функциональные возможности организма ребенка [8]. Наблюдения в ходе исследования показали, что хаотичный набор элементов, методов, мероприятий, связанных со здоровьем и используемых воспитателями на занятиях, не приносит желаемого результата. Педагогу необходимо понимать, что эффективность позитивного воздействия на организм ребенка используемых здоровьесберегающих методов и приемов определяется их грамотной «встроенностью» в общую систему, создаваемую в соответствии с определенными целевыми установками (задачами). Это послужило основой для разработки методики проведения занятия со здоровьесберегающим сопровождением (И.И. Потапова). Для оптимизации функции контроля за качеством реализации воспитателем образовательных, воспитательных, развивающих и здоровьесберегающих задач, а также с учебной или методической целью автор составил «Карту анализа занятия с позиций здоровьесбережения».

Решение проблемы влияния факторов внешней среды на здоровье ребенка рассматривалось как одно из условий физиологически обоснованной системы оздоровления. При оформлении предметно-пространственной среды групповой комнаты педа-

гоги учитывали множество факторов: особенности зрительного восприятия ребенком окружающей среды (оформление группового пространства с учетом принципов видеоэкологии); создание фитотерапевтических интерьеров направленного оздоровительного воздействия — фитомодулей — с использованием фитонцидных растений и т.д.

Внедрение модели здоровьесберегающей деятельности дошкольной образовательной организации сопровождалось ежегодным и итоговым мониторингом состояния здоровья детей, посещающих экспериментальные детские сады. Полученные данные демонстрируют положительную динамику в состоянии здоровья, уровне развития детей.

Был проведен сравнительный анализ заболеваемости дошкольников ОРЗ и ОРВИ в восьми ДОО, участвующих в эксперименте. Известно, что дети раннего возраста болеют чаще, чем дети дошкольного возраста. Это обстоятельство весьма важно, особенно при сравнении результатов, полученных в разных детских садах. Безусловно, показатели заболеваемости варьировались в зависимости от характера сезонных эпидемий. Но в целом очевидна динамика уменьшения количества пропущенных дней одним ребенком. Так, если в 2007 г. этот показатель составлял в среднем 24 дня (ранний возраст) и 13,7 дней (дошкольный возраст),

то в 2013 г. — соответственно 14,5 и 7,8 дней.

Также проводился анализ показателей эффективности оздоровления часто болеющих детей, который позволил выявить ежегодное увеличение количества детей, снятых с учета в результате внедрения системы здоровьесберегающей деятельности в работу экспериментальных ДОО. Так, если в 2007 г. с учета были сняты 21% часто болеющих детей, то к 2013 г. этот показатель вырос до 62,5%.

Литература

1. Акимова Н.Л., Бочарова Н.И. Региональная модель «Детский сад здоровья» // Библиотечка журнала «Вестник образования России». 2008. № 7.

2. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., 2002.

3. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. М., 2004.

4. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольников в ДОУ: программ.-метод. пособие. М., 2007.

5. Бочарова Н.И., Третьякова Н.А. Организация занятий по физической культуре с часто болеющими и ослабленными детьми // Инструктор по физкультуре. 2008. № 1.

6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Метод. пособие. М., 2008.

7. Колос Г.Г. Сенсорная комната в детском саду. М., 2006.

8. Содержание и технологии здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения / Под ред. Н.И. Бочаровой. Орел, 2008.

Различные методы закаливания в оздоровлении детей 5–7 лет

Анохина И.А.,

канд. биол. наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольного образования ОГБОУ ДПО «Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Ульяновск

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья. При этом заболеваемость детей остается высокой несмотря на

успехи медицины. Наибольшее распространение среди дошкольников всех возрастов имеют ОРЗ и ОРВИ. Главным неспецифиче-

ским средством профилактики респираторных заболеваний служит закаливание.

В настоящее время дошкольным образовательным организациям предоставлена возможность самостоятельно выбирать методы оздоровительной работы с детьми, которые не всегда имеют научное обоснование и не всегда дают положительные результаты. Рекомендации различных авторов по закаливанию противоречивы.

Старший дошкольный возраст выделяется многими авторами как один из критических этапов развития, в который повышается чувствительность к действию факторов внешней среды. Поэтому выбор адекватных методов закаливания детей 5—7 лет должен базироваться на всестороннем учете его морфофункциональных эффектов.

Мы проанализировали эффективность воздействия различных методов закаливания на показатели здоровья детей 5—7 лет: физическое развитие, функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, терморегуляторной систем, моторное развитие и заболеваемость.

В связи с тем, что по большинству показателей гендерных различий мы не обнаружили, все дети при организации закаливающих процедур были рассмотрены как единая группа без деления по половому при-

знаку. Под наблюдением в динамике двух лет находились одни и те же дети с 5 до 7 лет, которые обследовались пятикратно в возрасте 5, 5,5, 6, 6,5 и 7 лет. Всего в исследованиях приняли участие 116 детей. Наблюдались 72 ребенка, из них 41 мальчик и 31 девочка. Обследовались две экспериментальные и одна контрольная группы.

Были использованы методы закаливания, разработанные в НИИ педиатрии и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. С первой группой в качестве закаливающей процедуры проводили контрастные воздушные ванны (Ю.Ф. Змановский, 1993), со второй — использовали метод кратковременного холодового раздражителя (Л.В. Веремкович, 1993). С детьми третьей группы специальные закаливающие мероприятия не проводили, она использовалась в качестве контрольной.

В последние годы в педагогической литературе пропагандируются экстремальные методы закаливания дошкольников. Для сравнения мы использовали показатели детей четвертой группы, закаливающихся по инициативе сотрудников ДОО по системе П.К. Иванова «Детка».

1-я группа. Контрастные воздушные ванны проводили после дневного сна, процедура длилась 12—15 мин и имела характер перебежек из «холод-

ной» комнаты в «теплую» с обязательным музыкальным сопровождением.

Использовали следующую методику. В спальном помещении открывались окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха в комнате достигала 13—16 °С. В 15.00 дети просыпались со звуками музыки, раскрывались и, лежа в постели, в течение 1—2 мин выполняли 3—4 физических упражнения:

- подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками;
- перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища;
- покачивание согнутых коленей в правую и левую сторону с противоположным движением рук и др.

По команде педагога (хлопок в ладоши, удар в бубен) дети вставали, быстро снимали спальную одежду и оставались в одних трусиках. На ноги надевали чешки, которые заранее ставили около кровати вместо комнатной обуви. После этого в течение 1—1,5 мин в «холодном» помещении выполняли ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание уделялось подбору и использованию дыхательных упражнений.

Далее следовала перебежка в групповую комнату — «теплое» помещение, в котором температу-

ра достигала 21—24 °С. Деятельность детей в «теплом» помещении была представлена несколькими вариантами:

- разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением педагога;
- подвижные игры с включением творческих элементов и воображения детей;
- разучивание и выполнение новых упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координации;
- выполнение тех же физических упражнений, что и в «холодном» помещении, но в более спокойном темпе;
- различные виды ходьбы, построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве.

В «теплом» помещении упражнения и игры выполнялись в спокойном темпе, чтобы дети не перегревались. Количество перемещений из одной комнаты в другую с пребыванием в каждой по 1—1,5 мин составляло не менее шести. Процедура заканчивалась перебежкой из «холодной» комнаты в «теплую» в ходе подвижной игры типа «Самолетки», «Перелетные птицы», «Спутники планет» и др.

2-я группа. Закаливание методом кратковременного холодового раздражителя (кран) проводили следующим образом: перед дневным сном дети про-

Таблица 1

**Программа обследования детей
в ходе лонгитудинального эксперимента**

| Объект | Методы | Показатели |
|---------------------------|---|---|
| Физическое развитие | Антропометрия | Масса, длина тела, окружность грудной клетки (ОГК), длина ноги; показатель Пинье |
| Моторное развитие | Двигательные тесты | Быстрота (теппинг-тест; бокс-тест); сила (кистевая и становая динамометрия); скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места; прыжки на месте за 5 с; приседания за 30 с); гибкость (наклон туловища вперед из положения сидя на полу) |
| Физическая терморегуляция | Холодовая проба | Показатель лабильности (по Г.В. Терентьевой) |
| Дыхание | Спирометрия, функциональные пробы | Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания в покое; длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе (пробы Штанге и Генчи) |
| Кровообращение | Электрокардиография, метод Короткова, функциональная проба: 20 приседаний за 30 с, тетраполярная импедансная реография, кардиоинтервалография | Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, после нагрузки и в восстановительном периоде; артериальное давление (АД) в покое, после нагрузки, в восстановительном периоде; коэффициент выносливости; ударный объем (по В. Кубичеку), минутный объем кровообращения; индекс напряжения (по Р.М. Баевскому) |
| Состояние здоровья | Анализ индивидуальных медицинских карт | Уровень и структура заболеваемости |

ходили босиком по гигиеническим коврикам. Затем вставали на решетку в душевой поддон и в течение 5 с (под счет) обливали ноги из душевой установки водой из-под крана (вода регу-

лировалась и температура измерялась заранее). Температура воды изменялась по сезонам года от 18 до 13 °С в теплое время и 10 до 6 °С в холодное время года. После этого дети вновь проходи-

ли по дорожке из гигиенических ковриков, вытирали ноги и ложились в постель.

3-я группа — контрольная. В качестве сравнения брались данные детей, с которыми закаливающие процедуры не проводились.

4-я группа. Закаливание по системе П.К. Иванова «Детка». Методика заключалась в следующем: утром по приходе в детский сад с детьми проводили гимнастику, включающую упражнения на дыхание, элементы хатха-йоги и пробежку по снегу в облегченной одежде. Затем в группе дети мыли холодной водой лицо, руки, шею, ушные раковины, полоскали рот и нос. В течение дня в помещении они находились в легкой одежде, босиком или раздевались до трусиков несколько раз. После дневного сна выбегали на улицу в трусиках босиком и обливали холодной водой все тело. Этому предшествовали обливание водой природной температуры стоп, затем ног до колена, всего тела; топтание ногами по снегу, принесенному в группу педагогом.

Программа обследования детей отображена в табл. 1.

Для оценки физического развития детей определяли длину и массу тела, длину ноги, ОГК. Вычисляли антропометрический коэффициент: показатель Пинье. Все исследования проводили стандартными антропометриче-

скими инструментами (ростометром, сантиметром, медицинскими весами). Уровень физического развития определяли в соответствии со «Стандартами физического развития детей г. Ульяновска» (1995).

О состоянии физической терморегуляции судили по результатам холодной пробы. Рассчитывали предложенный Г.В. Терентьевой (1983) показатель лабильности.

Для изучения функционального состояния дыхательной системы использовали метод спирометрии (измерение ЖЕЛ), пробы с задержкой дыхания Штанге и Генчи.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивали на основании следующих показателей: ЧСС в покое (на основе записи ЭКГ), после дозированных физических нагрузок (20 приседаний за 30 с) и в восстановительном периоде; АД определяли методом Короткова в состоянии покоя, после дозированных физических нагрузок и в восстановительном периоде. По величине пульса и пульсового давления рассчитывали коэффициент выносливости.

Для оценки систем регуляции сердца был использован метод вариационной пульсометрии (Р.М. Баевский, 1981). Для регистрации ударного и минутного объемов крови использовали ме-

тод тетраполярной импедансной реографии. Ударный объем рассчитывали по формуле В. Кубичека.

О состоянии здоровья судили на основании анализа индивидуальных медицинских карт. Учет заболеваемости осуществляли в соответствии с медицинскими рекомендациями Минздрава РФ за год, предшествующий осмотру, по данным обращаемости в поликлинику.

Моторное развитие определяли на основе восьми двигательных тестов, оценивающих важнейшие физические качества. Это — бокс-тест, теппинг-тест, кистевая и станочная динамометрия, прыжок в длину с места, прыжки на месте толчком двумя ногами, приседания, наклон туловища вперед.

Длительность проводимых исследований по закаливанию, как правило, ограничивается сезонной или годичной динамикой. Мы анализировали результаты закаливания различными методами в течение двух лет. Это позволило выявить специфические и неспецифические эффекты закаливания у детей 5—7 лет.

Анализ годовых приростов показателей физического развития продемонстрировал, что положительные изменения в физическом развитии на первом году закаливания произошли у всех закаливающихся детей, но больше всего годовых приростов,

превышающих приросты в группе контроля, отмечено в 1-й группе закаливания, где использовали контрастные воздушные ванны в сочетании с движением. На втором году закаливания приросты показателей длины и массы тела уменьшились. Таким образом, влияние закаливания на физическое развитие детей было более выражено на первом году закаливания, т.е. в возрасте 5—6 лет. В группе контроля, напротив, на втором году закаливания значительно выросли те показатели, которые на первом году увеличились незначительно, т.е. произошла своеобразная компенсация.

Показатель дыхания, который на протяжении двух лет продолжал сохранять различия между закаливающимися и не закаливающимися детьми — ОГК, обуславливал пропорциональность физического развития. Во 2-й группе закаливания показатель крепости телосложения (Пинье) на протяжении двух лет превышал группу контроля.

В функциональных показателях закаливающихся детей также произошли изменения. Прежде всего это касается показателей дыхательной системы, которые у закаливающихся детей более высокие, чем в группе контроля. В частности, величины ЖЕЛ у закаливающихся детей на протяжении двух лет

оставались выше, чем у детей в контрольной группе.

По результатам функциональных проб дыхательной системы Штанге и Генчи в 6 лет дети обеих закаливающихся групп имели более высокие показатели, что можно назвать благоприятной реакцией и считать свидетельством снижения чувствительности дыхательного центра к кратковременной гипоксии у детей. В 7 лет дети 2-й группы закаливания в пробе Генчи по-прежнему показали более высокие результаты по сравнению с группой контроля. Таким образом, закаливание положительно повлияло на функциональное состояние дыхательной системы, которая в наибольшей степени подвергается воздействию респираторно-вирусных инфекций.

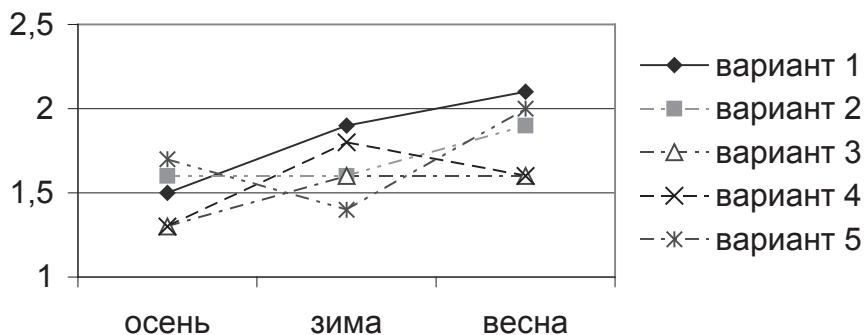
При анализе изменения показателей сердечно-сосудистой системы мы наблюдали у всех детей возрастное снижение частоты сердечных сокращений, увеличение ударного и минутного объемов крови. Большие величины пульсового давления (разница величин систолического и диастолического АД) отмечены у всех закаливающихся детей. Коэффициент выносливости сердечно-сосудистой системы выше в обеих группах закаливающихся детей, что свидетельствует о более высоких ее адаптационных возможностях.

К 6 годам произошло большее снижение индекса напряжения (ИН) у закаливающихся детей по сравнению с детьми контрольной группы. В 7 лет ИН у всех групп детей был приблизительно на одном уровне.

Показатель кровообращения, который продолжал сохранять различия между закаливающимися и незакаливающимися детьми на протяжении двух лет — частота сердечных сокращений.

О влиянии закаливающих процедур на функциональное состояние системы терморегуляции мы судили на основании показателя лабильности (ПЛ). Среди весенних показателей у детей 6 лет мы не обнаружили разницы, указывающей на улучшение этих показателей у закаливающихся детей. Осенью во всех группах детей ПЛ увеличился, благодаря тому что вся воспитательно-оздоровительная работа в летний период проводилась на свежем воздухе. На 7-м году жизни анализ индивидуальных графиков сезонных изменений кожно-сосудистых реакций показал их большое разнообразие. На рисунке отражена сезонная динамика ПЛ у детей 7-го года жизни. Мы выделили два типа тенденции — положительную и отрицательную. При отрицательной тенденции к весне происходило снижение ПЛ по сравнению с осенью, при положительной — его увеличение.

а)



б)

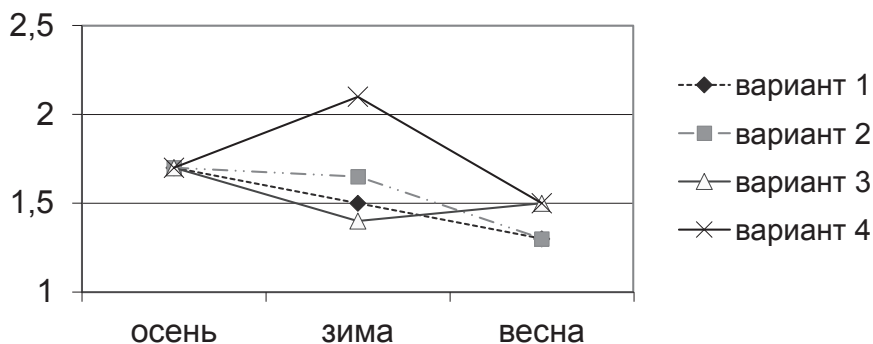


Рис. Сезонная динамика показателя лабильности у детей 7-го года жизни, тенденция: а) положительная; б) отрицательная

По данным табл. 2 видно, что у закаливающих детей 1-й группы доля участников с положительной тенденцией ПЛ составила 60% и 40% — с отрицательной. Во 2-й группе закаливания

67% с положительной и 33% с отрицательной. В группе контроля — 28% с положительной и 72% с отрицательной. Таким образом, проведение адекватных закаливающих процедур на 7-м

году жизни способствовало позитивному развитию кожно-сосудистых реакций.

В литературе отсутствуют данные о влиянии различных методов закаливания на моторное развитие детей. Анализ результатов двигательных тестов показал, что на протяжении двух лет ни одно из физических качеств группы контроля не превысило уровня закаливающих детей.

Детальный анализ изменений показателей физической подготовленности по уровням показал, что их увеличение обусловлено ростом количества закаливающих детей с высоким и выше среднего уровнем развития физических качеств. В этом проявляется неспецифическая стимулирующая роль закаливающих процедур.

В группе контроля количество детей с результатами выше среднего и высокими было значительно меньше, чем в группах закаливающих детей и на первом, и на втором году закаливания. Таким образом, закаливающие мероприятия положительно влияли на моторное развитие детей.

Объективным показателем эффективности закаливания служит снижение респираторной заболеваемости. Анализ динамики групп здоровья на первом году закаливания показал увеличение у всех детей 6 лет численности I группы здоровья за счет пере-

хода из II группы. При этом во II-й группе закаливания произошли наиболее заметные изменения: число детей II группы здоровья уменьшилось в два раза и не осталось ни одного часто болеющего ребенка, хотя изначально их количество было самым большим по сравнению с другими группами. Число детей I группы здоровья соответственно увеличилось в 2,5 раза. В период эпидемии ОРЗ (март) дети II-й группы закаливания показали более высокую устойчивость к заболеваниям, что проявилось в 100% посещаемости детьми ДОО.

Динамика «индекса здоровья» показала, что его рост, связанный с увеличением числа неболевших детей, происходил во всех группах, причем его величины в группах закаливающих детей отличаются в лучшую сторону по сравнению с контрольной группой.

Анализ заболеваемости у детей 6 лет показал уменьшение общего количества заболеваний и пропусков по болезни у всех детей. Но самые низкие цифры у детей II-й группы, хотя исходный уровень заболеваемости в этой группе был самым высоким. Годовое снижение заболеваемости в этой группе составило 43% в целом и 39% по ОРЗ.

На втором году закаливания сохранилась положительная динамика групп здоровья, снижения

Таблица 2

**Распределение детей 7 лет по уровню
и тенденциям изменений показателя лабильности, %**

| Группа | Уровень показателя лабильности | | | Тенденция сезонных изменений показателя лабильности | |
|--------|--------------------------------|---------|---------------|---|---------------|
| | ниже среднего | средний | выше среднего | положительная | отрицательная |
| 1 | 6 | 67 | 27 | 60 | 40 |
| 2 | 11 | 67 | 22 | 67 | 33 |
| 3 | 39 | 39 | 22 | 28 | 72 |
| 4 | 56 | 33 | 11 | 22 | 78 |

общей и респираторной заболеваемости, длительности одного заболевания, увеличения «индекса здоровья» у закаливающихся детей и в большей степени во 2-й группе.

Для сравнения с нашими данными мы использовали показатели детей старшей и подготовительной к школе групп, закаливающихся по системе П.К. Иванова «Детка». Нужно отметить, что медицинскими работниками к закаливанию были допущены все дети, однако ухудшение в состоянии здоровья привело к исключению из группы закаливающихся: 48% детей в старшей группе и 43% — в подготовительной. Динамика групп здоровья показала, что в обеих группах уменьшилось число детей I группы здоровья за счет перехода во II и

III группы с диагнозами: пиелонефрит, хронический тонзиллит, вираж туберкулиновой пробы.

Сопоставление показателей физического развития закаливающихся детей 6 лет с показателями детей контрольной группы показало, что годовые приросты оказались почти такими же, как в группе контроля. Анализ показателей физического развития у детей 7 лет показал значительно более низкие показатели и годовые приросты, чем в группе контроля, т.е. наметилась тенденция к отставанию от возрастной нормы.

Результаты изучения реакции сосудов кожи в ответ на холодовую пробу показали, что несмотря на такое мощное воздействие на сосуды кожи показатель лабильности у детей, закаливающихся по системе «Детка», был

ниже, чем в контрольной группе. Анализ распределения детей по уровням и тенденциям ПЛ выявил у 78% детей наличие отрицательной тенденции, у 56% детей уровень ниже среднего, что значительно больше, чем в группе контроля (см. табл. 2).

Таким образом, экстремальный метод закаливания не оказал положительного влияния ни на состояние здоровья, ни на физическое развитие, ни на состояние физической терморегуляции. Поэтому такой метод не может быть рекомендован для ДОО, где решается задача оздоровления всех детей.

Адекватные методы закаливания, применяемые в оздоровительной работе с детьми 5—7 лет,

привели к появлению позитивных специфических (совершенствование терморегуляторных реакций) и неспецифических (совершенствование вегетативных регуляторных механизмов дыхательной и сердечной функции, повышение резистентности организма к ОРЗ и ОРВИ, ускорение моторного развития) морфофункциональных эффектов.

Сравнительный анализ методов закаливания показал большую эффективность в отношении всех показателей здоровья метода кратковременного холодового раздражителя. Его использование в старшем дошкольном возрасте позволяет существенно укрепить здоровье детей перед обучением в школе.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ДРУЖИТЬ — ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!

Методическое пособие

Автор — Маханева М.Д.

В данном пособии предлагаются рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие содержит перспективные планы физкультурных занятий, уроков, занятий по плаванию, сценарии спортивных праздников и примерный комплекс закаливающих процедур из опыта работы МОУ «Прогимназия № 117» учителя физкультуры Г.В. Барановой.

С продукцией **издательства «ТЦ СФЕРА»**

можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.

Воспитатели: сложное возвращение к основам профессионализма

Антонов Ю.Е.,

доцент ФАГОУ АПК и ППРО, заслуженный деятель РОС, Президент Ассоциации лучших дошкольных образовательных организаций и педагогов, Москва

Муравей не велик, а горы копает.

Русская пословица

Опыты по конструированию социально-технологического подхода к новому статусу профессионала сферы дошкольного образования, направленного против маргинализации воспитателей, теперь чаще проводятся в лабораторных и публичных условиях (семинарах, конференциях, мастер-классах, конкурсах, съездах, фестивалях и пр.).

Благодаря усилиям специалистов Академии ПК и ППРО удалось создать «Научно-практическую школу оздоровления детей имени проф., д-ра мед. наук Ю.Ф. Змановского» и ввести в деятельность управленцев, педагогов, социологов социально-оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник» [6].

В сентябре 2014 г. отмечался 85-летний юбилей Юрия Филипповича Змановского (1929—1995). Доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора НИИ дошкольного воспитания АПН СССР, заведующий лабораторией здоровья детей дошколь-

ного возраста НИИ педиатрии РАМН, Ю.Ф. Змановский читал спецкурсы нейропсихологии, психогигиены, возрастной физиологии в МГПИ им. В.И. Ленина, РИПКРО, Нижневартновском университете, вел цикл «Если хочешь быть здоров!» на первом всесоюзном телеканале в течение пяти лет. Также Ю.Ф. Змановский разработал концепцию программы «Здоровый дошкольник» и согласовал вопрос создания «Научно-практической школы оздоровления детей» в рамках курсов повышения квалификации и прикладных исследований. Ученик А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии, однокурсник Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Давыдова, В.А. Небылицина, прекрасный знаток шахмат, горнолыжник, участник научных и общественных дискуссий. Выступал против массового прихода шестилеток в школу. Скептически с точки зрения медицины оценивал системы П. Иванова, Б. Никитина, А. Чарковского. Сотни курсов проведены им в

регионах России для дошкольных специалистов.

К сожалению, нет теперь с нами д-ров мед. наук, профессоров Ю.Е. Лукоянова, Р.П. Нарциссова, профессоров Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой. На заслуженном отдыхе М.Н. Кузнецова, Л.Ф. Бережков, Т.Т. Черкасова. Но главное, что объединяло и объединяет сотрудников научно-практической школы — это любовь к детям и забота о воспитателях.

Воспитатели оказались в реестре профессий, требующих особого внимания государства, в период трансформации общества несколько лет назад. Отправным пунктом государственного постмодернизма в дошкольной сфере следует считать заседание Госсовета РФ от 30 октября 2005 г., где один из главных вопросов повестки дня был посвящен проблемам дошкольного воспитания. С тех пор федеральные СМИ хотя бы раз в неделю обращаются к проблемам дошкольного образования. Вскоре после заседания Госсовета проводилось исследование социально-экономического состояния дошкольной сферы.

Может ли исчезнуть профессия «воспитатель» в ходе реформ?

На V Всероссийском профессиональном конкурсе «Воспитатель года — 2014» конкурсанты из гг. Красноярска, Кургана,

Петрозаводска демонстрировали прекрасные варианты социо-игровых методов работы, основанных на исследованиях В.М. Букатова, Е.Е. Шулешко, и событийный принцип организации жизнедеятельности детей по программе «Золотой ключик» (Е.Е. и Г.Г. Кравцовых), который прежде всего является реальной возможностью изменения позиции взрослого в воспитательно-образовательном процессе. Взрослый должен не учить и воспитывать, а прежде всего жить совместной с детьми жизнью, интересной для всех ее участников, и уже внутри этой жизни решать свои педагогические задачи.

Педагог Ю.А. Гладкова отмечает, что «становится все более эффективной и такая форма работы, как семейные проекты, когда ребенок и родители вместе подбирают материал и придумывают, как его преподнести (в виде презентации, альбома, видеоролика)» [4, с. 86].

Выращивание специалиста, понимающего принципы оздоровительно-воспитательной работы, проектирования инновационных процессов в дошкольном образовании, предполагает понимание им необходимости разностороннего саморазвития и прежде всего способности к рефлексии и самооценке процесса и результата своей творческой, профессиональной деятельности [3].

Опрос специалистов системы дошкольного образования Москвы (государственного и муниципального секторов) был направлен на определение социального статуса группы педагогических работников дошкольного образования. Опрос ориентирован на количественную оценку тенденций развития профессиональной группы, которые были выявлены в процессе анализа данных, полученных в результате предыдущих этапов исследования. В качестве объекта исследования выделены педагогические работники (воспитатели), работающие в государственном и муниципальном секторе образовательных услуг для детей дошкольного возраста. Опрос проводился в различных условиях (непосредственно в ДОО, на курсах повышения квалификации, в студенческой аудитории). Для московских детских садов определение статуса учреждения весной-летом 2014 г. осложнялось процессом реструктуризации образовательных организаций в комплексы.

Уточним, что для анализа данных опроса выбраны анкеты 479 респондентов, которые работают в государственных (муниципальных) ДОО, государственных с платными услугами (имеющих статус автономных). Опрос проводился и в частных ДОО, но в данном массиве использованы лишь 12 (2,5%)

анкет воспитателей частных детских садов «ОАО РЖД» и НПО им. В.М. Хруничева.

Наше исследование выполняет несколько задач. Одна из главных — выяснить, состоялась ли профессия «воспитатель», много ли среди воспитателей профессионалов, или она может уйти в маргинальные слои. В ходе «первой волны» мы опросили 2,5 тыс. воспитателей из 28 регионов России [7].

Усталость на рабочем месте в нашем исследовании рассматривалась в двух аспектах — эмоциональном и физическом. Сильно устают эмоционально на своем рабочем месте 27,9% опрошенных воспитателей, умеренно — 58,8%, практически не устают — 13,3%.

Физические нагрузки воспитателей на рабочем месте — мало исследованная проблема. Усталость появляется чаще всего, как отмечали эксперты, при выполнении дополнительных функций, при отсутствии помощника воспитателя (подготовка к приему пищи детьми и его сопровождение, мытье посуды, уборка помещений, одевание детей на прогулку, уборка снега на групповом участке и пр.).

Не удивительно, что в преддверии введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) с соответствующим насыщением пе-

дагогической деятельности коллективов общеобразовательной программой (до 60%) и парциальными программами (до 40%) московские воспитатели оценивают свое влияние на выбор программ обучения и развития детей в более низких пропорциях. При этом у ряда воспитателей-профессионалов возникает боязнь того, что они, имея опыт работы по таким программам и технологиям, как «Монтессори-педагогика», «Детский сад — Дом радости», «Здоровый дошкольник» и др., могут оказаться «вне стандартной ситуации». Имея опыт сотрудничества с научными коллективами, неоднократно повышая квалификацию (по нормам до 216 ч в пять лет за счет бюджета), воспитатель-профессионал должен будет лавировать в нормативно-правовом поле. Но, как показывает наше исследование, уже сейчас воспитатели (профессионалы, полупрофессионалы, рекрутируемые) испытывают явный пессимизм при реализации программного подхода в образовательно-воспитательной и оздоровительной деятельности дошкольных организаций.

Разочарование в профессии отметили 7,1% опрошенных, ощущение бесполезности, невостребованности знаний и опыта испытывают 5,6% респондентов.

Отражение альтруистического характера деятельности сотрудников детских садов и чув-

ственного отношения к своей профессии наиболее эффективно представлены в нижеследующих ответах.

Оцените, какое из данных предложений наиболее верно отражает ваше отношение к работе.

Моя работа — это контракт: чем больше я получаю, тем больше делаю. — 7,7%.

Моя работа не зависит от зарплаты. Я делаю все, что могу, вне зависимости от зарплаты. — 45,9%.

Моя работа — это необходимость. Если бы у меня была возможность, я бы не работала. — 9,6%.

Я люблю свою работу, но моя семья (домашние обязанности, увлечение) значат для меня больше. — 24,4%.

Я люблю свою работу, она для меня важнее всего. — 6,5%.

Затрудняюсь ответить. — 5,9%.

Снижение нагрузки воспитателей — количества детей в группе, часов в ставке — предлагают 6,5% воспитателей. Сверхурочная работа и поручения не по специальности отмечены 11,1% респондентов, при этом работа «берется на дом». На маленькую зарплату пожаловались лишь 0,4% воспитателей. Хотя по России эта проблема занимала и по-прежнему занимает наиболее важное место.

Более половины воспитателей — 51,1% — отмечают большое количество «бумажной»

работы. Два других основных пика проблем, которые беспокоят воспитателей, — переполненные группы в детском саду и «проблемные» дети — отмечены 40,9% респондентов. Вопрос о сложностях работы с проблемными детьми характерен именно для московских воспитателей. В регионах данная тенденция ранее отмечалась не столь выражено. Проблемы во взаимоотношениях с коллегами отметили 7,7% опрошенных.

Непосредственные заказчики услуги по «воспитанию, присмотру, уходу» в детском саду — родители или замещающие их лица. Почти треть московских воспитателей — 29,6% — отметили отсутствие уважения со стороны родителей воспитанников. По ответам респондентов видно, что они не рассчитывают на участие родителей в управлении ДОО, которое может улучшить жизнь воспитателей, в том числе через налаживание более тесного сотрудничества — 0,4% и 1,7% положительно ответивших соответственно. При этом по уставам в ДОО созданы родительские комитеты, попечительские и управляющие советы.

Работа во благо семьи, стремление, альтруистичность профессионалов, милосердное отношение к ребенку и профессиональное умение сглаживать конфликты характеризуют большинство воспитателей. На

вопрос «Как часто у вас бывают конфликты с родителями ваших воспитанников?» 76,6% опрошенных отвечают, что практически никогда (1—2 раза в год); 18,6% говорят, что конфликты с родителями возникают довольно редко (1 раз в месяц и реже); иногда (раз в 1—2 недели) возникновение конфликтов отмечают 4,2% опрошенных и только 0,6% специалиста отметили, что конфликты возникают почти каждый день и кто-то выражает недовольство.

6,3% воспитателей попытались пояснить, что родители не хотят соблюдать правила детского сада, 1,7% отмечают недоверие родителей к воспитателям, а 4,4% — завышенные требования к ним. Усталость родителей отметили 2,3% опрошенных, а их «эмоциональное выгорание» отметил один воспитатель. Недовольство родители чаще всего, по мнению воспитателей, высказывают по поводу нарушения режима дня — 7,3% респондентов; требуют индивидуального внимания к своему ребенку, по мнению 3,5% опрошенных; не довольны качеством ухода и присмотра за детьми, по словам 0,8% воспитателей; замечают, что воспитатели бывают резки с детьми, — 0,6% ответивших; только один воспитатель отметил, что родители бывают не довольны качеством проведения занятий.

Важнейшим комплексным показателем успешной деятельности воспитателей и коллективов детских садов, особенно ведомственных, в 1960—1980-е гг. была оздоровительно-воспитательная работа (соблюдение режима дня, закаливание, качественное питание, эмоционально положительный климат в группе) и индикатором служило снижение заболеваемости в зависимости от возрастной и специализированной направленности (см. приложение).

Опрос показал, что, по мнению 40,3% воспитателей, постепенно ситуация в Москве стала меняться.

Как изменилась оздоровительная работа с детьми в вашем дошкольном учреждении?

Ухудшилась. — 4,6%.

Осталась на прежнем уровне. — 36,1%.

Улучшилась. — 41,3%.

Затрудняюсь ответить. — 18,0%.

В ходе опроса отмечалось изменение качества питания. Чаще всего проблемы возникали с недобросовестными поставщиками продуктов на пищеблоки. Отрицательную роль играет аутсорсинг на услуги пищеблока (повара и рабочие по кухне переведены на работу в другие структуры) и медицинских работников (медсестры и врачи переведены в штаты поликлиник, у некоторых появились дополнительные

обязанности по семейным практикам). Для выполнения своих обязанностей воспитателям безусловно важны гарантии на формирование здорового образа жизни (в групповых помещениях, залах, студиях, на улице) и безопасное соблюдение норм и правил приготовления пищи в соответствии с возрастом воспитанников и особенностями приготовления пищи для детей, соблюдающих диету или с особыми заболеваниями.

Питание детей в ДОО ухудшилось — считают 23,8% опрошенных; осталось прежним (но каким: хорошим или плохим — не ясно), по мнению 30,5%; улучшилось — ответили 24,6% респондентов.

Проблемы с питанием детей в дошкольных учреждениях по-прежнему балансируют в сторону ухудшения. Вызывает опасение, что воспитатели (21,1% опрошенных) в связи с ростом зарплат и реструктуризацией умалчивают проблемы с питанием в ДОО, в том числе питанием сотрудников (льготное питание сотрудников и их детей до 2009 г. входило по Москве в социальный пакет работника).

Следует отметить, что благодаря совместным усилиям управленцев и коллективов детских садов удалось существенно улучшить игровое оборудование, дидактический материал, пособия. Но при переходе в холдинги бывают случаи непонимания со

стороны директоров школ, когда вместо «детского» домино поставляется «взрослое». За счет эффективных закупок безусловно реже стало упоминаться приобретение игрушек за счет родителей. Состояние предметно-развивающей среды (пособия, игрушки) в ДОО, по мнению 47,2% воспитателей улучшилось; 30,9% воспитателей, считают, что осталось прежним. Состояние развивающей среды в ДОО ухудшилось, по мнению 4,4% респондентов. Затруднились ответить или пропустили ответ на данный вопрос 17,5% воспитателей.

На вопрос «Как изменилось состояние дошкольной организации (ремонт, мебель)» почти половина воспитателей — 49,1% — отметили, что улучшилась; 45,7% сказали, что осталось прежним, и только 5,2% отметили ухудшение.

Ниже приведены данные, характеризующие поспешность введения ФГОС ДО в московских детских садах.

Оцените влияние рядовых воспитателей дошкольной организации на решение следующего вопроса: выбор программы обучения и развития детей.

Нет влияния. — 29,4%;

Слабое. — 17,3%;

Среднее. — 26,9%;

Сильное. — 13,4%;

Очень большое влияние. — 5,2%;

Другое. — 0,4%;

Затрудняюсь ответить. — 7,4%.

Проведение опроса в Москве пришлось на период «междоцарствия», когда завершилась первая волна объединения ДОО в комплексы, и большинство заведующих и старших воспитателей детских садов фактически потеряли статус руководителей, стали руководителями структурных подразделений или заместителями директоров школ. Это очень сложно понять по ответам воспитателей, может быть еще и потому что основные объекты их труда — дети и выполнение обязательств перед родителями. Вместе с тем в данном исследовании необходимо было выяснить, какой стиль руководства и какие организационные условия в большей степени присутствуют и устраивают воспитателей.

На вопрос «Как изменились за последнее время отношения между рядовыми работниками и руководителями» 33,8% респондентов затруднились ответить или не ответили. Перемены к лучшему взаимодействию с руководством отметили 19,2% воспитателей, и почти половина — 47,0% — посчитали, что данные статусные взаимоотношения не изменились. Профессор Ю.Ф. Змановский всегда скептически относился к муниципальным управленцам, но руководители ДОО, как он считал, — основные координаторы воспитательно-оздоровительной работы.

Сейчас уже сложно уточнить, насколько данные о руководителях и отношении к ним переформатировались, но можно проанализировать, какое наследие (по выбору программ, развивающей среде, оздоровительной работе, приему, увольнению и пр.) они оставили в момент реструктуризации московского образования.

Опасения вызывают возникающие образовательные комплексы, объединяющие детский сад и начальную школу. Там директора начали с оптимизации штатов и вытеснения работников «дошколки»: учителя музыки выполняют функции музыкальных руководителей, учителя физкультуры — педагогов по физкультуре. Но учитель физкультуры, пустив дошкольников в забег по спортзалу, может допустить их травмы, потому что не будут учтены все нюансы распределения нагрузок, длина забега и т.д.

Также обнаруживаются другие настораживающие тенденции, возникающие в таких комплексах: непонимание проблем дошкольных работников, учителя заявляют, что воспитателям не за что выплачивать стимулирующие выплаты. Ранее в исследованиях мы доказали, что самым эффективным было стимулирование за качество оздоровительно-воспитательной работы.

Среди других проблем, выявленных в результате анкетиро-

вания — жалобы воспитателей на психологические перегрузки, низкую зарплату, загруженность «бумажной» работой. Сначала это было связано с ФГТ, теперь с ФГОС ДО.

Более половины опрошенных — 53,9% — отмечают, что в преддверии введения ФГОС ДО и в соответствии с «Дорожной картой» выбор программы обучения и развития детей принимался единоличного руководителями детских садов.

Степень влияния руководства дошкольной организации на составление планов работы было сильным для 37,6% опрошенных, средним — для 34,2% и очень сильным для 28,2% воспитателей. Следует отметить, что с 2007 г., до введения профессионального стандарта деятельности воспитателя в 2015 г., педагоги ДОО должны были самостоятельно разрабатывать индивидуальные планы. Уровень влияния руководства дошкольной организации на контроль качества работы воспитателей как очень сильный и сильный оценили 64,3% респондентов; как средний — 25,2%; слабым его назвали 10,5% опрошенных.

Важно и то, как оценивали воспитатели выполнение административных обязанностей своих руководителей дошкольных организаций. Как высокую и очень высокую степень влияния руководства ДОО на решение по

приему на работу новых воспитателей оценивали 62,7% воспитателей; средней ее назвали 19,8% респондентов; слабой — 7,9%. Отсутствие такого влияния отметили 3,7% опрошенных, затруднение с ответом испытали 6,9% респондентов.

Воспитатель — стрессовая профессия, судя по полученным в ходе опроса результатам. В дошкольных организациях наблюдается высокий уровень шума и эмоциональных перегрузок. Родители выставляют завышенные требования к воспитателям, зачастую не проявляют уважения к ним. Нередко СМИ создают негативный образ воспитателя [2, с. 137].

Если говорить о востребованности воспитателей на рынке образовательных услуг, оказалось, что этот рынок не для них. Больше возможности заработать на вторичном рынке услуг у логопеда, инструктора по физкультуре, музыкального работника.

Приложение

Памятка для воспитателей (из работ профессора Ю.Ф. Змановского)

Систему физкультурно-оздоровительной работы руководству и сотрудникам дошкольных организаций необходимо совершенствовать, используя современные данные возрастной физиологии, дошкольной педагогики, лечеб-

но-профилактической медицины при эффективном организационно-методическом сопровождении программы «Здоровый дошкольник».

Важнейшее условие такой работы — определение исходных показателей состояния здоровья и психического развития детей. В комплекс антропометрических показателей, регистрируемых персоналом ДОО, включаются определения длины и массы тела, а также индексов: отношений длины тела к возрасту, массы тела — к возрасту и длине. Последний показатель отражает гармоничность физического развития ребенка.

Рациональная организация двигательной деятельности имеет значение в развитии физиологических систем растущего организма. Особое внимание следует уделять циклическим упражнениям, в первую очередь оздоровительному бегу (скорость 1,0—1,2 м/с, т.е. два коротких шага в секунду). Комбинации беговых упражнений (бег, прыжки, метание мяча, лыжи, велосипед и т.п.), воздействие всех видов двигательной деятельности детей ведут к тренировке выносливости — наиболее ценного оздоровительного качества. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на

занятиях, других видов деятельности. Важнейший раздел занятий по физической культуре и прогулок составляют подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста — и элементы спортивных игр и упражнений. Положительный эмоциональный заряд достигается, в частности, музыкальным сопровождением всех физкультурных занятий. В зависимости от конкретных задач используются различные методы проведения занятий: поточный, посменный, групповой, круговая тренировка. Моторная плотность занятия — 800 и более (для прогулок 600 и более).

Система эффективного закаливания в ДОО должна реализовываться таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции, плохо функционирующей в периодах раннего и дошкольного детства. Обязательное условие закаливания — поддержание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей 18—20 °С, поскольку при более высокой температуре аппарат физической терморегуляции не развивается, и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний. Также эффективное условие для закалива-

ния — наличие у детей непрогревающей одежды и использование ее на открытом воздухе и в помещениях. При закаливании всегда следует учитывать климато-географические условия, влияющие на терморегуляцию. Основные принципы активного закаливания в ДОО: систематичность, последовательность специальных дозированных воздействий, учет индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, комплексное использование природных факторов. Отличные результаты можно получить при наличии в ДОО оздоровительного комплекса: бассейна (не менее 7 × 10 м), сауны, фитобара.

Задача комплекса психокоррекции и психопрофилактики в ДОО — купировать (прервать своевременным лечением) нарушения эмоционального состояния детей и создать условия для нормального функционирования их нервной системы. Для педагогов и психологов ДОО обязательно выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний; применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений прежде всего у гиперактивных детей; обеспечение условия для положительных эмоций в ежедневном распоряд-

ке дня детей, создание условий для благоприятного социально-психологического климата в ДОО и по возможности в семьях воспитанников и т.д.

Каждый воспитатель, как и родитель, в поисках эффективного оздоровительного режима должен создавать возможности для достаточной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и условий для духовно-нравственного совершенствования и эмоционального благополучия детей с учетом половозрастных и региональных особенностей. Важное условие оздоровительного режима — достаточный, не укороченный и не излишний по длительности дневной и ночной сон. Как уже отмечалось ранее, одно из главных условий гармонического развития ребенка в детском саду — обеспечение рационального питания, основанное на «золотых правилах» приготовления пищи, одобренных Всемирной организацией здравоохранения: выбор продуктов, обработанных с помощью современных технологий безопасности, тщательный прогрев пищи, правильное ее хранение и т.д.

Эффективная реализация воспитательно-оздоровительной работы, включающей и дополнительные услуги, возможна при добросовестном выполнении своих обязанностей персоналом

дошкольной образовательной организации.

Литература

1. Антонов Ю.Е. Особенности изменения социального статуса воспитателей дошкольных образовательных организаций // Управление ДОУ. 2013. № 7. С. 29—30.

2. Антонов Ю.Е. Профессионализм воспитателей дошкольных организаций и дополнительное профессиональное педагогическое образование // Сб. статей III Международ. науч.-практ. конф. «Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития», 24—25 июня 2014 г. С. 121—137.

3. Антонов Ю.Е., Горбункова-Баженова М.В. Динамика профессионализации специалистов дошкольного образования в наукоградах // Дети и общество: социальная реальность и новации. М., 2014.

4. Гладкова Ю.А. Современный воспитатель в эпоху образовательных реформ. Ребенок в детском саду. 2014. № 4. С. 86.

5. Профессионалы в эпоху реформ: динамика идеологии, статуса и ценностей / Коллективная моногр. под ред. В.А. Мансурова М., 2013.

6. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практ. разработки / Под ред. Ю.Е. Антонова. М., 2012.

7. Antonov Yuri E., Gorbunkova-Bazhenova Maria. Peculiarities of attitudes to work of pre-school educators in science cities to the prospects of their profession. Russian sociology in the period of crisis, critique and changes / Ed. by V.A. Mansurov. Moscow, 2013.

Об атрибутах информации программы «Здоровый дошкольник» (из архива РИПКРО)

Змановский Ю.Ф.,
д-р мед. наук, профессор

Можно ли говорить о существовании педагогической психофизиологии? На мой взгляд, да, если в психофизиологию входит формирующий эксперимент, когда психофизиология будет не просто констататором того, что делается в мозгу ребенка, но вместе с педагогом, педагогическим психологом будет создавать определенные условия для формирования психологических свойств и качеств.

Теоретическую основу программы составляют сведения по физиологии, психофизиологии и психологии детей дошкольного возраста, как в собственных исследованиях или проведенных под нашим руководством, так и в результате анализа отечественной и зарубежной литературы. Практические аспекты программы нашли реализацию в работе ряда дошкольных учреждений (далее — ДУ) в различных регионах Российской Федерации (Москва, г. Ростов-на-Дону, Нижний Новгород, Ярославль, Тольятти, Нижневартовск). В этих ДУ, базовых для лаборатории социаль-

ных проблем РИПКРО, доказана эффективность разработанной программы.

Известно, что за последние годы заболеваемость, прежде всего респираторными заболеваниями, среди детей, воспитывающихся в ДУ, продолжает сохраняться на высоком уровне и даже имеет тенденции к дальнейшему росту. Нет никакого прогресса и в показателях физического развития детей, более того, в ряде регионов, в частности в Москве, за последнее время вместо акселерации развития — декселерация (замедление) темпов роста и физического развития детей раннего дошкольного возраста. Раздел «Физическое воспитание» в действующей программе воспитания и обучения в ДУ безнадежно устарел и не отвечает современным требованиям, как в теоретическом обосновании, так и в практической реализации. Воспитатели ДУ не имеют достаточной подготовки и практики физической культуры, не могут в подавляющем большинстве организовать двигательную актив-

ность и другие виды оздоровительно-воспитательной работы (далее — ОВР) даже на удовлетворительном уровне.

Эти и другие причины обусловили необходимость разработки новой комплексной программы ОВР для учреждений дошкольного воспитания, адаптированной к современным, нередко неблагоприятным, в оздоровительном аспекте, условиям жизни и для реализации работниками ДУ (воспитателями, методистами, медиками и особенно специалистами по физическому воспитанию, должность которых в последнее время введена в ДУ).

Основные задачи исследования:

- разработать эффективную программу ОВР для детских учреждений обычного профиля;
- разработать варианты учебных курсов по данной программе разного профиля.

Объект исследования — дети дошкольного возраста, воспитывающиеся в дошкольных учреждениях.

Гипотеза — построение программы ОВР на основе всего знания особенностей физического развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте, а также психофизиологии и психологии дошкольников должно обеспечить укрепление и психического здоровья детей, способствовать их нормальному физическому

развитию и достижению высокого уровня двигательной подготовленности.

Аналитическая часть. Для разработки новой программы следовало в первую очередь упорядочить понятийный аппарат к различным аспектам: термины «Здоровье», «Здоровый ребенок», «Физическое воспитание» и т.д. Дело в том, что известное определение здоровья, сформулированное в Уставе Всемирной организации здравоохранения как система полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и увечий, имеет весьма общий характер и малоэффективно — в практическом аспекте. В литературе приводится ряд определений здоровья, а также содержание общих формулировок. Что касается понятия «здоровье» ребенка, то в доступной литературе такого понятия не обнаружено.

На основании анализа литературы и результатов проведенных исследований было признано целесообразным использовать подход с позиций как для формулировки вышеуказанных понятий, так и для разработки самой концепции программы оздоровления детей дошкольного возраста, исходным при этом явилось высказывание И.П. Павлова (1935) «Человек — высший продукт природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и ум-

ным. И обязан научить людей, как правильно, т.е. полезно и приятно работать, отдыхать ... как правильно думать, чувствовать, желать». Здоровье ребенка нами рассматривается как диагностическое состояние детского организма и вместе с тем устойчивое воздействием, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, взаимодействие которых обеспечивает оптимальный эффект.

Таким образом, формируя эффективные системы, педагог тем самым способствует укреплению здоровья ребенка. К сожалению, пока еще не изучена возрастная динамика развития этих систем в периодах раннего и дошкольного детства, что и составляет одну из задач нашего исследования вегетативной регуляции, в первую очередь терморегуляции у детей дошкольного возраста.

Одну из основных задач в разработке программы ОВР составило выявление психолого-педагогических и медико-физиологических критериев объективной оценки состояния здоровья детей и эффективности ОВР, говоря одним словом, диагностика, средства и методы которой могли применяться педагогами и медиками ДУ. Эта диагностика включает определение физического развития с учетом международных индексов двигательной подготовленности, а также оригинальный тест на оценку общей выносли-

вости, характеристику субъективных и объективных (шесть параметров) критериев здоровья. Доказано, что эти простые данные четко коррелируют с показателями психического здоровья детей, их физического развития и двигательной подготовленности.

В разделе программы ОВР, относящейся к организации двигательной активности детей, как известно ведущим показателем является преобладание циклических, преимущественно беговых упражнений во всех видах двигательной деятельности детей. Основная форма этой деятельности — подвижные игры достаточной продолжительности и интенсивности с обязательным музыкальным сопровождением. Именно эти упражнения и особенно их комбинации (бег, плавание, велосипед, мини-баскетбол, аэробика и т.д.) обеспечивают эффективное оздоровление и физическое развитие детей.

Исключительно важен раздел нашей программы ОВР — закаливание, теоретическому обоснованию которого и практической реализации было уделено большое внимание, что объясняется большой распространенностью респираторных заболеваний у детей раннего и дошкольного возраста в нашей стране.

Нами разработана и внедрена в практику *система эффективного закаливания*, основные принципиальные отличия кото-

рой от обычных рекомендаций следующие:

- одежда, соответствующая погоде;
- температура воздуха в помещениях 18—20 °С с ее колебаниями в зависимости от числа детей и степени их двигательной активности;
- босохождение при постепенном его использовании может быть эффективным закаливающим средством;
- нами доказано, что ведущими, научно обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны и контрастный душ); именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни;
- установлено, что циклические упражнения, особенно на открытом воздухе обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- плавание в бассейне также способствует закаливанию при использовании контрастного душа после занятия; отличные результаты в оздоровительном комплексе — бассейн, сауна, фитобар.

Сформулированы и внедряются в практику ДУ средства и методы для улучшения психического здоровья детей.

Основные принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, доступных педагогам ДУ, направленных на исправление и предупреждение нежелательных адекватных проявлений;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в ДУ;
- обучение детей приемам мышечного расслабления — базового условия для аутогенной тренировки;
- организация комнат «психологической разгрузки» в ДУ;
- использование личностно-ориентированных и по возможности психоаналитических бесед для психокоррекции;
- рациональное применение «музыкотерапии» для нормализации психоэмоционального состояния детей.

Обоснованы и внедряются в практику приемы оздоровления дошкольников, основными принципами реализации которых являются:

- организация режима для ребенка с учетом его биоритмологического профиля;
- стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной и ноч-



- ной сон, общая длительность двигательной активности на открытом воздухе и в помещении (динамический подход к режиму дня);
- использование (по возможности ежедневно) следующей формулы: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений;
- достаточный, не укороченный и не излишний по продолжительности дневной сон детей. Его длительность определяют не возрастом, а индивидуально;
- организация режима для детей в соответствии с сезонными особенностями;

— гибкий график в работе персонала ДУ. Эффективно внедрен в базовом учреждении ДОУ № 1622 Восточного округа Москвы (заведующий Т.Л. Малышева, научный куратор д-р мед. наук Т.К. Марченко, НЦ «Здоровое детство» РАМН (до 1995 г. Институт педиатрии РАМН).

Важным разделом оздоровительно-воспитательной работы является и обеспечение детей полноценным питанием. Однако основные задачи при этом решаются медицинским персоналом и работниками пищеблоков, которые должны готовить рацион детей, исходя не только из общеизвестных концепций сбалансированности калорийного питания, но и новейшей теории адекватного питания.

Игра в физическом и психическом развитии ребенка

Ефремова Л.Б.,

*старший воспитатель МБДОУ д/с № 2,
г. Малоархангельск Орловской обл.*

Переоценка ценностей, уход от старых стереотипов ставят перед дошкольными работниками новые задачи и цели воспитания. Мы обязаны бережно относиться к физической и психической природе ребенка, создавать условия для раскрытия каждой индивидуальности.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) направлен:

- на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Наш педагогический коллектив организует жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми,

жизнерадостными, уверенными в своих силах. В этом нам помогает игра. Мир детства сложно представить без игры, в частности подвижной. Именно она обеспечивает физический и духовный комфорт, эмоциональное общение.

Ю.Ф. Змановский писал: «Игра имеет важное оздоровительное значение, особенно для психического развития и здоровья детей».

Мы часто обращаемся к детям с вопросом: «Кто хочет отправиться в путешествие?» В ответ видим улыбки на лицах, блеск глаз, радость. А дальше — все в наших руках: по какому пути поведем — далекому или близкому; горными тропами или равниной, полетим на самолете или поплывем на лодке... Главный проводник — игра. Она помогает сплотить детей, проявить свою индивидуальность, «стать» летчиком, космонавтом, моряком и т.д.

Игра-путешествие — любимое занятие старших дошкольников. Она дает возможность интегрировать разные образовательные области: физическое, социально-коммуникативное, познава-

тельное, речевое, художественно-эстетическое развитие.

Игра-путешествие — действие, творчество детей и воспитателей. Это общая радость. Сегодня именно этого не хватает: улыбки, веселого смеха, радостного настроения. Нет деятельной близости в отношении с каждым ребенком. «Академические» занятия вытесняют эмоциональное общение.

Мы считаем, что для душевного комфорта подойдет наше «Путешествие в Хохотанию». Проводя такую игру, воспитатели ставят перед собой следующие задачи:

- развивать двигательную активность, ловкость, быстроту детей;
- улучшать фантазию;
- расширять кругозор.

Игра «Путешествие в Хохотанию» длится долго — день, два, неделю... Попасть в волшебную страну можно, только правильно проявив себя, овладев знаниями и умениями, которые «предлагают» океан Добродушия, мыс Доброй улыбки, город Смехоград, море Смеха, Кудыкины горы, Играй-город.

Особое значение мы придаем старинным русским играм, в которые играли прабабушки и прадедушки в нашем районе. Русские народные игры, уходящие своими корнями в глубь веков — один из эффективных методов повышения физической активности дошкольников. Наши

воспитанники любят одну из самых простых, но веселых игр — «Третий лишний». В нашем районе народ называл игру так: «Догоняла, догоняй! Лишний, место в круге занимай!» Игру начинали этим зачином. Другим зачином «Палочка пришла, никого не нашла, кого первого найдет, тот за палочкой пойдет» — начинаем другую игру — «Палочка-выручалочка», развивающую силу воли, выдержку.

Считалками, жеребьевками, зачинами, т.е. игровыми прелюдиями, начинаем игры «Горелки», «Лапта», «Прятки», «Пятнышки», «Удочка» и др. Вместе с детьми подготовительной к школе группы мы придумали игру и назвали ее в народном стиле «Бугорки». Дети сочинили зачин «С бугорка на бугорок прыгай, прыгай, мой дружок!» У этой игры несколько вариантов: дети упражняются в перепрыгивании через 6—8 «бугорков», в прыжках с высоты (40 см), в перепрыгивании с «бугорка» на «бугорок» (10—25 см).

В основном мы стараемся придерживаться правил старинных русских игр, чтобы передать дух исконно русской игры. Ведь она — часть нашей культуры, жизни нашего народа.

Включение русских народных игр в процесс воспитания детей помогает:

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- воспитывать смелость, честность, дисциплинированность;
- знакомить в игровой форме с традициями русского народа.

В играх-путешествиях содержится неистощимый запас творческой выдумки, находок. Принимают участие в игре, как правило, все специалисты: воспитатель по художественному творчеству готовит с детьми карту для путешествий, эмблемы, плакаты, макеты транспорта; инструктор по физической культуре придумывает препятствия, готовит упражнения; учитель-логопед подбирает загадки, скороговорки, стихи; музыкальный руководитель — соответствующие веселые песенки, танцевальные движения.

Игра имеет несколько общих правил. Так, перед проведением игры создаются «экипажи» путешественников. Учитываются интересы, гендерная принадлежность, тип высшей нервной деятельности. «Экипаж» имеет свои название, девиз, эмблему. Маршрут дети выбирают сами, или он может быть предложен воспитателем. Путешествия «совершаются» на плотах, ковче-самолете, радуге, облачке и т.д. Мы не забываем об игровых поручениях каждому ребенку, учитывая его интересы. В группе вывешивается маршрутная карта путешествия, и на ней отмечается пройденный путь.

Завершение игры «Путешествие в Хохотанию» — вечерний групповой сбор, на котором члены экипажа рассказывают о своем путешествии, показывают находки, зарисовки. По итогам оформляются выставки фотографий, детских работ, моделей транспорта.

Ю.Ф. Змановский писал: «Потребность в деятельности — необходимое условие развития человека, которое проявляется в раннем возрасте сначала в виде предметной деятельности, потом игры. Систематическая постоянно усложняющаяся, умственная деятельность способствует развитию всех систем растущего организма и прежде всего головного мозга. При ее снижении функции нервной системы ухудшаются, что отрицательно сказывается на здоровье».

Для полноценного развития и укрепления здоровья, для воспитания чувства любви к малой родине, бережного отношения к природе мы используем и другие игры-путешествия. Например, «Путешествие во времена года», «Путешествие в книжное царство», путешествие «Совсем рядом». В таких играх дети узнают много нового о вещах и о себе самих. Главное, что все познается в предметах, движении, дети становятся умнее, любознательнее и крепче физически.

Заканчивая путешествие с детьми, мы задумываемся, на-



сколько оно было удачным, принесло ли радость общения, стали ли дети активнее, выносливее, дружнее, пробудилась ли в них любовь к родной природе? Если хотя бы на некоторые из этих вопросов мы отвечаем утвердительно, значит не зря мы с детьми отправлялись в путешествие.

Литература

- Быкова А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими. М., 1961.
- Волошина Л.Н. Будущий воспитатель и культура здоровья. Дошкольное воспитание. 2006. № 3.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2000.
- Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» // Обруч. 1996. № 3.
- Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993. № 9. С. 23—25.
- Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989.
- Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1990.
- Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. М., 1995.
- Литвинова Т.И. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
- Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр // Дошкольное воспитание. 1997. № 3.
- Покровский Е.А. Значение детских игр в отношении воспитания и здоровья. М., 1984.

Содержание и методика проведения занятий по физкультуре с часто болеющими детьми

Бочарова Н.И.,

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой здоровья ребенка, заведующий лабораторией технологий оздоровления детей в образовательном процессе НИИ психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»;

Третьякова Н.А.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 17, г. Орел

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, удельный вес острых респираторных заболеваний (ОРЗ) среди всех острых заболеваний у детей составляет почти 90%. Это вызывает серьезные опасения, поскольку вирусные респираторные инфекции задерживают нормальное развитие растущего организма, зачастую приводят к серьезным осложнениям, нарушают социальные функции ребенка.

В то же время, по мнению ряда авторов (И.Н. Захаровой, Л.С. Намазовой, Н.Ю. Сотниковой, В.Ф. Учакина и др.), формирование здоровья ребенка управляемо, особенно с помощью целенаправленного воздействия средствами физического воспитания. Становится очевидным, что для каждого ребенка в зависимости от возраста, пола, исходного состояния иммунной системы и уровня физической подготовленности необходим оптимальный по дозировке набор средств физического воспитания и методов оздоровительной физической культуры.

Есть данные, позволяющие говорить об эффективном воздействии систематических занятий оздоровительной физической культурой на развитие организма ребенка, в результате чего улучшается состояние здоровья. На наш взгляд, наибо-

лее актуальна на данный момент проблема разработки методики индивидуально-дифференцированного подхода к ослабленным и часто болеющим детям. В практике дошкольного воспитания данная задача реализуется двумя путями:

- открытие санаторных или специализированных групп для часто болеющих детей (ЧБД), работающих по специальным программам;
- дифференциация требований к детям с учетом их уровня здоровья и физической подготовленности.

Второй путь более распространен, но сложен в организации и требует серьезного подхода к продумыванию методики проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми.

Индивидуально-дифференцированный подход к ослабленным и часто болеющим детям должен заключаться не столько в ограничении нагрузок (физических, интеллектуальных), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребенком усилий психофизиологическим возможностям организма. Это достигается путем рациональной регламентации длительности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием условий психологического комфорта для жизнедеятельности детей в условиях ДОО и семьи.

Целесообразная организация любого вида деятельности ослаб-

ленных детей должна предусматривать свою, индивидуальную, зону «ближайшего развития», что позволит им не оставаться длительное время на уровне сниженных требований, а постепенно совершенствоваться.

Анализ уровня физического развития и объема двигательной активности показал, что среди детей с нарушениями в состоянии здоровья более половины имеют низкий уровень двигательной активности; одна треть — отстают в развитии движений, особенно в таких видах, как бег, прыжки, метание и др. У этих детей значительно снижена общая выносливость, в том числе мышц спины и живота.

Дети, имеющие несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не освобождаются от физкультурных занятий без достаточных оснований и заключения врача. Однако нагрузки, связанные с выполнением ими упражнений высокой интенсивности, ограничиваются на определенное время.

Таким образом, щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с ослабленными детьми состоит в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе (скоростной бег, игры с элементами соревнования), а также двигательные действия, связанные с

выполнением значительных силовых и статических нагрузок.

Опираясь на научные данные Л.Г. Голубевой, Ю.Ф. Змановского, М.Н. Кузнецовой, З.С. Макаровой, В.Г. Фролова, Г.П. Юрко и др. и результаты собственных исследований, в содержание двигательной деятельности часто болеющих и ослабленных детей мы включаем:

- общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение органов;
- упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких (дыхательная гимнастика на занятиях, прогулках, во время утренней гимнастики);
- дозированный бег, ходьбу со сменной темпа и направления, ходьбу в чередовании с бегом, которые широко используются для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем;
- упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, осуществляющие коррекцию опорно-двигательного аппарата, способствующие укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы;
- упражнения с различными предметами: гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами;
- упражнения, выполняемые у гимнастической лестницы

(шведской стенки), с использованием тренажеров и оздоровительно-реабилитационного и физкультурного оборудования фирмы «Аконит»;

- упражнения, улучшающие местное крово- и лимфообращение и повышающие физические и физиологические возможности (приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др.);
- оздоровительный бег по территории детского сада (в средне-медленном темпе, со скоростью 1,2—1,5 м/с) по индивидуально разработанным маршрутам (различной продолжительности и сложности);
- упражнения на мышечное и психическое расслабление, регулярно проводимые после достаточно интенсивных (адекватных возможностям ребенка) физических нагрузок;
- проведение утренней гимнастики, подвижных игр (ежедневно), минимум одного физкультурного занятия в неделю на прогулке, интенсивной прогулки или динамического часа (два раза в неделю);
- проведение занятий по познавательному развитию в динамическом режиме с учетом динамики работоспособности ослабленных детей.

В ряде случаев первопричиной возникновения некоторых соматических заболеваний ока-

зываются нарушения со стороны нервной системы у часто болеющих детей. Поэтому, чем раньше начинает осуществляться комплекс психогигиенических мероприятий, тем более эффективными будут результаты всей оздоровительной работы. Крайне важно создать в коллективе спокойную обстановку, атмосферу доброжелательности и психологического комфорта, что обеспечивает благоприятное функциональное состояние нервной системы дошкольника. Только на фоне положительного настроения и душевного равновесия ребенка можно рассчитывать на нормализацию его функционального состояния и психологического статуса в запланированные сроки.

Как показали исследования, немаловажную роль в решении вышеназванной задачи играет цвето- и светотерапия. Для регулирования психоэмоционального состояния часто болеющих и ослабленных детей мы используем следующие приемы:

— «радужный коридор» — проходная комната (1 м 50 см × 6 м), соединяющая физкультурный зал с общим коридором детского сада, в покраске которой использовано семь цветов радуги (полосы шириной 50 см, идущие снизу вверх). Во время движения в зал по «радужному коридору» (от холодных тонов к теплым) у детей появляется бодрое приподнятое

настроение, создается положительный эмоциональный настрой на занятие физкультурой. Возвращаясь с занятия и проходя коридор в обратном направлении (от теплых тонов к холодным), дети успокаиваются, постепенно ослабевает их психическое и физическое возбуждение;

— «сухой дождь», изготовленный из атласных лент семи цветов радуги, закрепленных под потолком на специальном держателе. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений (после вводной части, ОРУ, основных видов движений) ослабленным детям предлагается пройти 2—3 раза через «сухой дождь» от синих лент к красным. После подвижной игры — в обратном направлении;

— «цветные островки» — индивидуальные коврики (60 см × 1 м 20 см) холодных (синего) и теплых (желтого) тонов. Гимнастические упражнения в основной части занятия выполняются на «теплых» островках, релаксационные движения в конце занятия — на «холодных»;

— «цветная поляна» — два ковра (каждый по 3 × 4 м) зеленого и красного цвета для групповых занятий с детьми.

Терапевтический эффект цвета во всех описанных случаях заключается в регулировании психоэмоционального состояния

детей в соответствии с психофизическими возможностями и динамикой работоспособности ослабленного ребенка.

Цветотерапевтический эффект используется и при подборе спортивных костюмов детей. Замечено, что дети ослабленные, с пониженным уровнем двигательной активности и нестабильным эмоциональным состоянием более комфортно себя чувствуют в одежде ярких цветов. Поэтому нами приобретены комплекты из спортивной майки и трусов красного цвета. Детям же возбудимым, с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью предлагаем комплект синего и зеленого цвета.

Повышению двигательной активности ослабленных детей способствует и световое сопровождение организованной двигательной деятельности. Яркий пучок света, направленный на зону движения (это может быть площадка, ограниченная «цветным островком» или «цветной поля-

ной»)), побуждает детей к более динамичной двигательной активности. Длительность горения светового пучка или отдельной сигнальной лампочки с реле времени определяет продолжительность выполнения физического упражнения. Интенсивность выполнения упражнений можно регулировать правильно подобранным музыкальным сопровождением. Средний темп музыкального сопровождения обеспечивает оптимальную физическую нагрузку детей и адекватный тренировочный эффект, который необходим для развития их работоспособности и общей выносливости.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении четырех лет по двум показателям (количеству пропущенных дней в год на одного ребенка по причине ОРЗ и ОРВИ, эффективности оздоровления детей) позволяет оценить систему физкультурно-оздоровительной работы как эффективную.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Физкультурные занятия для детей 5–7 лет

Автор — Сулим Е.В.

В книгах представлены календарно-перспективное планирование физкультурных занятий для детей, комплексы фитнес-тренировки, разработанные на весь учебный год с методическими рекомендациями, которые помогут правильно организовать занятия.

Зимние физкультурные праздники на свежем воздухе

Котовчихина А.А.,

*старший воспитатель МБДОУ д/с № 4 «Солнышко», г. Урюпинск
Волгоградской обл.*

Зима — замечательное время года для оздоровления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и оказывает закаливающий эффект. Даже короткое пребывание на свежем воздухе дает эмоциональную и физическую зарядку. А если при этом создаются условия для веселого и интересного времяпрепровождения, например, подвижных игр и соревнований, польза от таких мероприятий — двойная.

Одна из форм организации двигательной деятельности детей — активный отдых в детском саду и, в частности, проведение физкультурных праздников. Эта форма работы нацелена не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на пробуждение положительных эмоций, повышение двигательной активности детей, свободное и непринужденное общение и взаимопонимание.

Физкультурные праздники занимают прочное место в системе

физкультурно-оздоровительной работы детского сада. Интересное содержание, юмор, игры, соревнования, широкое использование разных игровых приемов способствуют повышению настроения детей, применению ими ранее приобретенных двигательных умений и навыков. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения; малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, демонстрируя быстроту реакции, ловкость. Совместная деятельность детей, преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата — все это сплачивает детский коллектив. Дети соперничают успехам и неудачам своих товарищей, радуются их достижениям. Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных, народных и спортивных играх, эстафетах, аттракционах, игровых упражнениях в непри-

нужденной обстановке, располагающей к творческой дружеской деятельности [4].

Зимние физкультурные праздники включают двигательную деятельность детей, характерную для данного сезона, — катание на санках с заданиями на ловкость, катание и игры на коньках, ходьбу на лыжах, игру в хоккей, подвижные игры со снегом, сооружение разных построек из снега, веселые игровые упражнения, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты, подготовленные взрослыми. Использование красочных атрибутов, музыки, сюрпризных моментов делают их необычайно привлекательными. В зимнем празднике не звучат песни и стихи в исполнении детей, однако обращения ведущих в стихах или прозе придают праздничное настроение и соединяют в одно целое отдельные действия и игры детей.

Программа физкультурных праздников составляется по-разному: в младших и средних группах преобладают несложные игры с эмоциональными поручениями: кто скорее принесет игрушки, перевезет саночки, прибежит и построится около снеговика, выполнит веселые игровые действия с ним и т.д.

В старших группах дети выявляют свои двигательные умения индивидуально и коллективно — командами — в веселых несложных играх с соревнованием и в играх-эстафетах, а в подготови-

тельной к школе группе и в спортивных играх.

Зимние физкультурные праздники могут быть организованы на участке ДОО, спортивной площадке, в парке, лесу, на стадионе. Место и время проведения выбирается в зависимости от тематики праздника. Длительность праздника со старшими дошкольниками не должна превышать 90 мин, однако, при этом необходимо учитывать климатические условия, особенности сезона, природные факторы.

Зимой пребывание младших дошкольников на свежем воздухе решается при температуре воздуха не ниже -15°C и скорости ветра не более 15 м/с. С детьми 5—7 лет — не ниже -20°C и скорости ветра не более 15 м/с. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность пребывания на свежем воздухе сокращается. Чтобы во время пребывания на свежем воздухе зимой дети чувствовали себя комфортно, они должны быть правильно одеты. Зимняя одежда ребенка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений.

Итак, при планировании и организации физкультурного праздника необходимо:

- обозначить тему, задачи праздника, дату, время, место его проведения с учетом сезонных факторов;
- подготовить сценарий мероприятия, а также конкурсы, игры, соревнования, показа-

- тельные выступления, парад участников и т.д.;
- назначить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующего, старшего воспитателя, воспитателей групп, инструктора по физкультуре, музыкального руководителя и др.);
 - определить количество участников праздника и приглашенных гостей;
 - обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа. При любой форме организации праздника необходимо помнить:

- недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых;
- недопустим отбор в качестве участников детей, у которых многое получается лучше, чем у других (результаты, обыгрывание роли, выразительность движений и др.);
- при подготовке к празднику важно поддерживать живой интерес детей к мероприятию;
- необходимо рациональное распределение нагрузки в разных видах деятельности;
- желательно привлекать родителей для активного участия в празднике, поскольку положи-

тельные результаты в работе по укреплению здоровья детей, повышению их двигательной активности могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, чтобы они тоже могли включиться в их подготовку [4].

Зимний физкультурный праздник на свежем воздухе с участием родителей «Зимние забавы»

Цель: оздоровление и повышение двигательной активности детей при проведении мероприятия на свежем воздухе.

Задачи:

- совершенствовать физические умения детей: бегать, толкая перед собой санки, опираясь на их спинку, действовать в парах, тройках (возить друг друга на санках, отталкиваясь ногами, продвигаться вперед);
- развивать быстроту, ловкость, силу, ориентировку в пространстве;
- закреплять знания детей о зиме с помощью стихов и загадок о ней;
- воспитывать дружеские взаимоотношения детей и взрослых, интерес к физическим упражнениям на свежем воздухе, поясняя их значимость.

Оборудование: бубен, две пары санок (двое — со спинкой, двое — без спинки); кегли, большие игрушки, пары лыж, «носы» Мороза (красный и синий) (по 2 шт.); цветные льдинки, цветная вода в бутылках, 30 эмблем («сосульки», «снежинки»), костюмы Зимы, Снеговика, конфеты.

Место проведения: спортивная площадка либо участок детского сада.

Участники: дети старших групп, педагоги, родители воспитанников.

* * *

В е д у щ и й. Ребята, сегодня мы собрались, чтобы провести чудесный зимний праздник «Зимние забавы». Мы будем веселиться, играть, отгадывать загадки, проведем соревнования между командами «Снежинок» и «Сосулек».

Повела зима над нами
Снеговыми рукавами
И рассыпала снежинки
На поля и на леса.
Мы с горы кататься будем,
Мы в снежки сражаться будем,
И поэтому нам очень,
Очень нравится зима.

З. Петрова

Встречайте хозяйку нашего праздника.

Появляется З и м а (взрослый).

З и м а

Здравствуйте, мои друзья,
Рада с вами быть здесь я.

Спешила на праздник
Успеть в детский сад,
Порадовать дружных,
Веселых ребят.
Погуляйте, освежитесь
Да здоровья наберитесь.
А где же мой помощник?

Выходит С н е г о в и к (взрослый).

С н е г о в и к. Я здесь, я здесь!
Я веселый снеговик,
К снегу, холоду привык.
Бросать в снежки умею ловко
И держу свой нос морковкой.
Давайте весело играть
И на месте не стоять.

Подвижная игра «Ровным кругом»

Зима и Снеговик поочередно показывают движения.

Дети образуют круг, внутри которого находятся водящие — Зима и Снеговик. Двигаясь вправо или влево по кругу, произносят слова:

Ровным кругом, друг за другом,
Эй, ребята, не зевать!

Все, что Зима (Снеговик)
нам покажет.

Будем дружно повторять!

Водящий показывает какое-либо движение, дети должны в точности его повторить, после этого игра проводится снова, новое движение показывает другой водящий [1].

В е д у щ и й. Спасибо вам за игру. Давайте теперь проведем соревнования. У нас есть

две команды — «Снежинки» и «Сосульки». Слово нашим командам.

*Команда «Снежинки»
(хором)*

Мы — царевны-холодинки,
Белоснежные снежинки,
Любим мы летать, кружиться,
На морозе веселиться.

*Команда «Сосульки»
(хором)*

Растем мы вниз головою,
Не летом растем, а зимою,
Мы на солнышке сверкаем,
Никогда не унываем.

Эстафета «Метелица»

Участники команд, держась друг за друга «паровозиком», бегут до санок, оббегают их, возвращаются на место.

Конкурс «Назови зимние виды спорта»

Представители команд — дети и взрослые — поочередно называют зимние виды спорта.

Эстафета «Провези — не урони»

Ребенок бежит, опираясь на спинку санок, на которых лежит игрушка, огибает кегли, возвращается на место по прямой.

Эстафета «Лыжные гонки»

Участник-взрослый передвигается, скользя на одной лыже, другой ногой отталкивается, оги-

бает кегли, возвращается на место по прямой.

Эстафета «Тройки»

Участники — по два ребенка и одному взрослому от команды. Взрослый сидит на санках, дети везут его вокруг кегли и возвращаются на место по прямой.

Зима. А теперь попробуйте отгадать мои загадки.

Придет неслышными шагами,
Незримой стужею дохнет,
И, все вокруг покрыв снегами,
Вдруг всем нам уши надерет:
Зачем, мол, вы в такой мороз
Из дома высунули нос?

(Зима.)

Вился, вился белый рой,
Сел на землю — стал горой.
(Снег.)

Он всегда на что-то злится,
И всегда, когда сердит,
Детворе румянит лица,
И всех старых — молодит.

(Мороз)

И. Мазнин

А у меня не один мороз, а целых два. Не бойтесь вы их, ребята?

Подвижная игра «Два Мороза»

Морозы (дети) стоят посередине площадки лицом к остальным детям и произносят:

Мы — два братца удалые,
Два мороза молодые,
Я — Мороз красный нос,

Я — Мороз синий нос,
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети (участники):
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

Участники перебегают на противоположную сторону, «Морозы» их ловят — «замораживают». Игра повторяется 2—3 раза [5].

Подвижная игра на внимание «Снежинка-сосулька»

Участники бегут по кругу, пока звучит бубен. Когда тот замолкает, Снеговик произносит слово «снежинка», дети кружатся вокруг себя, либо слово «сосулька», дети замирают на месте с поднятыми и сложенными вместе руками. Игра проводится 3—5 раз.

З и м а. Какие вы внимательные да замечательные! Вот вам моя последняя загадка:

Эта гладкая дорога
Проживет совсем недолго,
Как пройдет по ней весна,
Вся разрушится она.

(Лед.)

А вот мое последнее задание: выложите из цветных льдинок какой-нибудь рисунок на снегу. Победит команда, чей рисунок мне больше понравится.

Конкурс «Рисунок на снегу»

Для конкурса используются цветные льдинки и цветная вода.

Дети рисуют на снегу, Зима подводит итоги конкурса.

З и м а

Кончается время волшебных минут,
Меня уже вьюги в дорогу зовут,
Туда, где без края снега да снега,
Где вьются метели,
и свищет пурга.
Мне медлить нельзя,
мне пора торопиться.
И вам, детвора,
уж пора расходиться.

С н е г о в и к

Праздник веселый удался на славу,
Я думаю, всем он пришелся по нраву.
До свиданья! Все счастливы будьте,
Здоровы, послушны,
и нас не забудьте.
А на прощание от нас
Угощение для всех вас!

З. Аксенова

Герои праздника угощают участников сладкими призами. Дети организованно уходят в группы.

Литература

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М., 2003.
2. Мазнин И.А. 500 загадок для детей. М., 2015.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.
5. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М., 2000.

Гимнастика после дневного сна для детей 3–5 лет

Бочарова Н.И.,

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой здоровья ребенка, заведующий лабораторией технологий оздоровления детей в образовательном процессе НИИ психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»;

Никишина О.В.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 84, г. Орел

Дошкольный возраст — важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Пластичность и высокая лабильность последнего определяют высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день одна из актуальных. В настоящее время существует большое количество достаточно грамотных программ и технологий оздоровительного направления. Вместе с тем, на наш взгляд, при формировании здоровья детей уделяется недостаточное внимание проведению гимнастики после дневного сна.

Мы придерживаемся принципов эффективного закаливания, предложенных Ю.Ф. Змановским. Он рассматривал закаливание как систему оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемую таким образом, чтобы каждый момент пребывания ре-

бенка в детском саду (желательно и в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции.

Гимнастика после дневного сна облегчает пробуждение ребенка, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие. Такие авторы, как О.П. Бауэр, Ю.Ф. Змановский, М.Н. Кузнецова, М.А. Рунова и др., исследовали закаливающий эффект гимнастики после дневного сна в условиях дошкольной образовательной организации. Но, к сожалению, содержание комплексов гимнастики довольно скромно представлено в современной научно-методической литературе. Описание комплексов ограничено одним-тремя вариантами, что на практике приводит к снижению интереса детей к выполнению предлагаемых упражнений и соответственно оздоровительно-воспитательного эффекта. Все это указывает на необходимость

изучения педагогических условий организации гимнастики после дневного сна в детском саду, обеспечивающих устойчивую динамику сокращения заболеваемости детей ОРЗ и ОРВИ.

Наш детский сад работает в инновационном режиме. В течение трех лет в группах детей младшего и среднего дошкольного возраста внедрялась система воспитательно-оздоровительной работы с применением элементов программы Ю.Ф. Змановского.

В основу всей экспериментальной работы положена идея о том, что гимнастика после дневного сна — важная часть всей системы воспитательно-оздоровительной работы. Составлению системы работы предшествовало проведение комплексной оценки здоровья и физического развития детей, выявление соотношения детей по группам здоровья, противопоказаний к применению оздоровительных мероприятий, определение количества часто болеющих и ослабленных детей.

При работе с ослабленными детьми особенно важно соблюдать основные принципы закаливания. Они были сформулированы в современной редакции Ю.Ф. Змановским: закаливать следует только полностью здоровых детей; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки

компенсаторным возможностям растущего организма; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

В соответствии с обозначенными задачами были подобраны, разработаны и апробированы комплексы гимнастики после дневного сна. Они ежедневно проводились с детьми младшей и средней групп. Гимнастика включала разминку в постели и самомассажа; выполнение упражнений стоя у кровати; ходьбу по массажным дорожкам; перебежки игрового характера из теплого помещения в холодное (по методике Ю.Ф. Змановского); упражнения для развития мелкой моторики кисти рук и ступней; дыхательные упражнения; сухое и влажное обтирание ваткой. В игровой и сюжетной форме у детей мы закрепляли навыки основных видов движений, воспитывали важнейшие физические и морально-волевые качества, учили взаимодействию друг с другом.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна мы составляли на 3—4 недели. За это время дети младшего и среднего возраста успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Большинство упражнений рассчитаны на большую самостоятельность детей, поскольку гимнастика после дневного сна имеет еще одну задачу — приучать ребенка

к самостоятельности. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года. При составлении комплексов упражнений после дневного сна мы стремились к тому, чтобы они были не сложными по координации, охватывали крупные мышечные группы, обязательно включали общеразвивающие упражнения и циклические виды движений (легкий бег, подскоки на месте и с продвижением), чтобы дети помнили упражнения, их очередность и осознанно выполняли комплекс.

При проведении гимнастики мы использовали такие методы и приемы, как показ упражнений, объяснение, имитация, зрительные ориентиры, выполнение упражнений в игровой форме, музыкальное сопровождение, сюжетный рассказ. Разнообразие вариантов гимнастики обеспечивается чередованием как разных упражнений в ее структуре, так и методов ее проведения. Использование имитации и сюжетов «Зайки на лужайке», «Солнышко проснулось», «Осенний листопад», «Бабочки», «Воробушки», «Веселые снежинки», «Мы — веселые ребята», «Сонные котята», «Гномики проснулись в домике» и др. обеспечивает эмоциональный подъем детей, легкое и быстрое пробуждение. Кроме того, применение имитации и игровых приемов способствует повышению

точности выполняемых движений, усвоению пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (увеличивает амплитуду, регулирует скорость, темп), позволяет формировать осознанное отношение к занятиям физической культурой. Особое внимание мы уделяли подбору музыкального сопровождения. Заранее составлялся плейлист с тематическими произведениями в соответствии с сюжетом гимнастики, часто использовалось пение воспитателя вживую.

Для повышения эффективности проведения гимнастики после сна использовали и другие средства. Коллективом детского сада была спланирована и создана оздоровительная среда. Так, в групповой комнате оборудован фитомодуль, обогащенный фитонцидными растениями, которые оказывают лечебный эффект на организм ребенка, в игровой зоне установлен бытовой ионизатор. В спальнной комнате разместили бытовой увлажнитель воздуха, который использовался преимущественно в отопительный сезон, приобрели солевую лампу.

Для обеспечения психологического комфорта детей и педагогов в оформлении группы использованы педагогические и организационные возможности цвета. Цветовая гамма для окраски групповой комнаты и отдельных предметов интерьера выбиралась не случайно и была

основана на концепции цветового сопровождения в дошкольной педагогике и детской психологии.

Как показала практика, соответствующая развивающая среда позволяет повысить самостоятельную двигательную активность, увеличить ее объем, продолжительность и интенсивность.

Для профилактики ОРЗ и ОРВИ организован прием детьми отвара шиповника, приобретены травяные подушечки для сна.

По результатам контрольного этапа педагогического эксперимента мы видим, что динамика показателей заболеваемости детей улучшилась. Так, если в 2011 г. количество пропущенных дней на одного ребенка составило 11,8, то в 2012 г. этот показатель снизился до 11,7, а в 2013 г. — до 7,8. Пятеро часто

болеющих детей были переведены из второй группы здоровья в первую. Также положительная динамика произошла и по показателям двигательной активности. Во второй младшей группе за дневное время пребывания детей в детском саду она составила в среднем 9200 шагов, в средней группе — 10 350 (на начало работы эти показатели были соответственно — 7900 и 9800). Это говорит о положительном влиянии специально организованной двигательной деятельности в форме гимнастики после дневного сна на физическое развитие детей.

Литература

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М., 2000.

Организация здоровьесберегающей деятельности в режиме дня детского сада

Рябинина М.Д.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 68 «Айболит», г. Орел

Оздоровительная работа с дошкольниками в последнее время приобрела особую актуальность,

что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том

числе детей. Причин тому много: социальные, экологические, политические факторы и пр.

Программа Ю.Ф. Змановско-го «Здоровый дошкольник» привлекла нас тем, что по ней оздоровление детей осуществляется естественными силами природы. Это обеспечивает их физическое и эмоциональное развитие, а рекомендуемые средства и методы просты и не требуют приобретения дорогостоящего оборудования.

Основными разделами воспитательно-оздоровительной работы в ДОО мы считаем организацию рациональной двигательной активности (оздоровительные паузы; гимнастика: утренняя, дыхательная и пальчиковая; для глаз; тонизирующая; массаж и самомассаж, веселые минутки; физкультурные досуги и праздники; дни здоровья и др.); реализацию системы эффективного закаливания; применение психологических и психопрофилактических средств и методов, включающих в себя индивидуальные беседы с детьми и их родителями, сюжетно-ролевые игры, музыкотерапию, создание благоприятного психологического климата; обучение детей приемам мышечного расслабления.

В 2008 г. на базе нашего ДОО была открыта региональная инновационная площадка «Вариативность здоровьесберегающей деятельности ДОО с учетом их самобытности и региональных

условий», одна из основных целей которой — изучение и внедрение в работу оздоровительного потенциала разных направлений здоровьесберегающей деятельности ДОО, в том числе создание здоровьесберегающего сопровождения деятельности детей.

В соответствии с поставленными задачами обогатили здоровьесберегающую среду. В экологическом уголке разместили фонтан для проведения пауз релаксации; оборудовали игровой уголок с водой и песком (организуемые игры «Что спряталось в песке», «Теплая — холодная», «Разноцветные кораблики» и др. позитивно влияют на развитие тактильно-чувствительной и мелкой моторики рук, эмоциональное самочувствие детей); в спальняной комнате разместили лекарственные растения (каланхоэ, алоэ, душистую герань и др.); подобрали сборники сказок и музыкальных произведений для засыпания, пробуждения, выполнения упражнений после сна. Составили картотеку музыкального сопровождения режимных моментов.

Оптимизация тонуса мышц — одна из важных задач оздоровительно-коррекционной работы. Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности детей. С такими детьми мы проводим игры на повышение тонуса мышц «Солнце», «Деревья» и др.; самомассаж рук, ног, всего тела «На-

ступили холода», «Птицы» и др. с применением тонизирующих лекарственных и эфирных масел (мелисса, апельсин).

Гипертонус проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. В работе с такими детьми особое внимание мы уделяем упражнениям для расслабления мышц кистей, предплечья, шеи, ног «Сильные — слабые», «Умеем молчать» и др.; перед сном проводим игру «Бессонница», поглаживая теплыми ладонями по телу «собираем бессонницу», а затем, выбрасывая, прогоняем прочь, т.е. проводим релаксацию в игровой форме. Применяем успокоительные лечебные травы и эфирные масла (пустырник, валериана, мята).

Широко используем элементы термотерапии. Так, к концу дневного сна температура воздуха в спальном помещении снижается до 18 °С, дети просыпаются под звуки музыки и лежа в постели поверх одеяла, выполняют физические упражнения, воздействующие на все группы мышц. «Игровые дорожки» используем в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна (ребристая доска, коврики сухие, резиновые и др.). Используем эффективные водные процедуры в целях профилактики заболеваний — умывание лица, обливание рук до локтя прохладной водой 17—18 °С, полоскание горла отварами трав.

В своей практике мы используем оздоровительный массаж. Массаж и самомассаж, проводимые детьми, — это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал организма. Для массажа используются шишки, желуди, каштаны, счеты, массажные скалочки с шипами, щеточки, махровые рукавицы и др. В сухом бассейне проводим развивающие и коррекционные игры типа «Что тебе попало?» и др.

Составили и широко внедряем в работу систему игр по оздоровлению и профилактике различных заболеваний «Игры, которые лечат», предложенную А.С. Галановым.

Особое внимание мы уделяем прогулке — важному средству укрепления здоровья. Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, всесторонне развивает детей, активизирует их двигательную и познавательную активность.

Прогулка — элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворять свои потребности в движении. Только при правильной организации двигательной активности на прогулке можно развить у дошкольников мотивацию к двигательной активности, так называемую «кинезофилию».

Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрено

две прогулки, на которых решаются не только воспитательные и образовательные, но и оздоровительные задачи. На прогулках педагог вместе с детьми проводит наблюдения за природой, работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, беседы, что служит профилактикой простудных заболеваний.

Смена деятельности во время прогулки позволяет удерживать внимание детей, а двигательная активность усиливает работу мозга и всех психических процессов. Разумное чередование и сочетание познавательного и двигательного материалов делает прогулку интересной, привлекательной. Это достигается включением в прогулку дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, игр на внимание, гимнастики для глаз, точечного массажа, игр, активизирующих работу различных органов и чувств и т.д.

Использование дыхательных упражнений «Комарик», «Насос», «Часики» и др. способствуют формированию дыхания, поддержанию здоровья, развитию речи, постановке звуков; при этом осуществляется и профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Почти все наши воспитанники владеют гимнастикой для глаз, позволяющей снять напряжение глазных мышц.

Действенную помощь в планировании прогулок оказывают созданные и широко применяе-

мые картотеки наблюдений, подвижных игр, гимнастики (пальчиковой и для глаз), дыхательных упражнений. В своей работе мы широко используем оздоровительный потенциал эмоционально-тактильного контакта ребенка с педагогом, другими детьми. Именно совместная деятельность педагога и ребенка, протекающая в форме тактильного контакта, дает хороший эмоциональный заряд для детского организма. Особенно это важно для детей с нарушением координации движений, гиперактивных или малоподвижных.

С целью терапевтического управления поведением на прогулке мы используем разноцветные раздаточные карточки. В работе с пассивными детьми используются карточки красного или оранжевого цвета (для активизации двигательной активности), с возбужденными, агрессивными детьми — голубого или зеленого (для отдыха, переключения на другой вид деятельности).

Применяются элементы игрового стретчинга, когда ребенок имитирует позы животных: кошки, медвежонка; насекомых: бабочки, жучка и др. В этот момент включаются все биологически активные точки и зоны.

Много внимания мы уделяем активному отдыху детей. Так, во время прогулок в летний период дети принимают воздушные ванны, играют в подвижные игры босиком, выполняют дыхатель-

ные упражнения с вертушками, пускают мыльные пузыри, нюхают цветы, делают массаж и самомассаж отдельных частей тела, рук, ног. Мы широко используем игры с песком и водой. Во время таких игр развиваются тактильно-кинестетическая чувствительность, мелкая моторика рук.

В реализации задач по решению проблемы воспитания здорового ребенка важно тесное взаимодействие и сотрудничество с семьей — одно из условий эффективного оздоровления по технологии Ю.Ф. Змановского. Знакомясь с родителями, мы прежде всего рассказываем об особенностях развития детей, результатах обследования; сообщаем, как и чем будем заниматься в детском саду и чем они должны помочь своему ребенку, проводим консультации, беседы, собрания «Как быть здоровым», «Аз-

бука дыхания», «Круглый стол», совместные праздники и досуги с использованием здоровьесберегающих игр, фиточаепитием.

Система педагогической работы по технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского дает положительные результаты. Мониторинг состояния здоровья показал, что к концу дошкольного возраста прослеживается положительная тенденция снижения заболеваемости. Результаты свидетельствуют о том, что здоровьесберегающие мероприятия способствуют сохранению и укреплению здоровья детей.

Литература

Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 года до 3 лет. М., 2009.

Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» // Обруч. 1996. № 3.

Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1991.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Автор — Прищепа С.С.

Пособие включает краткий обзор и сравнительный анализ современных основных (комплексных, парциальных) и дополнительных программ по физическому воспитанию детей первых семи лет жизни, разрабатываемых и внедряемых в работу дошкольных образовательных организаций. Приведены критерии оценки содержания и методов физического развития и здоровья детей в ДОО.

Оптимизация двигательной активности детей 3–4 лет в условиях ДОО

Руденская О.Н.,
заместитель заведующего;

Демина О.Е.,
воспитатель МБДОУ д/с № 17, г. Орел

Каждый человек знает, что физическая культура полезна для здоровья. По мнению Ю.Ф. Змановского, движение — фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство формирования их психики, способностей, жизненной активности.

Для нормального физического развития ребенка необходимо следить за его двигательной активностью в течение всего дня. По данным физиологов и педагогов, длительность организованной двигательной деятельности в течение дня должна составлять ориентировочно 60 мин, в недельном цикле — не менее 8 ч. Это время складывается из продолжительности утренней гимнастики, физкультурных занятий, а в дни их отсутствия из динамических часов на прогулке, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, физкультурминуток и физкультурных пауз. Но,

как показывает практика, из-за недостаточной материально-технической базы и непредсказуемых погодно-сезонных условий средней полосы России полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении не всегда удается.

Нами были предусмотрены дополнительные занятия по физической культуре в рамках кружковой работы для детей 3–4 лет. Программа кружка «Тропинка к здоровью», реализуемая в нашей дошкольной организации, нацелена на воспитание основ здорового образа жизни с помощью формирования представлений о здоровье и обеспечения рационального уровня двигательной активности детей дошкольного возраста. На каждом занятии, построенном с учетом принципов оптимизации, дифференциации и индивидуализации, решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Занятия в рамках кружковой работы носят

игровой характер, что соответствует возрасту детей.

Ребенку 3 лет еще сложно понять, что такое здоровье. За помощью мы обратились к народному творчеству, а именно привлекли к нашим занятиям куклу-оберег Здравницу. Издавна на Руси повелась традиция изготавливать обереги в виде кукол. Имя свое кукла получила за холщовый мешочек, который она держала в руках. Мешочек Здравия наполнялся различными целебными травами и березовыми листьями после праздника Троицы. При болезни горсть этих трав добавляли в чай. Еще одной особенностью куклы было отсутствие глаз, дабы избежать сглаза или порчи. Для Здравницы отводилось особое место в углу кухни, а в тех домах, где была русская печь, — на ее приступочке.

Впервые на наших занятиях эта кукла появилась в качестве сюрпризного момента, она «угостила» детей чаем из трав, которые находились в ее мешочке, и «рассказала» о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни. Детям кукла очень понравилась, поэтому в следующий раз она «принесла» с собой спортивный инвентарь и «обучила» детей новой игре. Так, Здравница стала непременным атрибутом каждого занятия в рамках кружка «Тропинка к здоровью».

По нашему мнению, положительный момент в работе круж-

ка — независимость от погодно-сезонных условий и наличия специально оборудованного помещения, инвентаря. Мы учим детей двигаться в ограниченном пространстве, используя подручные средства, развиваем их самостоятельность, инициативность в выборе игр.

Перед нами возникла задача оборудования физкультурного уголка, насыщения его недорогим, нестандартным, многофункциональным оборудованием и инвентарем, отвечающим гигиеническим, эстетическим и иным требованиям в соответствии с возрастом и потребностями дошкольников. Многообразен и непредсказуем мир вещей, способных обрести вторую жизнь. Эти бесполезные, на первый взгляд, предметы (футляры от киндер-сюрприза, карандаши, пластмассовые пробки от бутылок, пуговицы и т.д.) благодаря творчеству и выдумке педагогов и родителей превратились в забавные игрушки и многофункциональные пособия для выполнения различных упражнений и корригирующей гимнастики. Пособия можно использовать в общеразвивающих упражнениях, основных движениях, соревнованиях, на праздниках и развлечениях.

Нестандартное оборудование в нашей группе несложное и недорогое. Использование этих пособий и инвентаря позволяет внести в каждое занятие физической

культурой элемент необычности, занимательности. Кроме того, использование нетрадиционного оборудования позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки детей, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям, а также обеспечивает самостоятельную активную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

Таким образом, за два года реализации кружковой работы физкультурно-оздоровительного направления «Тропинка к здоровью» мы достигли хороших результатов в оздоровлении дошкольников. Но не менее важно для нас, что дети стремятся к самосовершенствованию в двигательной деятельности: умеют контролировать физическую нагрузку в соответствии с уровнем

своих двигательных умений и навыков; владеют доступными знаниями об основах здорового образа жизни, испытывают потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Литература

Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры ребенка: програм.-метод. пособие к региональной программе творческого развития дошкольника. Орел, 2006.

Кузнецова О.В. Стационарное и выносное оборудование для проведения прогулок с детьми раннего и дошкольного возраста / Детский сад: теория и практика. 2011. № 12. С. 14—15.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М., 2000.

Организация закаливающих мероприятий в детском саду

Сечина О.Н.,

инструктор по физкультуре МБДОУ д/с «Лучик»,
г. Болхов Орловской обл.

Наш детский сад находится в загрязненной зоне в связи с Чернобыльской аварией, тема здоровья для нас более чем актуальна. Педагогический коллектив нашей

ДОО целенаправленно работает над проблемой воспитания здорового ребенка. Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от состоя-

ния окружающей среды, генетики, условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательной организации. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма.

В своей работе мы опираемся на программу доктора медицинских наук, профессора Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». Привлекла она нас тем, что оздоровление детей осуществляется не медикаментозными средствами, а естественными силами природы, что обеспечивает не только физическое, но и психоэмоциональное развитие детей. Физкультурно-оздоровительное направление мы осуществляем комплексно, это несет в себе воспитательную нагрузку — формирует у ребенка потребность в здоровом образе жизни. Реализация программы и социально-оздоровительных технологий носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер. В программе имеется физиологическое обоснование каждого раздела. Рекомендуемые средства и методы просты и не требуют необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования, специальной переподготовки педагогов ДОО [1].

Один из разделов программы — «Система эффективного закаливания». Закаливание — комплексная система воспита-

тельно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов путем тренировки механизмов терморегуляции.

Методы закаливания делятся на две группы: *традиционные* и *нетрадиционные*. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним Ю.Ф. Змановский относит закаливание воздухом, солнечные ванны, общее и местное водное закаливание.

В своей работе мы используем разные методы закаливания.

Босохождение относится к нетрадиционным методам закаливания и служит хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. При этом мы руководствуемся принципами *постепенности* и *систематичности*. Начинаем с детьми ходить босиком при температуре пола не ниже +18 °С сначала в носках в течение 4—5 дней, а затем босиком по 3—4 мин. Ежедневно увеличиваем длительность процедуры на 1 мин и постепенно доводим ее до 15—20 мин. Босохождение проводится во всех возрастных группах. С детьми старших групп утренний зарядка, физкультурные занятия и подвижные игры в помещениях также проводятся босиком.

Следующий этап — босохождение по земляному грунту, траве во дворе, в саду, на улице летом. Приступая к процедуре закаливания, мы учитываем, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвойном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают дошкольников. Мы считаем, что главный смысл босохождения заключается в закаливании кожи стоп к влиянию разных температур.

В своей работе мы стремимся к сочетанию данного вида закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Так, в старшей группе применяем ходьбу на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камешков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

В качестве метода профилактики заболеваний носоглотки мы используем *полоскание горла* прохладной водой с постепенным снижением ее температуры. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды 36—37 °С. Температуру воды мы снижаем каждые 2—3 дня и доводим до комнатной.

В процедуру такого закаливания включаются игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер.

Для этой цели используются, например, полифункциональная развивающая игра с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк). Дети садятся на ковре по-турецки, перед ними стоят стаканы с водой 36—38 °С. Каждому ребенку предлагается представить, что он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми». Дети делают пассы над стаканами с водой, движения спонтанные (по их желанию), и произносят: «Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров». Затем тщательно полощут рот, после чего со

звук «ааа», подняв голову, полощут горло и проглатывают воду.

К нетрадиционным методам закаливания относятся те, которые основаны на контрасте температур. Как показали исследования Ю.Ф. Змановского, эффективность закаливания значительно возрастает, если осуществляется попеременное воздействие на организм закаливающей среды с пониженной и высокой температурой. В этих условиях кожные сосудистые реакции вызывают поочередно сосудосужающий и сосудорасширяющий эффекты, чтобы сохранить или уменьшить теплопотери с поверхности тела. Такое «раскачивающее» тренирующее воздействие разнотемпературных контрастных влияний, осуществляющихся в относительно коротких интервалах времени, оказывается более действенным по сравнению с постоянно однонаправленным влиянием среды пониженной температуры, с помощью которой обычно происходит закаливание.

Методика *контрастного воздушного закаливания после дневного сна*, разработанная Ю.Ф. Змановским и Н. Макаровой (перебежки из холодной комнаты в теплую), также нашла применение в нашем детском саду и дает устойчивый оздоровительный эффект.

Учитывая пользу циклических упражнений, в 2010 г. для детей 5—6 лет мы разработали и внедрили программу занятий с приме-

нением *ритмической гимнастики*. Как известно, аэробная нагрузка положительно влияет на развитие работоспособности, общей выносливости. В процессе занятий развиваются ловкость, быстрота, сила, воспитываются воля, дисциплина, формируются привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями. Проведенный мониторинг заболеваемости детей старшей группы, занимающихся ритмической гимнастикой, показал высокую эффективность данной работы.

Анализируя результаты работы по оздоровлению воспитанников всего детского сада с применением методик контрастного воздушного закаливания, босохождения и полоскания горла прохладной водой, мы пришли к выводу, что комплекс грамотно проводимых закаливающих мероприятий, органично встроенный в режим дня и всей воспитательно-оздоровительной работы дошкольной организации, обеспечивает устойчивую тенденцию к снижению заболеваемости детей. Так, количество пропущенных дней за год на одного ребенка по ОРЗ и ОРВИ в нашем детском саду снизилось с 9,2 в 2007 г. до 5,25 в 2012 г.

Литература

1. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1991.
2. Научные труды НИИ психологии и педагогики. Т. 5 // Под ред. Н.И. Бочаровой и др. Орел, 2012.

Реализация идей Ю.Ф. Змановского в коррекционно-оздоровительной работе с аутичными детьми

Горелова О.Г.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 39, г. Орел

Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Произошедшие в современном обществе перемены отразились на состоянии здоровья населения всех возрастных категорий. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным, ежегодно общий уровень отклонения здоровья у детей возрастает на 6,7% (не считая хронических заболеваний).

Как свидетельствует многолетний опыт работы в коррекционной группе, за последние пять лет значительно увеличилось число детей с ранним детским аутизмом. Трудности обучения дошкольников с таким диагнозом во многом обусловлены дефицитом внимания и неправильным распределением у них психофизического тонуса. Проанализировав результаты диагностических исследований и

наблюдения за этими детьми, выявив запросы родителей, изучив современные здоровьесберегающие программы и существующие в теории дошкольного образования технологии, мы приняли решение акцентировать внимание на здоровьесбережении дошкольников данной категории. В основу работы с детьми была положена программа Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». Коррекционно-оздоровительная работа с детьми с ранним детским аутизмом ведется по направлениям, выделенным автором:

- диагностика, т.е. определение исходных показателей состояния здоровья и физического развития детей;
- рациональная организация двигательной активности детей;

- комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- оздоровление детей.

Осуществляя коррекционно-оздоровительную работу, мы подбираем упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка с ранним детским аутизмом: гипер- или гипотонус, несовершенная координация движений, неумение держать равновесие и т.п. Существует большая разница в моторных возможностях аутичного ребенка при выполнении произвольного движения и упражнения, требующего сознательного управления движениями своего тела. Поэтому в большинстве случаев основная цель работы с данной категорией дошкольников — формирование способности к произвольной организации движений собственного тела, развитие мелкой моторики.

Проведение специальных занятий по моторному развитию детей с ранним детским аутизмом (РДА) требует соблюдения следующих условий:

- планирование и проведение сюжетных тематических занятий. Занятие легче проводить, когда все его элементы связаны единым сюжетом. Например, организовать «путешествие» или «спортивное соревнование»;
- четкое планирование и постепенное формирование

стереотипа выполнения того или иного движения, упражнения (точно соблюдая при этом время или количество повторов);

- учет интересов и индивидуальных особенностей детей с РДА.

Например, интерес дошкольника к темноте целесообразно использовать для выполнения задания проползти через туннель; пристрастие к счету и цифрам — для привлечения ребенка к начислению баллов за выполненное задание; знание названий остановок, станций метро может помочь переводить его от одного упражнения или спортивного снаряда к другому;

- создание ситуаций успеха для каждого ребенка средствами положительной оценки. Правильно выбранное положительное подкрепление: «честно заработанное» яблоко или печенье; «баллы» или «очки»; «победа» над воображаемым соперником (роль которого может исполнять игрушка) и, наконец, просто эмоциональное поощрение воспитателя для ребенка — самый значимый и ожидаемый момент занятия.

Аутичному ребенку, как и любому другому, необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоцио-

нального напряжения. В связи с этим, выбирая виды упражнений, следует учитывать трудности ребенка в общении и взаимодействии со сверстниками, произвольной регуляции собственных движений. Например, сначала дети выполняют упражнения, основанные на беге, затем переходят к выполнению силовых элементов (отжимание), а затем к ходьбе на лыжах.

Комплексы упражнений, предлагаемые аутичным детям, построены на основе повторяющихся циклических упражнений с музыкальным сопровождением, что способствует улучшению эмоционального состояния дошкольников.

Сложность произвольного распределения мышечного тонуса сказывается и на ручной моторике аутичного ребенка. Поэтому основные усилия педагогов должны быть направлены на обучение ребенка моторному стереотипу действия, движения. Зачастую это требует оказания физической поддержки со стороны педагогов. Это крайне важно в связи с характерными для аутичных детей сложностями произвольного сосредоточения, которые в начале занятий делают невозможным выполнение ими задания по образцу. В дальнейшем, по мере того как прогрессирует произвольное внимание ребенка и становятся более уверенными его движе-

ния, физическая поддержка сводится к минимуму. Также в ходе моторных занятий используются такие приемы развития мелкой моторики, как пальчиковая гимнастика, игры.

В содержание моторных занятий вносятся и элементы поисковой деятельности, в ходе которой решаются задачи на закрепление и повторение пройденного материала, ознакомление с новым. При этом двигательные задачи лучше включать на повторение, поскольку через двигательную деятельность решаются в основном познавательные задачи. Большое значение имеют художественное слово, использование русских народных сказок, потешек и песен.

Как показывают наблюдения, уровень работоспособности аутичных дошкольников на моторных занятиях значительно выше, чем в ходе традиционных.

Таким образом, многие идеи и положения, выдвинутые Ю.Ф. Змановским, могут эффективно применяться в ходе коррекционно-оздоровительной работы с детьми с РДА.

Литература

Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1991.

Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / Авт.-сост. Антонов Ю.Е. и др. М., 2001.

Педагогическое сопровождение семьи в условиях группы кратковременного пребывания (для часто и длительно болеющих детей)

Бубнова С.Ю.,

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой;

Андриеш В.А.,

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории и технологий
дошкольного образования ФГБОУ ВПО «Орловский
государственный университет», г. Орел*

СОТРУДНИЧЕСТВО

В настоящее время ведется активный поиск новых подходов к организации взаимодействия ДОО и семьи. На базе МБДОО ЦРР — д/с № 39 г. Орла апробируется вариант взаимодействия педагогов и родителей в условиях группы кратковременного пребывания для часто и длительно болеющих детей.

Организация данной группы была обусловлена ростом числа дошкольников с частыми и длительными респираторными заболеваниями, которые не только неблагоприятно влияют на функциональное состояние их организма, но и затрудняют усвоение образовательной программы в полном объеме.

Именно поэтому основными *задачами* группы кратковременного пребывания (ГПК) стало:

- разработать и реализовать индивидуальные оздоровительные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья часто и длительно болеющих детей;
- осуществлять образовательные мероприятия с детьми;
- оказывать консультативную помощь родителям по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей 4,5—7 лет.

Работа в группе кратковременного пребывания строится на основании организационно-методических документов, разработанных в экспериментальном режиме специально для групп подобного вида.

Прием в ГКП осуществляется в начале учебного года на основании анализа данных о заболеваемости детей 4,5—7 лет, проживающих в данном районе, в том числе посещающих детский сад. Набор производится из числа часто (более четырех раз в году) и длительно болеющих детей, а также детей, постоянно находящихся на домашнем воспитании по состоянию здоровья. Основанием для принятия ребенка в подобную группу может служить рекомендация медицинских работников районной детской поликлиники.

Группа функционирует по определенному графику. Патронаж ребенка на дому предполагает проведение занятий и оказание консультативной помощи родителям с предоставлением методических материалов; осуществляется он силами сотрудников ДОО с 7-го по 14-й день от начала заболевания, в период выздоровления ребенка.

Как правило, педагог приходит на дом к ребенку с комплектом дидактических материалов, направленных на формирование общей готовности ребенка к обу-

чению в школе. При этом акцент делается на использование игр и упражнений, преимущественно развивающих познавательные психические процессы и мелкую моторику.

На начальном этапе воспитатель проводит совместные занятия со взрослым и ребенком, в процессе которых родители знакомятся с некоторыми приемами обучения дошкольников. Часть заданий и упражнений остается для самостоятельного выполнения ребенком под руководством родителей.

Через две недели после заболевания в случае, если посещающий детский сад ребенок переведен на домашний режим, организуются оздоровительно-образовательные мероприятия в условиях ГКП на базе ДОО.

Эти дошкольники, а также дети, постоянно находящиеся на домашнем воспитании по состоянию здоровья, посещают группу три раза в неделю в утренние (с 11.00 до 13.00) или вечерние (с 15.00 до 17.00) часы.

С учетом физического состояния детей и ограниченного времени их пребывания в группе образовательный процесс строится максимально компактно и предусматривает рациональное чередование лечебно-оздоровительных мероприятий (ЛФК, массаж, физиопроцедуры по назначению врача) и развивающих занятий.

С момента выписки дети, посещающие детский сад, включаются в педагогический процесс, реализуемый по основной программе ДОО (интеграция ребенка в общеобразовательную группу). Дети, находящиеся на домашнем воспитании по состоянию здоровья, продолжают заниматься в группе кратковременного пребывания (при условии, что болезнь не находится в стадии обострения).

Для каждого воспитанника, посещающего ГКП, составляется карта индивидуального сопровождения, в которой отражается индивидуальный оздоровительный и образовательный маршрут развития ребенка. Карта предназначена для фиксирования результатов психолого-педагогического обследования дошкольника и отчетов о работе с ним, начиная с первого занятия. Кроме того, наличие данной карты позволяет обеспечить преемственность деятельности различных специалистов, последовательность и усложнение проводимых мероприятий.

К работе с детьми в данной группе привлекаются опытные воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагоги дополнительного образования. Каждый из них служит одним из звеньев системы взаимодействия специалистов, обеспечивающих часто и

длительно болеющим дошкольникам оптимальные оздоровительно-образовательные условия.

Так, воспитатели в работе с дошкольниками особое внимание уделяют формированию положительных взаимоотношений, развитию игровых навыков, речи, воображения, мелкой моторики, координации движений.

Функциональные обязанности педагога-психолога предусматривают первичную, промежуточную и итоговую диагностику уровня психологической готовности детей к школьному обучению, проведение развивающих занятий, оказание консультативной помощи родителям.

Осуществляя работу с детьми, педагог-психолог делает акцент на использовании игр и упражнений, способствующих созданию благоприятного психологического климата в группе, формированию коммуникативных навыков, развитию психических процессов.

Содержание деятельности инструктора по физкультуре предполагает проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Физические упражнения, дыхательная гимнастика, релаксационные паузы, приемы самомассажа, включенные в структуру разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствуют укреплению

здоровья часто и длительно болеющих детей, заряжают их положительными эмоциями, закладывают основы здорового образа жизни.

Лечебно-оздоровительные мероприятия в ГКП проводят медицинские работники (участковый педиатр, массажист, инструктор по ЛФК, медицинская сестра физиокабинета).

Главная особенность функционирования этой группы — организация взаимодействия педагогов и родителей. Сотрудничество с родителями включает несколько традиционных направлений: психолого-педагогическое просвещение родителей, привлечение их к активному участию в образовательном процессе, выявление и распространение позитивного опыта оздоровления в условиях семьи.

Особое внимание в работе с семьей в условиях группы кратковременного пребывания уделяется формированию готовности родителей к организации совместной деятельности с детьми в семье.

План работы специалистов ДОО с семьей предусматривает разностороннее информирование родителей о направлениях, содержании и методах сохранения и укрепления здоровья детей в семье и детском саду.

Инновационный компонент организации взаимодействия дошкольной образовательной ор-

ганизации и семьи — апробация двух экспериментальных вариантов сотрудничества: очного и очно-заочного. Внедрение данных вариантов обусловлено не только необходимостью совершенствования традиционных подходов к совместной работе с родителями, но и степенью важности вовлечения в образовательное пространство широкой родительской аудитории.

Специфическая черта очного варианта взаимодействия ДОО и семьи — установление тесного контакта с родителями, которое обеспечивается доминированием активных форм работы: встречи в «Школе для родителей», семинары-практикумы, совместные мероприятия с участием детей и родителей, педагогические гостиные и пр.

Данный вариант организации взаимодействия позволяет не только повысить уровень педагогической культуры родителей, но и сформировать у них активную позицию в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, сделать их полноправными участниками оздоровительно-образовательного процесса в группе.

Очно-заочный вариант сотрудничества ДОО и семьи предусматривает установление взаимодействия педагогов и родителей, характеризующегося ограниченностью контактного общения его участников с преоб-

ладанием дистанционных форм работы (информационные листы, тематические буклеты, газеты, памятки, видеотека и т.д.). При этом разного рода памятки, рекомендации, предлагаемые родителям, не подменяют содержательного общения с педагогами, а дополняют его. К очевидным преимуществам данной формы работы с родителями относятся: минимум временных затрат, наличие у родителей возможности спокойно и размеренно осмыслить полученную информацию, предупреждение возможных ситуаций неконструктивного общения участников взаимодействия.

Накопленный опыт работы позволяет охарактеризовать наиболее эффективные формы очного и очно-заочного вариантов сотрудничества педагогов с родителями.

На начальном этапе функционирования ГКП доминировали очные формы работы с родителями: координационное собрание, консультации, практикумы, показ фрагментов занятий, проведение совместных мероприятий с участием родителей и детей, деловые игры с элементами тренинга. Основная их цель заключалась в сплочении родительского коллектива, создании позитивных установок на общение с педагогами и формировании представлений о способах оздоровления часто и длительно болеющих детей. В максимальной степени обозна-

ченные целевые установки были реализованы в ходе подготовки и проведения совместных праздников и развлечений с участием детей, родителей и педагогов: «Музыкальное кафе», «Капустник», «Ярмарочное гулянье».

В связи с нестабильностью контингента детей, посещающих ГКП, возникла необходимость использования очно-заочных форм взаимодействия с семьей.

Родителям были предложены серии информационных буклетов «Библиотечка здоровья» («Волшебная гимнастика», «Оздоровительные процедуры дома», «Осанка по заказу», «Научите ребенка правильному дыханию», «Физическая реабилитация на первой-второй неделе заболевания»), «По дороге в школу» («Развиваем внимание», «Самыймышленый», «Фантазеры» и т.д.). Краткая и конкретная форма изложения материала в буклетах обеспечивает родителей необходимой информацией, позволяет оперативно решать все возникающие проблемы.

В рамках реализации очно-заочного варианта взаимодействия с родителями была апробирована новая форма работы с семьей — «Телефон доверия». В определенный день недели родители могли позвонить и получить консультацию любого специалиста ДОО по интересующему вопросу.

Наибольшим успехом у родителей и детей пользовались ин-

терапевтические формы: презентация оздоровительных рецептов «Чеснок и лук от всех недугов», занятия родительского клуба «Доверие» из цикла «В стране Тренажерии» и др.

С первых дней функционирования ГКП стала очевидной необходимость «домашних заданий», обеспечивающих преобладание в работе ДОО и семьи. Тематика таких заданий определялась с учетом индивидуальных особенностей детей и содержания образовательной работы, проводи-

мой в группе (изготовление чесночных бус, кулонов для профилактики простудных заболеваний, ароматических подушек, составление библиотечки «Семейное чтение», выполнение игровых упражнений на развитие внимания, памяти, восприятия и т.д.).

Таким образом, активное сотрудничество педагогов и родителей, основанное на построении партнерского диалога, — непременное условие оздоровления часто и длительно болеющих детей в семье.

Семейный клуб «Доверие» — единое образовательно-оздоровительное пространство для педагогов, детей и родителей

Суворова О.П.,

инструктор по физической культуре;

Тимофеева М.М.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 39, г. Орел

По данным Всемирной организации здравоохранения, отмечается тенденция к снижению числа гармонично развитых детей и увеличению количества детей с дисгармоничным развитием.

Необходимость комплексного подхода к организации оздоровительной деятельности в ДОО ни у кого не вызывает сомнения. Чтобы сохранить здоровье ребенка, следует объединить усилия всех окружающих его взрослых (ро-

дителей, педагогов, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы, формирующей здоровый образ жизни.

В.В. Колбанов отмечает, что кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных путях его укрепления. Автор рекомендует демонстрировать ребенку известные модели, которыми могли бы служить нормы поведения и состояния здоровья родителей, педагогов. Таких моделей, к сожалению, очень часто ребенок не может найти ни в семье, ни в средствах массовой информации. Именно поэтому детский сад должен стать для ребенка «школой здоровья», где он сможет приобрести знания, практические умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления своего здоровья.

Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Поэтому в работе с детьми и их родителями важно помнить и соблюдать принцип, сформулированный режиссером К.С. Станиславским: «Трудное надо сделать привычным, а привычное — легким и приятным».

В связи с этим каждая встреча с родителями и детьми планируется как необычное, нетрадиционное мероприятие и должно проходить как праздник, игра. Чтобы взаимодействие было эффективным, мало разработать ход мероприятия, обозначить ключевые моменты, — надо выстроить встречу так, чтобы педагог из лектора стал партнером родителей.

Основная цель взаимодействия с родителями заключается в формировании у детей и родителей полезных знаний, умений и навыков, что позволит им с энтузиазмом вести здоровый образ жизни.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы *задачи* сотрудничества педагогов и родителей:

- повышать компетентность родителей в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений;
- развивать самодисциплину и ответственность детей и родителей за свое здоровье и физическое состояние;
- повышать уверенность в себе и укреплять чувство собственного достоинства;
- повышать стрессоустойчивость (физическая нагрузка позволяет освободиться от напряженности и беспокойства, способ-

ствует эмоциональной стабильности и устойчивости);
— гармонизировать взаимоотношения между детьми и родителями.

Имеющийся опыт совместной работы с семьями воспитанников позволяет говорить об эффективности семейного клуба как формы взаимодействия ДОО и семьи.

На базе нашего детского сада на протяжении нескольких лет успешно функционирует семейный клуб «Доверие». В отличие от родительских собраний, в основе которых назидательно-поучительная форма общения, клуб строит отношения с семьей на принципах добровольности и личной заинтересованности. В нашем клубе людей объединяют общая проблема и совместные поиски оптимальных форм помощи ребенку. Родители здесь не пассивные слушатели, а полноценные участники. Семейный клуб как форма сотрудничества с семьей — очень динамичная структура. Могут проводиться массовые мероприятия, а иногда с узким кругом участников — все зависит от тематики встречи и замысла организаторов. Тематика встреч формулируется и запрашивается родителями.

Только за прошлый учебный год было проведено семь заседаний клуба. Тематика встреч достаточно разнообразна: «Учимся не болеть», «Вместе с мамой,

вместе с папой», «От игры к Олимпийским играм», «В стране Тренажерии», «Простуженный ребенок», «Оздоровление наших детей», «Спорт и я подружился навсегда», «Спорт и темперамент».

Так, в рамках заседания семейного клуба по теме «Оздоровление наших детей» родители были проинформированы о способах коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия, участвовали в обмене опытом по организации закаливания и оздоровления детей в семье.

В рамках предварительной работы силами родителей были оформлены Картотека мудрых мыслей о здоровье, фотогазета с фотографиями детей и их родителей в летний оздоровительный период; выпущены памятки для родителей «Осанка по заказу», «Плоскостопие не приговор», подготовлен наглядный материал по корректирующей гимнастике.

В рамках заседания клуба «В стране Тренажерии» предпринималась попытка помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, установить эмоционально-тактильный контакт между ними. В процессе проводимого мероприятия взрослые и дети познакомились с разными видами тренажеров и способами их применения. Упражнения про-

водились в парах «родитель — ребенок». В ходе встречи особое внимание уделялось созданию доброжелательной атмосферы и поддержанию позитивного эмоционального настроя на результат у участников, выполняющих упражнения.

В дальнейшем родители привлекались к выполнению тематических творческих проектов, в ходе чего они имели возможность свободно выбирать источники информации и формы преподнесения материала. В конце каждого заседания клуба участники получали памятки, буклеты, содержащие практические советы по теме.

Значительным подспорьем в работе семейного клуба «Доверие» стала библиотека специальной литературы по проблемам оздоровления детей, созданная общими усилиями педагогов и родителей. При этом важно уделять внимание регулярному обновлению книг и составлению аннотаций на поступившие новинки.

На протяжении всего периода общения с родителями осуществляется обратная связь в форме почтового ящика «Спрашивайте — отвечаем». Данная форма общения предоставляет каждому родителю, даже очень застенчивому или занятому, возможность анонимно в письменном виде высказать свои пожелания, предложения или задать

вопросы, касающиеся особенностей сохранения и укрепления здоровья ребенка в семье.

Таким образом, семейный клуб «Доверие» действительно способствует созданию единого оздоровительно-образовательного пространства в ДОО и семье. А проведение совместных мероприятий с родителями дает возможность выявить проблемы и найти совместные пути их решения через использование игровых и двигательных методик, телесной терапии. Все это создает благоприятную базу для сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Литература

Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М., 1991.

Назарова Т.Е. Говорим о важном. // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. 2008. № 7. С. 4—14.

Суворова О.П. Семейный клуб «Доверие» как форма взаимодействия ДОО и семьи по вопросам гендерного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста // Науч. тр. НИИ психологии и педагогики. Т. 4. Орел, 2011.

Тимофеева М.М. Применение разнообразных форм работы педагогов ДОО и семьи как условие решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников // Науч. тр. НИИ психологии и педагогики. Том 4. Орел, 2011.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Авт.-сост. Т.Г. Карпова. Волгоград, 2012.

Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка»

(для детей старшей логопедической группы)

Кузьмина М.А.,

инструктор по физкультуре МБДОУ «Краснокаменский
детский сад № 5 «Капелька», пос. Краснокаменск
Красноярского края

Задачи:

- учить детей правильно выполнять прыжки и упражнение «Крокодил»;
 - упражнять в беге с увертыванием и препятствиями;
 - развивать ловкость, глазомер, силу, выносливость, быстроту реакции;
 - воспитывать чувство взаимопомощи, внимание к другим людям;
 - формировать у родителей практические умения в области физического воспитания ребенка.
- Оборудование:* обручи (зеленого, желтого, синего цвета), дуги (по 3 шт.); скакалка длинная (3—3,5 м), гимнастический мяч (диаметром 60—70 см) (по 1 шт.); мячи (диаметром 8—10 см) — 30 шт.
- ходьба в колонне по два (8—10 с);
 - на носках, руки за голову (7—8 с);
 - на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть» (7—8 с);
 - на внешней стороне стопы, руки на поясе. По команде «Кругом!» движение в противоположную сторону (7—8 с);
 - ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени (8—10 с);
 - прыжки через валики (5—6 шт.) в чередовании с бегом (8—10 с);
 - ходьба со сменой положения рук: вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс (10—12 с).

* * *

Вводная часть

Дети и родители строятся в шеренгу и выполняют разминку:

Основная часть

Родители и дети выполняют упражнения в парах «взрослый — ребенок».

**ОРУ с набивным мячом
(вес 1 кг)****1. «Выше мяч подними»**

И.п.: стоя спинами друг к другу, плотно прижавшись, мяч у взрослого в опущенных руках.

1 — поднять мяч вверх, потянуться, сказать «хлоп», передать мяч ребенку;

2 — и.п., мяч у ребенка;

3, 4 — то же, ребенок передает мяч взрослому.

Повторить 8 раз в умеренном темпе.

2. «Подбрось, поймай, упасть не давай»

И.п.: стоя ноги врозь на расстоянии 2 м друг от друга.

Перебрасывать мяч удобным для способом ребенка в свободном темпе.

3. «Наклоны с мячом»

И.п.: стоя ноги врозь, лицом друг к другу, на расстоянии трех шагов, мяч у взрослого.

1 — наклон вперед, взрослый передает мяч ребенку;

2 — выпрямиться;

3 — наклон вперед, ребенок передает мяч взрослому;

4 — и.п.

Повторить 8 раз в умеренном темпе.

4. «Выпады в разные стороны»

И.п.: о.с., лицом друг к другу, мяч перед собой в вытянутых руках.

1 — выпад в разных направлениях парой, резкими движениями рук с мячом;

2 — и.п.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. «Приседания спиной друг к другу»

И.п.: узкая стойка, ноги врозь, спиной друг к другу, хват за предплечья.

1, 2 — присесть;

3, 4 — и.п.

Повторить 8 раз.

За выполнение комплекса ОРУ участники получают первый «лепесток здоровья»: красный — движение.

**Игра-соревнование
«Чья пара лучше прыгает?»**

Команды, держась за руки, выполняют прыжки на мячах-тренажерах.

Команда-победительница получает второй «лепесток здоровья»: желтый — жизнерадостное состояние на весь день.

Игра-соревнование «Тачка»

И.п.: взрослый держит ребенка за бедра, ребенок стоит на ладонях. Передвигаются вместе, огибая ориентир.

Команда-победительница получает третий «лепесток здоровья»: оранжевый — знание всех правил о здоровье.

Далее дети выполняют движения поточно, всего 10—15 кругов. Взрослые следят за правильностью выполнения движений, при необходимости помогают детям.

1. Прыжки на двух ногах, скамейка между ногами, руки на поясе. Следить за прямым положением спины.

2. Ходьба по березовому бревну, руки в стороны с сохранением равновесия.

3. Ползание под дугами с опорой на руки. И.п.: лежа на животе, ноги прямые и вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуты. Взрослый помогает и следит за правильностью выполнения движения, чтобы дети держали ноги прямыми и вместе, голову не опускали, касались пола только ногами и ладонями, все остальные части тела — в приподнятом положении.

4. Перешагивать через скамейку, стоя лицом к ней, поочередно то одной, то другой ногой, высоко поднимая согнутую в колене ногу, руки держа за головой «в замке». Родители следят за прямым положением спины, рук, головы.

5. Ползать «змеейкой» между дугами, как гусеницы, с опорой на ноги впереди и на руки сзади за спиной.

Игра «Подвижная цель»

Играющие делятся на две команды и строятся шеренгами на расстоянии 3—4 м от гимнастического мяча, который лежит в середине зала. По сигналу игроки бросают свои мячи в гимнастический мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника (3—4 раза).

В руки можно брать только один мяч. После броска нужно быстро взять любой лежащий на полу мяч на своей половине площадки и выполнить следующий бросок. Бросать мячи можно только с обозначенного места (линии), не заступая за нее. Выигрывает команда, которая перекатит гимнастический мяч на сторону соперника.

Инструктор

Будем спортом заниматься,

Будем дружно закаляться.

По дорожкам босиком

Вместе весело пройдем.

Упражнения выполняются босиком.

1. Ходьба по ребристой дорожке.

2. Ходьба по дорожке-змейке.

3. Ходьба по следам.

За выполнение задания участники получают четвертый «лепесток здоровья»: синий — закаливание.

Игра малой подвижности «Здоровое питание»

На гимнастической скамейке разложены разные продукты питания. Пока играет музыка, дети ходят вокруг скамейки. Как только музыка прекращается, каждый ребенок должен взять любой полезный продукт.

Участники получают пятый «лепесток здоровья»: зеленый — разумное питание.

Далее проводится дыхательная гимнастика, после которой

дети получают шестой «лепесток здоровья»: голубой — дыхание.

Заключительная часть

Дети выполняют упражнения с кистевым эспандером. Взрослые следят за правильностью выполнения и исправляют ошибки.

За выполнение упражнений с кистевым эспандером участники получают последний «лепесток здоровья»: фиолетовый — до-

брые поступки, которые приносят здоровье.

Педагог предлагает семьям составить вместе с ребенком режим дня на субботу и воскресенье в картинках и демонстрирует образцы режимов дня.

Литература

Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5—7 лет. М., 2009.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада / Под ред. Л.В. Руссковой. М., 1986.

Формы взаимодействия с родителями в период адаптации ребенка к условиям ДОО

Лаврищева М.О.,

воспитатель МБДОУ д/с № 17, г. Орел

Период адаптации ребенка к детскому саду с психологической точки зрения — своеобразное испытание и для ребенка, и для его родителей. Для ребенка изменение привычных условий жизни, отрыв от матери, необходимость пребывать в группе детей — это стресс, на борьбу с которым он тратит свой адаптационный потенциал. Привыкание малыша к новым для него

условиям в период адаптации в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить его к этому ответственному периоду. Практика показывает, что родителям прежде всего необходимо овладеть полным объемом определенных психолого-педагогических знаний, практическими навыками и умениями педагогической деятельности.

Одна из главных задач дошкольной организации в период адаптации детей нередко состоит в оказании помощи именно взрослым. Это подразумевает совокупность традиционных и нетрадиционных форм взаимодействия детского сада с родителями с целью повышения их педагогической культуры.

Работу с семьей мы начинаем задолго до начала посещения ребенком детского сада. В настоящее время каждая семья имеет возможность познакомиться с выбранной дошкольной организацией, ее уставом, программой развития, коллективом педагогов на сайте ДОО. Просматривая электронные страницы, родители получают полезную информацию о содержании работы с детьми, платных и бесплатных услугах, оказываемых специалистами: логопедом, социальным педагогом, психологом. Это **ознакомительный этап**.

Следующий этап работы с родителями в период адаптации — **организация вводных собраний**, которые включают такие формы взаимодействия, как *педагогическая беседа* и *тематические консультации*. Цель беседы — оказание родителям своевременной помощи по тому или иному вопросу воспитания. Тематические консультации близки к беседам. Главное их отличие в том, что, проводя консультации, мы стремимся

дать родителям квалифицированный совет.

Вплоть до момента поступления ребенка в детский сад раз в месяц всем родителям *звонят по телефону*, чтобы поддержать с ними неформальное общение.

Интересная и эффективная форма взаимодействия для повышения педагогической культуры родителей — *посещение открытых занятий в ДОО* родителями будущих воспитанников. Мы приглашаем родителей на занятия с другими детьми. Это позволяет им познакомиться с педагогами и детским садом, спецификой организации непосредственно образовательной деятельности. Как правило, воспитатель при проведении занятия включает в него элемент беседы с присутствующими родителями.

Также для более детального ознакомления родителей с системой работы ДОО мы используем *наглядную пропаганду* — привлечение семей к посещению детского сада с постановкой перед ними конкретных педагогических задач: наблюдение за деятельностью воспитателя группы, отношениями между сверстниками, а также взрослыми и детьми, за играми, занятиями дошкольников; ознакомление с бытовыми условиями в детском саду.

Следующий этап — **непосредственно адаптационный**. На этом этапе наиболее актуаль-

ными становятся такие традиционные формы взаимодействия с родителями, как *групповые собрания* и «*круглый стол*». На групповых собраниях мы знакомим родителей с содержанием, задачами и методами воспитания детей определенного возраста в условиях детского сада и семьи. Цель «круглых столов» — обсуждение с родителями актуальных проблем воспитания в нетрадиционной обстановке с обязательным участием специалистов.

В последнее время популярность получили такие формы взаимодействия, как *составление расписания* («Когда приводить и забирать ребенка?»), *конференции родителей и воспитателей*. Расписание мы составляем индивидуально для каждого ребенка так, чтобы время, когда родители приводят его в детский сад и забирают домой, использовалось для общения воспитателей с семьями воспитанников. Конференции — формальные собрания, предназначенные, чтобы обсуждать успехи детей и давать возможность родителям делиться своими идеями и проблемами. Использование конференций целесообразно для совместного планирования индивидуализированных программ.

К сожалению, часто в силу обстоятельств мы не можем уделить достаточно времени для общения с семьей каждого воспитанника.

Поддерживать контакт в данной ситуации помогают письменные формы взаимодействия с родителями.

Еженедельная записка, адресованная непосредственно родителям, сообщает семье о здоровье, настроении, поведении ребенка в детском саду, его любимых занятиях и т.д.

Неформальные записки, которые мы передаем с ребенком домой, чтобы информировать семью о его новом достижении или о только что освоенном навыке, поблагодарить за оказанную помощь. Также здесь могут быть записи детской речи, интересных высказываний ребенка и др. Семьи в свою очередь тоже часто используют данную форму для обратной связи с воспитателями и посылают в детский сад записки, выражающие благодарность или содержащие просьбы.

Личные блокноты, которые могут каждый день «курсировать» между детским садом и семьей и помогать делиться информацией о том, что происходит дома и в детском саду. Семьи могут извещать воспитателей об особых семейных событиях, таких как дни рождения, новая работа, поездки, гости.

Ящик для предложений, в который родители кладут записки со своими идеями и предложениями.

Таким образом, в каждом реальном случае выбирая разные

формы взаимодействия с родителями, мы учитываем их потребности и предложения. Главное — сделать родителей своими союзниками. Ведь именно от совместной, правильно организованной работы родителей и специалистов ДОО зависит успешность адаптации ребенка к условиям детского сада.

Литература

Дронь А.В., Данилюк О.Л. Взаимодействие ДОУ с родителями

дошкольников: Программа «Ребенок — педагог — родитель». СПб., 2011.

Заводчикова О.Г. Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: Пособие для воспитателей. М., 2007.

Носова Е.А., Швецова Т.Ю. Семья и детский сад: педагогическое образование родителей. СПб., 2009.

Шитова Е.В. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2—7 лет. Волгоград, 2009.

Уважаемое издательство «Пворческий Центр Сфера»!

Поздравляем ваш коллектив с 20-летним юбилеем!

Сотрудников нашей Академии на протяжении двадцати лет объединяет тесное взаимодействие с редакторами и авторами издательства. На страницах ваших журналов и книг всегда можно найти проверенную полезную и достоверную информацию. Забота о здоровье ребенка, профессиональном росте воспитателя, правовая и управленческая поддержка дошкольных образовательных организаций — миссия, понятная в условиях трансформации общества.

Мы можем с уверенностью сообщить, что специалисты сферы дошкольного образования Российской Федерации очень рады явлению на методологическом небосклоне созвездия ваших журналов и книг с вдумчивой и продуманной образовательной политикой.

Всероссийские семинары «Развитие дошкольного образования на современном этапе» в Поведниках, педагогические марафоны, выставки, конкурсы и вебинары по достоинству можно считать качественными достижениями по повышению квалификации дошкольных специалистов из 85 регионов России!

Подтверждаем наше стремление к постоянному сотрудничеству!

*Кафедра начального и дошкольного образования ФГАОУ ДПО
Академии повышения квалификации и переподготовки работников
образования, Москва*

Оздоровительные возможности музыкальных игр

Чугусова И.Ю.,

*музыкальный руководитель МБДОУ д/с № 2,
г. Малоархангельск Орловской обл.*

Музыкальная игра — эффективное средство не только музыкального развития дошкольников, но и укрепления их здоровья. В музыкальной игре, как и во всех играх, дети следуют определенным правилам. Ее отличают яркая художественная форма, игровая ситуация, участие солирующих (ведущих) персонажей. Привлекательность этой формы детской деятельности, интерес и радость, которые испытывают дети, способствуют успешному развитию у них музыкальных и творческих способностей.

Рассмотрим оздоровительные возможности музыкальных игр. По мнению С.И. Мерзляковой, они делятся на игры под инструментальную музыку (сюжетные и несюжетные), игры с пением (хороводы, инсценирование песен, народные игры с пением), ритмические со словом, игры-спектакли и музыкально-дидактические.

Сюжетные игры основаны на имитационных движениях. Все движения согласовываются с музыкой, интегрируются мимика, жесты, характер, настроение в заданном сюжете игры. В такой

игре ребенок ненавязчиво выполняет различные виды движений: прыжки, высокое поднятие коленей, взмахи рук, качание руками, галоп, высокие шаги, дробные шаги, ходьбу на носочках, легкий бег, качание головой, мимику, жесты. Ребенок не только увлечен своим персонажем, но и тренирует тело, учится им владеть, закрепляет навыки, приобретенные на физкультурных занятиях. Важно отметить, что игра вовлекает всех детей в группу, каждому хочется попробовать быть тем или иным персонажем. А это дает возможность развиваться физически всем дошкольникам.

На своих музыкальных занятиях мы используем разные игры. Например, в подготовительной к школе группе есть игра «Осень спросим» по мотивам стихотворения Е. Благининой. В соответствии с текстом стихотворения дети выполняют различные движения: ведут хоровод, напевами обращаются к персонажу — «Осени», кружатся, «мешают кашу», качают головой, разводят в стороны руки, становятся на носочки, тянут руки вверх, параллельно с движениями

речитативом отвечают на вопросы «Осени», легко на носочках разбегаются по залу от «Дождика». «Дождик» со словами: «Кто под дождик попадет, тот сейчас домой пойдет» ловит убегающих. Пойманые дети садятся на стулья.

Несюжетные игры несут в себе соревновательный элемент. С музыкальной точки зрения здесь подчеркивается наличие фраз, смена частей, сильные и слабые доли, динамика, темп, ритм. Ю.Ф. Змановский отмечал важную роль биоритмики. Он писал: «Практически все известные к настоящему времени процессы, протекающие в организме человека, имеют определенную ритмичность, которая выступает как универсальная жизненная закономерность». Ритмичность в музыке, ее четыре счетные доли, как нельзя лучше стимулируют развитие такта, метрического ощущения организма ребенка. Под быструю музыку ребенок движется легким бегом, укрепляются его мышцы, улучшается работа сердца, дыхание становится глубоким. Под спокойную часть музыки ребенок отдыхает, восстанавливая все функции организма. Несюжетные игры помогают в борьбе с гипокинезией, поскольку стимулируют дошкольников всей группы уходить от дефицита двигательной активности. Подвижные игры имеют наибольшее оздоровительное значение.

В своей практике мы используем игру «Чей кружок быстрее со-

берется?». Игроки делятся на три круга, внутри каждого из которых находятся ведущие: один держит игрушечный танк, второй — самолет, третий — кораблик. Под первую часть музыки (марш) стоящие в кругах дети маршируют, под вторую часть (вальс) — выполняют движения руками — «плывут», под третью часть (песня «Перелетные птицы», муз. В. Соловьева-Седого, сл. А. Фатьянова) качают руками, как крыльями, присаживаются на одно колено и закрывают глаза. Ведущие быстро меняются местами (без музыки). С началом быстрой части (бег) и до ее окончания дети должны найти своего «командира» — танкиста, летчика, капитана корабля.

Хороводы, игры с пением подразумевают не только имитационные движения, соответствующие тексту песни, но и вызывают необходимость исполнять мелодию хоровода, а также солирующую партию игровых образов. Важно обратить внимание на сам процесс исполнения мелодии — пение. Певческий аппарат ребенка в дошкольном возрасте анатомически только начинает складываться, поэтому мы просим детей петь без напряжения, легко. Задача охраны детского певческого голоса — самая главная. Пение невозможно без дыхания. Ю.Ф. Змановский обращал внимание на роль дыхания в движении: «Говоря о роли движений, следует затронуть вопрос о дыхании детей. Дело в

том, что не только малыши, но и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, бледность щек, открытый рот. Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития».

Пение, звукообразование — сложный процесс в организме человека. Во время пения затрагиваются все мышцы лица, губы, полость рта, бронхи, легкие, носовые пазухи, нос, головной резонатор, уши, живот, диафрагма. Не зря говорят о закаливании верхних дыхательных путей в борьбе с респираторными заболеваниями. Правильное дыхание при пении — одно из условий укрепления здоровья детского организма.

При обучении правильному дыханию прежде всего мы учим ребенка дышать носом. У профессиональных певцов есть такое объяснение «нюхаем аромат цветка», «вдыхаем запах розы», при этом воздух попадает в диафрагму (нижние доли легких). Плечи должны быть в спокойном состоянии, их не стоит поднимать. Важна точка выдоха: «подуть на пушинку», «сдуть, чтобы пушинка не улетела», долгий выдох. Где же еще можно соединить вместе и дыхание, и интонацию мелодии, и основные движения, и эмоциональный заряд, как не в игре с пением — хороводе?

Для разнообразия игр мы придумали и сочинили хороводную

игру «Догадайся, кто поет?». Ее можно использовать на занятиях, развлечениях «Масленица», «Летнем празднике», «Игровом досуге». *Задачи* игры:

- учить детей исполнять движения в соответствии с содержанием текста песни;
- развивать творческие способности;
- учить правильно дышать, точно интонировать мелодию, передавать настроение, характерные черты игровых образов;
- воспитывать любовь к животным;
- отвечать социальным и коммуникативным потребностям дошкольников.

В этой игре решается много развивающих и оздоровительных задач: индивидуальная работа над дыханием, правильной интонацией мелодии, дикцией. Развиваются тембровый слух, музыкальная память. В движениях дети подражают поведению животных. Упражняются в основных видах движений: подскоках, плавных взмахов рук, покачиваниях головы, ходьбе на носочках. Сюрприз — угощение — создает эмоциональную атмосферу маленького праздника. Оздоровительно-тренировочный эффект игры достигается многократным ее повторением.

Ритмические игры со словом развивают чувство ритма, помогают лучше ориентироваться в пространстве, упражняют детей

в основных и спортивно-танцевальных движениях. Ритмичная игра хорошо используется как физкультурная пауза между занятиями.

Оздоровительная игра формирует эмоциональный мир ребенка. У детей развивается память, наступает раскрепощение, уходит стеснительность, воспитывается положительное поведение. Ребенок учится согласовывать свои движения с другими игроками.

Игры-спектакли решают воспитательные и образовательные задачи. Хочется остановиться на ритмопластических спектаклях. Для такой игры необходима предварительная работа по обучению детей базовым танцевальным и ритмическим движениям. Только тогда ребенок сможет импровизировать этюды с творческими за-

даниями. Здесь важны классическая музыка, лучшие ее образцы.

Музыкально-дидактические игры развивают звуковысотный слух, чувство ритма, тембрового слуха, восприятие музыки, музыкальную память, направлены на развитие ладотонального и гармонического слуха.

Таким образом, музыкальные игры с движениями могут быть надежным фундаментом гармоничного развития и укрепления здоровья детей. Результаты наблюдений за воспитанниками нашего детского сада, мониторинг заболеваемости, диагностика развития детей в музыкальных играх показывают, что музыкальные игры способствуют снижению заболеваемости, росту музыкального развития детей.

Видеозкология в оформлении группового помещения: организационные возможности цвета

Потапова И.И.,

методист отдела охраны здоровья и физического воспитания БОУ Орловской области ДПО «Орловский институт усовершенствования учителей»;

Мозокина И.Ф.,

заведующий МБДОУ ЦРР — д/с № 84, г. Орел

Решение проблемы влияния факторов внешней среды на здоровье ребенка рассмат-

ривается как одно из условий физиологически обоснованной системы оздоровления, предло-

женной Ю.Ф. Змановским. Медицинская экология растущего организма включена в его программу как подраздел, ориентирующий педагогов на учет различных внешнесредовых факторов при реализации оздоровительной программы. Автор обращает внимание на то, что «здоровье следует рассматривать как состояние гармонии между человеком и окружающей его средой, поэтому насущная практическая задача работников ДОУ и родителей заключается в поиске и разработке именно такого подхода к здоровью детей и деятельности, направленной на его укрепление».

В нашем детском саду организован и успешно функционирует Центр содействия укреплению здоровья дошкольников, в работе которого объединены все подходы и технологии, позволяющие продуктивно решать вопросы здоровьесбережения. Находясь в постоянном поиске перспективных путей развития оздоровительной технологии, предложенной Ю.Ф. Змановским, в рамках функционирования региональной инновационной площадки «Вариативность здоровьесберегающей деятельности ДОО с учетом их самобытности и региональных условий», педагоги нашего детского сада познакомились с научным направлением — ви-

деоэкологией. Ее основоположник — д-р биол. наук В.А. Филин доказал, что видимая среда и ее состояние — не менее важный фактор, влияющий на здоровье, чем плохой воздух, загрязненная вода и т.п.

Оформляя предметно-пространственную среду групповой комнаты, педагоги в любой ДОО учитывают множество факторов, связанных с педагогической содержательностью и целесообразностью, эстетическими критериями и т.п. Однако редко принимаются во внимание особенности зрительного восприятия ребенком окружающей среды. А ведь глаз — один из самых активных органов, никогда не прекращающий свою работу: 80% информации человек воспринимает через зрение. Исследователи, основываясь на физиологических аспектах зрительного восприятия, утверждают, что только в комфортной визуальной среде все механизмы зрения работают в предпочтительном режиме, а также не возникает дискомфорта нервно-психического состояния.

Каковы же пути формирования комфортной визуальной среды? В нашем детском саду, оформляя групповые комнаты, педагоги стараются реализовать теоретические разработки видеоэкологов и рассматривают физиологические требования органа зрения как некий базис, на кото-

ром должны строиться принципы эстетики.

Глаз «не любит» прямые линии, большие плоскости, прямые углы. К сожалению, полностью избежать присутствия этих элементов в помещении группы невозможно, поэтому наша задача — «разбавить» их органичными «волнообразными» линиями. Там, где движение глаз имеет волнообразный характер, возникает ощущение естественности. Ведь волновая природа присуща материи, именно с этим связано возникновение положительной реакции организма.

Гомогенная визуальная среда — среда с отсутствием или резким снижением видимых элементов. Одно из наиболее частых проявлений гомогенной среды — так называемая цветовая гомогенность (например, большие поверхности однотонных стен помещений). Колористика — одно из необходимых условий создания комфортной визуальной среды, обогащает ее зрительными элементами. Цветовое насыщение пространства нескольких групповых комнат в нашем детском саду выполнено в соответствии с «Концепцией цветового сопровождения в дошкольной педагогике», главная идея которой состоит в том, что с помощью определенных цветовых режимов можно содействовать развитию ребенка.

Такой подход полностью разделяет мнение М. Дерибере, который писал: «Если цвет в воздействии на взрослых играет важную роль, оказывая на них психологическое, а иногда и физиологическое влияние, то позволительно думать, что его роль еще более важна в воздействии на детей, чей ум более восприимчив, а воображение более импульсивно».

Правильно подобранный цвет способен снять зрительное утомление, влияет на настроение, активность, физическое состояние ребенка, помогает лучше ориентироваться — в этом можно отразить основную суть организационных возможностей цвета.

Мы целенаправленно подбирали цветовое решение, наиболее оптимальное для детей в конкретной жизненной или педагогической ситуации. При выборе цветового режима для окраски групповой комнаты и отдельных предметов интерьера мы основывались на следующих функциональных позициях:

- желтый цвет успокаивает, стимулирует мозг, активизирует умственную работу — все это хорошо для учебной деятельности; желтым обозначена учебная часть группы;
- использование голубого цвета в спальне (цвет стен, штор, покрывал на кроватках и т.д.)

обусловлено тем, что это биологически пассивный цвет: он снижает ритм дыхания, мускульное напряжение, кровяное давление, пульс. Голубой наиболее успокаивающий, а значит, он способствует засыпанию;

- абсолютно противоположным эффектом обладает красный цвет: он активизирует все функции организма, это цвет действия. Именно красным цветом мы выделили физкультурную зону;
- зеленый цвет дает отдых уму, положительно влияет на нервную систему, дисциплинирует ум и тело;
- оранжевый цвет улучшает пищеварение, создает ощущение благополучия; используется в режимных моментах, связанных с приемом пищи (скатерти, салфетки, посуда);
- бежевый цвет — нейтральный, но в то же время имеет высокий коэффициент отражения света, что в целом улучшает зрительное восприятие;
- белый цвет на стенах с оконными проемами обусловлен тем, что это единственный цвет с самым высоким коэффициентом отражения света — 85%, что способствует созданию дополнительных условий для хорошего отражения общего освещения;

— важны не только отдельные цвета, но и композиции из сближенных цветов, так например, по мнению психологов, сочетание желтого цвета с зеленым успокаивает, помогает сосредоточить внимание, облегчает работу глаз.

Выбирая цвет для игровой зоны, мы исходили из взаимосвязи в восприятии цвета поверхностей и стационарного оборудования (шкафов). Их цвета должны быть мягкими, гармонизирующими друг с другом, чтобы не утомлять детей. Это позволяет выделить главные элементы игровой зоны — яркие игрушки (уже не стационарное, а меняющееся оборудование), именно они должны привлекать внимание ребенка в игровой зоне.

Педагогам необходимо научиться пользоваться цветовыми возможностями. Мы планируем продолжить работу в рамках концепции цветового сопровождения жизни детей, используя не только организационные, но и педагогические возможности цвета.

В заключение хотелось бы привести слова Л.Е. Томме: «Дети очень любят цвет. Он оказывает на них свое благотворное влияние, а потому цвет может и должен быть использован в создании условий их жизни и той атмосферы, которой мы желаем их окружить...».

Оздоровление старших дошкольников в театрализованно-игровой деятельности

Лушникова Е.Н.,

воспитатель ДО № 6 ГБОУ «Школа № 1465», Москва

Полноценное здоровье невозможно без ценностного отношения к нему. Развить такое отношение у дошкольников можно с помощью направленных социальных воздействий, заключающихся в предоставлении воспитаннику значимой информации о здоровье.

В рамках нового научного направления «Психология здоровья» выработан основной путь оздоровления, который заключается в совершенствовании биосоциальной природы человека по принципу: «Человек, познай, сотвори и осуществи себя!».

Большие возможности по формированию у детей ценностного отношения к здоровью, приобретению ими навыков здоровьесбережения через познание себя, своей телесности, психики заложены в физическом воспитании дошкольников. Реализация их сдерживается недооценкой специалистами важности решения воспитательных задач физического образования. Формированию у ребенка интереса к здоровому образу жизни, отношения к здоровью как непреходящей ценности

не уделяется должного внимания. Но только через познание себя во всех проявлениях ребенок будет способен предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье и совершенствоваться как личность.

Один из специфических видов детской деятельности — театрализованная игра. В ней ребенок усваивает социальный опыт общества. Своеобразие театрализованно-игровой деятельности в сочетании с уникальными возможностями физического воспитания в познании ребенком своей телесности, психики создает благоприятные условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью и оздоровления дошкольников.

Однако в физическом воспитании мы сталкиваемся с неорганизованной театрализованной деятельностью дошкольников в виде игр-драматизаций (инсценирование потешек, песен, сказок, небольших литературных текстов) и театрализованных действий (спортивные праздники). Театрализованные игры используются

эпизодически, что значительно снижает их благотворное влияние на формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями и эффективность решения оздоровительных задач физического воспитания.

С целью изучения возможности оздоровления и двигательного развития детей в театрализованно-игровой деятельности в течение двух лет мы проводили психолого-педагогический эксперимент. В нем приняли участие 43 ребенка 5—6 лет. Мы предположили, что моделирование театрализованно-игровой деятельности в процессе физического воспитания старших дошкольников позволит органически ввести разнообразные формы двигательной активности в различные виды театрализованной игры. Это будет стимулировать двигательную и творческую активность и приведет к повышению уровня физической подготовленности и оздоровлению детей старшего дошкольного возраста.

При разработке экспериментальной программы мы опирались на современные представления:

— о театрализованно-игровой деятельности и ее значении в развитии ребенка дошкольного возраста (А.Е. Антипина, Л.В. Артемова, П.П. Блонский, Р.И. Жуковская, П.Ф. Каптерев, Т.Н. Караманенко, Н.С. Карпинская, Н.А. Маханева, Е.А. Медведева, Е.В. Мигунова, А.П. Николаиче-

ва, А.П. Петрова, Т.И. Реуцкая, Л.С. Фурмина и др.);

— о здоровье человека, разработанные в отечественной психологии и педагогике, как о сложном динамическом состоянии, включающем соматический, физический, психический, психологический компоненты (В.А. Ананьев, П.Б. Аннушкин, В.М. Бехтерев, Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, Б.Д. Карвасарский, С.С. Корсаков, В.Н. Мясищев, Г.С. Никифоров, Н.К. Смирнов, О.В. Хухлаева и др.);

— о физическом воспитании как многоаспектном образовательном процессе, способствующем духовному и физическому развитию детей дошкольного возраста (А.В. Кенеман, В.Т. Кудрявцев, П.Ф. Лесгафт, Т.И. Осокина, Ю.И. Родин, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, В.А. Шишкина и др.).

Своеобразие театрализованно-игровой деятельности, заключающееся в сочетании зачатков ролевой игры и театрального искусства, легло в основу разработки экспериментальной программы физического воспитания старших дошкольников. Мы воспользовались модульным построением педагогического процесса. Программа включала следующие театрализованно-игровые модули: «Боги Олимпа», «Возрождение Олимпийских игр», «Символика Олимпийских игр», «Зимние Олимпийские игры», «Летние Олимпийские игры».

В рамках театрализованно-игровых модулей мы знакомили детей с зарождением Олимпийских игр, развитием олимпийского движения на современном этапе с помощью инсценировки легенд, небольших тематических литературных текстов, а также театрализованных действий в виде спортивных праздников и вечеров досуга. Каждый театрализованно-игровой модуль включал три этапа: ознакомление с темой, подготовку и проведение спортивного праздника, вечера досуга.

На каждом этапе решались конкретные педагогические задачи. Основной задачей первого этапа было познакомить дошкольников с темой. Этому предшествовала предварительная подготовка педагога, которая заключалась в разработке плана театрализованного представления (спортивного праздника), обсуждении его с детьми, подготовке инвентаря и оборудования, наглядного материала, необходимых для проведения спортивного праздника. Затем педагог вместе с детьми разрабатывал сценарий праздника, продумывал оформление театрализованно-игрового пространства.

В рамках второго этапа дети разучивали роли, осваивали необходимые для этого движения. Основными средствами реализации данного этапа были разнообразные физические упражнения, подвижные и театрализованные игры, а также игровые задания,

обеспечивающие выполнение ребенком выбранной роли. При обучении двигательным действиям широко использовались игровой метод в сочетании со строго регламентируемым и вариативным методом обучения, а также различные формы организации детей на занятиях (фронтальная, групповая, индивидуальная).

В процессе подготовки к празднику на занятиях и в других формах совместной деятельности педагога с детьми создавалась воображаемая ситуация в соответствии со сценарием театрализованно-игрового действия, осуществлялось педагогическое руководство детской театрализованно-игровой деятельностью.

Третий этап — театрализованное представление — предусматривал проведение спортивного праздника, вечера досуга и т.п. На спортивный праздник (вечер досуга) в качестве зрителей и его активных участников приглашались родители и другие члены семьи. Тем самым создавалась ситуация сопереживания театрализованно-игровым действиям детей наиболее значимыми для них людьми. Это придавало деятельности дошкольников определенную социальную значимость.

Педагогическими условиями моделирования театрализованно-игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию старших дошкольников выступали:

- построение педагогического процесса в соответствии с закономерностями развития театрализованно-игровой деятельности дошкольников;
 - осуществление руководства творческой деятельностью детей в театрализованной игре в соответствии с принципами гуманистической направленности;
 - интеграция в театрализованной игре разных видов искусства и деятельности;
 - творческое взаимодействие взрослого и ребенка в художественно-эстетической деятельности;
 - стимуляция творческой активности и воображения детей с помощью моделирования воображаемой ситуации, типа «как будто», за счет использования игровой формы проведения занятий, словесных и наглядных методов обучения и воспитания; введения детей в художественный образ в процессе беседы; формирования в сознании новых образов путем ассоциативных сравнений;
 - построение педагогического процесса в соответствии с тематикой театрализованно-игровых модулей;
 - постепенное усложнение содержания театрализованно-игровых модулей и отдельных занятий в соответствии с возрастными возможностями и интересами детей;
 - включение в содержание игрового модуля не только разнообразных театрализованных игр и игровых упражнений, но и упражнений, способствующих обучению детей двигательным действиям и развитию физических качеств, обеспечивающих наилучшее выполнение ребенком игровой роли;
 - использование при разучивании движений игрового метода в сочетании со строго регламентируемым и вариативным методами обучения;
 - поддержание на занятиях достаточной двигательной активности детей за счет разумного подбора физических упражнений, театрализованных игр и организации занимающихся;
 - учет игрового и двигательного опыта ребенка при распределении ролей, а также при проведении игровых упражнений.
- Влияние экспериментальной программы на состояние здоровья оценивалось по показателям физического развития, заболеваемости детей в течение года, динамике их физической подготовленности. Был проведен анализ количественных и качественных показателей. Количественные характеристики измерялись в установленных единицах и сравнивались со среднестатистическими возрастными нормами.
- Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о заметном улучшении показателей физического

развития и физической подготовленности детей, занимавшихся по экспериментальной программе, по сравнению с динамикой аналогичных показателей детей контрольной группы. Приросты показателей физической подготовленности дошкольников экспериментальной группы были выше, чем у сверстников контрольной группы. Дети экспериментальной группы лучше проявили себя в беговых упражнениях. Более высокие результаты по окончании эксперимента они продемонстрировали также в прыжке в длину с места, метании на дальность и челночном беге 3×5 м, т.е. в упражнениях, требующих проявления скоростно-силовых и координационных способностей. При сравнении средних показателей, характеризующих двигательное развитие детей экспериментальной и контрольной групп, были выявлены статистически значимые различия по всем тестам.

У детей экспериментальной группы более выражены изменения и в качестве основных движений. Они выполняли все задания значительно лучше, чем их сверстники из контрольной группы.

В результате наблюдения выявлено также, что в обеих группах заболеваемость детей в осенние и зимние месяцы была выше, а начиная с марта постепенно снижалась. При сравнении динамики заболеваемости детей по группам более высокий уровень заболева-

емости выявлен в контрольной группе во всех месяцах года.

Таким образом, в ходе исследования было экспериментально доказано благотворное влияние физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в театрализованно-игровой деятельности. Развивающий и оздоровительный эффект выразился в статистически значимых приростах показателей, характеризующих физическую подготовленность, и в более низком уровне простудных заболеваний детей экспериментальной группы по сравнению с аналогичными показателями их сверстников из контрольной группы.

Литература

Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2006.

Артемова Л.В. Театрализованные игры дошкольников. М., 1991.

Реуцкая Н.А. Театрализованные игры дошкольников. Игра дошкольника. М., 1989.

Тарасов Е.В. Дополнительное образование и проблемы формирования интереса молодежи к спортивной деятельности. Челябинск; Магнитогорск, 1998.

Узнадзе Д.Н. Теория установки. М., 1997.

Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. М., 2001.

Шурочкина И.С. Использование средств театрализованной деятельности в работе с детьми. Справочник старшего воспитателя. М., 2008.

Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики профессионального образования филиала ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет», г. Рыбинск Ярославской обл.

С 2014 г. деятельность дошкольных организаций осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), который включает в себя требования к структуре образовательной программы дошкольного образования, ее объему, условиям реализации и результатам освоения. Содержание образовательной программы должно охватывать пять направлений развития и образования детей, названных в Стандарте образовательными областями. В рамках настоящей статьи будет рассмотрена образовательная область «Физическое развитие» в контексте рекомендаций по рациональной организации двигательной активности детей, предложенных д-ром мед. наук Ю.Ф. Змановским. В его программе «Здоровый дошкольник» они сформулированы следующим образом [2]:

- преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0—1,2 м/с) упражнений и их комбинаций во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости;
- важнейший раздел занятий по физической культуре и прогулок — подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста — и элементы спортивных игр и упражнений;

- создание условий для возникновения положительных эмоций у детей, что достигается, в частности, при музыкальном сопровождении всех занятий по физической культуре;
- проведение занятий по физической культуре подготовленными по теории и практике физической культуры специалистами при обязательном участии воспитателей;
- концентричность способа подбора упражнений, т.е. систематичность с постепенным усложнением упражнений и повышением требований к качеству их выполнения;
- моторная плотность занятий по физкультуре на уровне 80% и более, для прогулок — 60% и более;
- необходимость воспитания осознанного отношения детей к выполнению упражнений, которые должны быть легкими и красивыми;
- целесообразность частой смены упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости;
- обязательное наличие в каждом занятии упражнений разминочного и гимнастического характера, выполняемых при участии мышц и связок конечностей и позвоночника, а также упражнений, способствующих улучшению осанки.

Ю.Ф. Змановский как руководитель лаборатории здоровья

детей раннего и дошкольного возраста НИИ педиатрии РАМН, безусловно, порадовался бы, что первая задача, которую решает современный ФГОС — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия [4]. Именно на такое комплексное решение оздоровления детей и указывалось в работах профессора [1; 2]. По его мнению, понятие «здоровый ребенок дошкольного возраста» включает набор характеристик: жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности [2].

Однако Ю.Ф. Змановский, надо полагать, крайне удивился бы, что в Стандарте XXI в. физиологический процесс физического развития назвали образовательным. Позволим напомнить наиболее традиционные формулировки этого понятия. Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства [3]. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определенная последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созре-

вание различных органов и систем на определенном этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определенному плану при оптимальных условиях жизнедеятельности [9].

Традиционно в сфере образования используется следующее определение: физическое воспитание — процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [5].

Итак, берем на себя смелость сделать анализ перечня того, что включает в себя физическое развитие ребенка по ФГОС ДО с позиции рекомендаций Ю.Ф. Змановского.

1. Приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег,

мягкие прыжки, повороты в обе стороны) [4].

Во-первых, сразу бросается в глаза различие между требованиями развития физических качеств. В соответствии с первой рекомендацией Ю.Ф. Змановского необходимо совершенствовать общую выносливость ребенка — наиболее ценное оздоровительное физическое качество. По мнению ученого, можно быть достаточно сильным, гибким, быстрым, ловким, но часто болеющим. К тому же, возникают подозрения, что авторы Стандарта не знают о существовании пяти физических качеств и отсутствии сензитивных периодов их развития в дошкольном возрасте.

Во-вторых, авторы путают физические качества и двигательные способности, трижды упоминая по сути одни и те же координационные способности в разбираемом перечне («координация», «равновесие», «координация движения»).

В-третьих, не существует «крупной моторики обеих рук». Навыки крупной моторики включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, наклоны, ходьба, ползание, бег, прыжки и т.п. К действиям рук можно отнести только мелкую моторику — способность манипулировать мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, а также выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

В-четвертых, практически анекдотичен перечень основных видов движений. Нет мягких прыжков, есть прыжки на мягкое покрытие. Общеразвивающее упражнение «повороты в стороны» почему-то отнесено к основным видам движений. В то же время забыты ползание, лазанье, метание.

Разумеется, Ю.Ф. Змановский порадовался бы замечанию, сделанному в Стандарте, о необходимости выполнения движений, не наносящих ущерба организму ребенка. В его рекомендациях указывается на необходимость концентрического способа подбора упражнений и обязательно-го наличия упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата ребенка.

2. «Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта» [4].

Данное положение Стандарта, вероятно, также приветствовалось бы Ю.Ф. Змановским. По его мнению, в содержание занятий физическими упражнениями детей 5—7 лет можно включать элементы спортивных игр и упражнений. Именно элементы (или упрощенные формы) спортивных упражнений, поскольку, к сожалению, на практике инструкторы по физической культуре начинают подменять физическое воспитание спортивной подготовкой, либо совсем не понимают, что такое «спорт». «Спорт — сфера социально-культурной де-

ятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [5]. При всем уважении к педагогам дошкольных организаций они не имеют ни знаний, ни юридических прав на подготовку детей к соревнованиям.

Спортивную подготовку могут осуществлять только физкультурно-спортивные организации [5]. Кроме того, в принятых в 2013 г. федеральных стандартах по спортивной подготовке ввели возрастные ограничения для занятий спортом, которые были определены еще в 80-е гг. XX в. [6; 7; 8]. В соответствии с ними самый ранний возраст для спортивных занятий плаванием, легкой атлетикой и гимнастикой (это виды спорта, в которых упражнения наиболее приближены к основным видам движений ребенка) — 7 лет. Таким образом, мы можем и должны лишь знакомить детей со спортивной культурой страны и с возможностями занятий спортом в их дальнейшем будущем.

3. «Овладение подвижными играми с правилами» [4].

Данное положение Стандарта точно не вызвало бы сомнений Ю.Ф. Змановского, поскольку во всех его работах отводится значительное место «подвижным играм» [1; 2].

4. «Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере» [4].

О необходимости такового становления напрямую не указывается в рекомендациях доктора Ю.Ф. Змановского. Однако, бесспорно, такие разделы его программы «Здоровый дошкольник», как «Определение исходных показателей состояния здоровья и физического развития детей», «Система эффективного закаливания детей», «Создание условий для оздоровительных режимов детей», способствуют поддержанию первого произвольного уровня саморегуляции ребенка. Рекомендация о необходимости воспитания осознанного отношения детей к выполнению упражнений, конечно, помогает формированию второго уровня произвольной саморегуляции.

Считая себя учеником Ю.Ф. Змановского, после личного неоднократного общения с профессором я определил свой научный поиск именно в направлении развития саморегуляции детей дошкольного возраста, подразумевая общий контур активности субъекта [10; 11].

5. «Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» [4].

Практически стопроцентное совпадение с разделами программы «Здоровый дошкольник», посвященными рациональной орга-

низации двигательной активности детей, системе эффективного закаливания, обеспечению их рационального питания. Тем не менее, как ученого, Ю.Ф. Змановского, наверняка бы, заинтересовало, что подразумевается под «полезными привычками», что за загадочное «и др.»? По крайней мере в своих рекомендациях он предельно точен и не допускает различных толкований и недоговорок.

Разумеется, не возражал бы Ю.Ф. Змановский и против здорового образа жизни. Вместе с тем, «становление» ценностей происходит в данном обществе в данное время, т.е. на общественном уровне. Для ребенка, надо полагать, целесообразнее говорить о личностном «усвоении и распространении» на свою жизнедеятельность ценностей здорового образа жизни.

Итак, современные требования к дошкольному образованию определяются федеральным государственным образовательным стандартом. Это ориентир для деятельности миллионов людей в нашей стране. Очень жаль, что сейчас нет среди нас Ю.Ф. Змановского. Он, надо полагать, в стратегическом плане только поддержал бы ФГОС. Кроме того, для успешного воплощения его в систему дошкольного образования помог бы скорректировать терминологию, употребляемую в Стандарте, с терминологией физиоло-

гии, психологии и педиатрии для исправления прежде всего досадных ляпсусов и двоякого толкования одного и того же вопроса.

Литература

1. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
2. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: авторская программа (сокращенный вариант) // Дошкольное воспитание. 1995. № 6. С. 11—17.
3. Мазурин А.В., Воронцов И.М. Пропедевтика детских болезней. М., 1986.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

легкая атлетика. Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 24.04.2013 № 220.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 03.04.2013 № 164.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 № 691.

9. Физическое развитие // Большая советская энциклопедия: В 30 т. М., 1969—1978.

10. Щербак А.П. Развитие саморегуляции собственной активности детей средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Ярославль, 2003.

11. Щербак А.П. Технология физкультурного образования дошкольников «Маленький дом большого здоровья» // Инструктор по физкультуре. 2013. № 3. С. 80—92.

Нетрадиционные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками

Ефремова С.В.,

*инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 2,
г. Малоархангельск Орловской обл.*

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок проблема сохранения здоровья стоит очень

остро. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок до-

школьного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные М.Н. Беловой, З.С. Макаровой, Т.Я. Чертюк и т.д.). За последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается.

В центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей находится дошкольная образовательная организация, т.е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего «активного» времени.

В дошкольном воспитании решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Детский сад реализует комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным уровням. Он направлен на охрану и укрепление здоровья детей, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развития физических качеств, создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности, воспитание потребности к здоровому образу жизни, обеспечение физического и психического благополучия.

Наш детский сад — экспериментальная площадка регионального эксперимента «Вариативность здоровьесберегающей деятельности дошкольных образо-

вательных учреждений с учетом их самобытности и региональных условий». В рамках эксперимента мы стараемся ввести в работу с детьми инновационные подходы. С недавнего времени на физкультурных занятиях используем традиционные народные куклы, которые помогают в оздоровлении воспитанников. Куклы-травницы, наполненные ромашкой, чабрецом, шалфеем, мелиссой, полынью, мы разместили в физкультурном зале. Взаимодействие с ними во время выполнения упражнений поднимает настроение, способствует профилактике простудных заболеваний, защищает от бактерий и вирусов. На праздниках и развлечениях дети соревнуются куклами-кулачками. Во время закаливающих мероприятий используем куклу в традиционном народном костюме Орловской губернии. Юбка куклы, выполненная из жестких нитей в форме кисти, используется во время проведения водных закаливающих процедур. Ее окунаем в воду и разбрызгиваем на руки детей («Идет дождь», «Выпала роса»).

На традиционных занятиях с детьми мы применяем элементы самомассажа, вибрационные упражнения, формирующие умение ребенка регулировать свое эмоциональное состояние, правильно реагировать на жизненные обстоятельства, снимать стресс. Вибрационные движения

проводим в виде имитационных упражнений: стряхивание с себя капель дождя, воды, росы, снега. Самомассаж проводится в игровой форме: «Поиграем с пальчиками», «Поиграем с носиком», «Поиграем с ручками», «Поиграем с ушками», «Поиграем с ножками». Сочетание самомассажа и вибрационной гимнастики активизирует работу всего организма и дает положительный оздоровительный эффект.

По ходу и в заключительной части занятия, в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского, мы используем релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, расслаблению организма, укреплению нервной системы.

Огромный интерес у наших воспитанников вызывают игровые физкультурные занятия, позволяющие сформировать сознательное отношение к своему здоровью. Игровая форма занятий придает смысл двигательной деятельности ребенка, помогает ему установить связь между мотивом и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, заинтересовывает детей, что позволяет увеличивать нагрузку. С целью создания условий для самостоятельного приобретения навыков мы включаем в содержание занятий игры на развитие двигательного творчества и психических процессов. На занятиях такого

типа используем специальную игровую мотивацию: «мячам надо помочь размяться, бока у них залягались в коробке»; «надо поместить городки в свой домик»; «с ракетками-зонтиками выручить из беды солнечные лучики». Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной форме: теннисная ракетка превращается в руль, и начинается удивительное путешествие в город мячей, где живут самые разные мячи (большие, маленькие, теннисные, баскетбольные). В результате дети по-новому воспринимают спортивный инвентарь, быстрее овладевают различными способами действий с ним.

С 2010 г., в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского, мы практикуем новую форму утренней гимнастики — оздоровительный бег, который проводится в теплый период года на улице, бег в умеренном темпе (скорость движения 1,0—1,2 м/с) в сочетании с ходьбой. Он повышает жизнедеятельность организма, активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, релаксирует нервную систему, повышает общую выносливость организма ребенка. Перед бегом проводится короткая разминка, состоящая из трех-четырех общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Направляющим назначается ребенок, имеющий опыт бега в умеренном темпе, остальные де-

ти не обгоняют впереди бегущего. В конце детям предлагаются дыхательные упражнения.

Ю.Ф. Змановский писал: «...Невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно все чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов...». Для увеличения двигательной активности детей мы ввели в практику «час» двигательного творчества. Он стал одним из любимых видов деятельности наших воспитанников. Его посещают дети от 3 до 6 лет. Эта форма работы организуется в дополнение к основным физкультурным занятиям и проводится в физкультурном зале инструктором по физической культуре.

Для подготовки и проведения «часа» двигательного творчества широко используются традиционное и нетрадиционное физкультурное оборудование, атрибуты к играм, спортивный инвентарь, фонотека.

Для каждой возрастной группы определены временные рамки:

3—4 года — 5—10 мин;

4—5 лет — 10—15 мин;

5—6 лет — 15—20 мин.

В структуру «часа» входят три части: разминка, основная, заключительная. Все упражнения, задания, включенные в содержание данного вида деятельности, стимулируют у детей развитие творческой инициативы.

Например, в разминке широко используются имитации движений животных. В основной части помимо самостоятельного использования спортивного инвентаря предлагаются упражнения-«загадки», где ответом служит выполнение упражнений-отгадок. Детям очень нравится изображать героев знакомых сказок, после чего они придумывают подвижные игры по их сюжетам. Дошкольники вспоминают знакомые подвижные игры, похожие по сюжету, и предлагают их варианты. В заключительной части мы предлагаем детям подвигаться в среднем или медленном темпе, импровизируя под музыку.

«Час» двигательного творчества дополняет основные формы организации физического воспитания. Все формы вместе, составляя двигательный режим, позволяют повысить двигательную активность детей, развить умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно использовать спортивное оборудование и инвентарь. У детей формируются дружелюбие и организованность. Для сопровождения физкультурных занятий, «часа» двигательного творчества, подвижных игр, релаксационных упражнений, праздников и развлечений создана богатая фонотека. Замечено, что музыка стимулирует у детей активность, вызывает положительный эмоциональный настрой.

Таблица 1

Анализ заболеваемости детей

| Учебный год | Количество дней, пропущенных по болезни всеми детьми |
|-------------|--|
| 2011/12 | 734 |
| 2012/13 | 641 |
| 2013/14 | 596 |

Таблица 2

Уровень освоения программы по физическому развитию (%)

| 2011/12 уч. г. | 2012/13 уч. г. | 2013/14 уч. г. |
|----------------|----------------|----------------|
| 78,7 | 82,6 | 89,4 |

Грамотно организованная физкультурно-оздоровительная работа в нашем детском саду дала положительные результаты: снизилась заболеваемость (табл. 1), повысились показатели физического развития (табл. 2).

Наши дети с удовольствием посещают физкультурные занятия, легко идут на контакт со сверстниками и взрослыми, жизнерадостны и подвижны. Именно эти показатели характеризуют здорового ребенка.

Литература

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. М., 2008.

Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2009.

Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-

оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2008.

Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2010.

Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребенку стать сильным. М., 2010.

Латохина Л.И. Творим здоровые души и тела. СПб., 2011.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М., 2010.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: практическое пособие. Воронеж, 2009.

Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочевой. М., 2010.

Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников. М., 2010.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М., 2006.

Биоритмы и здоровьесбережение дошкольников в условиях Севера*

Завадская С.В.,

заведующий;

Текунова М.В.,

заместитель заведующего по УВ и МР;

Слепынина С.А.,

воспитатель МБДОУ д/с № 74 «Земляничка», г. Норильск

В период дошкольного детства необходимо правильно сконструировать содержание образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать программы нового поколения, обеспечивающие приобщение к ценностям здорового образа жизни.

Здоровье и развитие тесно связаны. Состояние здоровья обеспечивается своевременным, естественным и полноценным развитием и, в случае необходимости, коррекцией недостатков развития. Понятие «здоровье» можно определить как состояние физического, душевного и социального благополучия.

В районах Крайнего Севера проблема здоровья населения стоит на одном из первых мест. Показатели заболеваемости зашкаливают в сравнении с допустимыми нормами. В Норильском регионе сконцентрированы наиболее не-

благоприятные природно-климатические условия, характерные для всего Севера. Город имеет ярко выраженную недостаточность солнечной энергии. Резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферного давления создают дискомфортные условия для жизни людей, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие.

В Норильском регионе установлено восемь изменяющихся *сезонных периодов* (биологических ритмов):

- 16 сентября — 30 ноября — нормальная смена дня и ночи;
- 30 ноября — 13 января — полярная ночь;
- 13 января — 23 марта — сумерки, нормальная смена дня и ночи;
- 23 марта — 26 апреля — вечерние сумерки переходят в утренние, темной ночи нет;

* Материал был представлен в номинации «Здоровый дошкольник!» Всероссийского конкурса «Восемь жемчужин дошкольного образования России!», который проводится «Ассоциацией лучших дошкольных образовательных организаций и педагогов».

- 26 апреля — 18 мая — белые ночи;
- 18 мая — 25 июля — полярный день;
- 25 июля — 17 августа — белые ночи;
- 17 июля — 16 сентября — вечерние сумерки переходят в утренние.

Климатические условия Крайнего Севера оказывают влияние на величину двигательной активности человека и конкретные стороны моторики в каждом биологическом ритме года.

Поэтому в нашем детском саду был создан проект по созданию системы здоровьесбережения детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера — «Здравствуй, малыш», при реализации которого организуется жизнедеятельность детей, обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Данный проект отражает систему деятельности ДОО по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, что позволяет нам:

- поддерживать здоровье дошкольников;
- применять методики нетрадиционного оздоровления;
- вести активную пропаганду здорового образа жизни среди педагогов, детей, родителей.

Задачи проекта:

- укреплять здоровье детей с учетом биоритмов;

- находить, изучать и внедрять наиболее эффективные технологии и методики оздоровления в условиях ДОО и семьи;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать физические качества;
- обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни ребенка;
- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовывать их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.

Цели проекта:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных способностей;
- применение эффективных методов закаливания с учетом биологических ритмов Северного региона в условиях детского сада и семьи;
- формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения и укрепление здоровья.

Основные направления работы по здоровьесбережению в ДОО

Коллективная диагностика состояния здоровья детей включает осмотр детей узкими специалистами (лор, окулист, невролог), врачом ДОО, выявление часто болеющих детей (ЧБД), диагностику уровня физической подготовленности детей в конце учебного года, уровня речевого развития детей логопедом ДОО.

Рациональная организация двигательной деятельности детей включает разработку двигательного режима (ежедневная физкультурно-оздоровительная работа, утренняя гимнастика, физкультминутки, игры на прогулке, гимнастика после сна); разнообразные варианты занятий по физической культуре (традиционные, тренировочные, соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, занятия с использованием тренажеров, ритмическая гимнастика, занятия по формированию здорового образа жизни); организацию дополнительных услуг (кружки, секции), создание необходимой развивающей среды.

Оздоровительная работа включает систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей, обширное умывание, босохождение, в том числе по мокрым дорожкам,

«Дорожкам здоровья»; элементы рефлексотерапии, профилактику плоскостопия, обмывание стоп в летний период, полоскание рта водой комнатной температуры, воздушные ванны в облегченной одежде, солнечные ванны и гимнастику на свежем воздухе в летний период.

Лечебно-профилактическая работа включает постоянный контроль за осанкой, дыханием на занятиях по физическому воспитанию, нагрузками для переболевших детей и находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний, подбор мебели в соответствии с ростом детей, профилактический прием иммуномодуляторов (дибазола, элеутерококка, оксолиновой мази для носа), сбалансированное питание, вакцинацию против гриппа, потребление фитонцидов (чеснока, лука), употребление соков и фруктов, использование очистителей воздуха, ингаляцию, кварцевание групп, прием поливитаминов, физио-, аэрофито-, аэрозольтерапию, массаж.

Использование апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье включает элементы точечного массажа, гимнастику (пальчиковую и артикуляционную, дыхательную и звуковую).

Комплекс психогигиенических мероприятий включает элементы аутотренинга и релаксации, му-

зыкотерапии, обеспечение благоприятного психологического климата в ДОО.

Реабилитация и коррекционная работа включают реабилитацию детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок), дифференцированный подход в работе по формированию правильной осанки, профилактику плоскостопия, индивидуальную работу с детьми, отстающими в основных видах движений, упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для использования в ДОО, индивидуальную работу в спортзале и на прогулке, проводимую инструктором по физической культуре, индивидуальную работу в группе и на прогулке, проводимую воспитателями групп.

Консультативно-информационная работа включает оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников; открытые просмотры и показы с использованием технологий по здоровьесбережению, активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОО в мероприятиях годового плана, оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов, организацию вечеров

вопросов и ответов с участием сотрудников ДОО, приглашенных специалистов, проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

На основе концептуальных положений «Программы воспитания и обучения в детском саду “Радуга”» Т.Н. Дороновой педагоги реализуют в своей работе следующие технологии:

- «Программа развития двигательной активности оздоровительной работы с детьми» (В.Т. Кудрявцев);
- «Сказочный театр физической культуры» (Н.А. Фомина);
- «Занимательная физкультура для дошкольников» (К.К. Утробина);
- «Двигательная активность ребенка в детском саду» (М.А. Рунова);
- «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский) и др.

В условиях Заполярья с долгой зимой и очень низкой температурой воздуха, частыми ветрами, коротким и иногда дождливым и холодным летом, недостатком солнечного света в период длинной полярной ночи закаливание всех детей, и особенно раннего дошкольного возраста, приобрело особое значение. Задача закаливания — сделать организм ребенка стойким и выносливым, способным к сопротивлению воздействиям неблагоприятных условий окружающей среды, уменьшить число простудных заболеваний.

Огромное внимание в нашей дошкольной организации уделяется закаливающим мероприятиям. Они осуществляются по программе Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». В работе мы используем как контрастные, так и традиционные методы закаливающих процедур.

Виды закаливающих мероприятий:

— контрастное водное закаливание (проводится в плавательном бассейне два раза в неделю, соблюдается контраст температур при обливании или температуры воды в бассейне);

— контрастные воздушные ванны (проводятся в физкультурном зале при занятиях физической культурой и при проведении динамического часа; после дневного сна, в спальном помещении, при выполнении гимнастики пробуждения и при использовании «Игровых дорожек здоровья»; при контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздуха; также применяются на занятиях по физической культуре на открытом воздухе);

— босохождение (применяется с первой младшей группы детского сада):

- на прогулке, в летний период, в неперегревающей одежде;
- при соблюдении температурного режима в помещениях детского сада;

- при занятиях в плавательном бассейне, в комплексе с фитобаром.

Традиционные методы закаливания применяются в качестве начальных процедур.

Водные методы закаливания: ножные ванны, полоскание горла прохладной водой с добавлением поваренной соли.

Воздушные методы закаливания: прогулки на свежем воздухе, прогулки в помещении, при определенной температуре, в зависимости от возраста, с постепенным снижением температуры воздуха.

Целеполагающие аспекты в стратегии организации работы в контексте качественной реализации здоровьесберегающих технологий:

- проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей с учетом биоритмов, исследований состояния здоровья детей, диагностика физической подготовленности дошкольников, анализ профессиональной компетенции воспитателей, исследование среди родителей на тему «Какое место занимает физическая культура в вашей семье»;
- анализ предметно-развивающей среды, созданной в детском саду;
- изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОО по здоровьесбережению;
- изучение и внедрение в работу современных инноваций в

- области физического развития детей;
- выработка алгоритма деятельности.

Исследования, проводимые в нашем детском саду, по эффективности проекта по здоровьесбережению, цели которого: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных способностей и биологических ритмов, с применением эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, — показали положительные

результаты в процессе проведения систематической работы.

Показателями эффективности проекта следует считать:

- снижение случаев заболеваемости в ДОО;
- повышение уровня физической подготовленности;
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- успешное развитие основных психических процессов;
- сформированная потребность в движении.



Народные игры в воспитательно-оздоровительной работе с дошкольниками

Клевцова Н.П.,

воспитатель МБДОУ ЦРР — д/с № 68 «Айболит», г. Орел

Сохранять и укреплять здоровье, обеспечивать полноценное образование, гармоничное развитие подрастающего поколения — социальная задача цивилизованного общества. Наша цель — воспитание здоровых дошкольников.

Ю.Ф. Змановский определял здорового дошкольника как «жизнерадостного, активного, любознательного, устойчивого к неблагоприятным внешним факторам, с высоким уровнем выносливости». Но для достижения здоровья ребенка необходимо «обеспечить рациональную двигательную активность».

В своей работе мы обратились к народным подвижным играм, которые обеспечивают комплексное воздействие на развитие личности ребенка и его здоровье. Радость движения в народных играх сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотиче-

ских чувств: любви и преданности родине.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, а также уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника.

Первые участники игр малышей — родители. Чем активнее общение матери или отца с ребенком, тем быстрее он развивается. Родители не только организуют игры, но и сами включаются в детские забавы. Такое участие взрослых приносит двойную пользу: доставляет детям радость и удовольствие, а папам и мамам дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать его другом. Народные игры — одно из средств создания положительной, эмоциональной атмосферы в се-

мье, установления более тесных контактов между взрослыми и детьми. В них много юмора, шуток, соревновательного задора.

В русских народных играх отражается исконная любовь народа к веселью, движениям, удалству. Есть игры-забавы, с придумыванием нелепиц, каламбуров, со смешными движениями, жестами, «выкупом фантов». Шуткам и юмору, характерным для народных игр, присуща безобидность. Они определяют педагогическую ценность таких игр, поскольку доброжелательный смех партнеров, взрослых, товарищей действует на ребенка сильнее, чем замечания или наказания. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих, ставит участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между родителями и детьми.

В чем же преимущество использования народных игр в практике семейного воспитания? Прежде всего в простоте и доступности их организации. Они не требуют сложного оборудования, специально отведенного места и времени. С ребенком можно играть по дороге в детский сад, во время прогулки, путешествия, в поезде или машине. Количество участников: от двух до четырех человек.

В начале работы в данном направлении мы знакомим ро-

дителей с народными играми, проводим для них консультации: «Влияние народных игр на речевое развитие дошкольников», «Роль народных игр в работе по оздоровлению дошкольников» и др.; практические занятия: «Играйте с нами», «Виды народных игр» и др. Рассказываем о народных играх и нашим воспитанникам.

Параллельно организуем работу в детском саду. Детские игры часто сопровождаются песенными припевками. Это могут быть традиционно разыгранные сценки: «В коршуна», «В гуси и волки», «Заинька у ворот», «Бояре, а мы к вам пришли» и вполне современные. Игры заполняют перерывы между сменами одного вида деятельности другим. Дети с удовольствием играют на прогулке, на праздниках, в процессе непосредственно образовательной деятельности, вместо физкультурминут.

Следует помнить, что главная задача педагога заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу,

т.е. приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни. В связи с этим, основное внимание мы уделяем развитию навыков самоорганизации.

Каждая игра начинается со сбора участников, приглашения к игре. В детской игровой практике приглашение к игре происходит благодаря приговорам — зазывалкам. Далее игровые роли распределяются среди участников. Эту функцию выполняют жеребьевки, считалочки, потешки. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Так, например, зачины, по определению русского фольклориста Г.А. Виноградова, служат как бы игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективное выполнение правил. Этому способствуют ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре. Помимо считалок существуют и жеребьевки, которые также создают эмоциональное настроение и увлекают самим процессом игры. Их мы применяем в тех случаях, когда детям необходимо разделиться на команды.

Традиционная детская устная народная культура донесла до нас игры с песенками и приговорами. Разнообразные припевы-приговоры дополняют игру, усиливают

ее эмоциональность, помогают распределить силы, чередуя интенсивную физическую нагрузку и передышку. Есть игры, суть которых в подражании действиям ведущего, например «Бабушка Федосья». Чем находчивее, изобретательнее, остроумнее будет ведущий, тем веселее пройдет игра.

Неоценимое национальное богатство — календарные игры — неперенный элемент народно-обрядовых праздников. К сожалению, народные игры сегодня почти исчезли из детства. Нам захотелось сделать их достоянием наших детей.

С помощью родителей мы оформили картотеку календарных игр. Рассказывая о календарных праздниках или проводя их, включали и календарные народные игры, соответствующие этому празднику. На Рождественский сочельник дети с удовольствием играют в «Масло», «С города долой!»; на Зимних святках — в «Прялицу», «Колечко»; на Масленицу — в «Горелки», «Горшки», «Крута гора», «Пирог»; на Пасху — в «Солнышко-ведрышко», «Березу»; на Троицу — в «Венок», «Водяного» и др.

Развиваясь по законам детской эстетики, детский фольклор с помощью поэтических и музыкально-поэтических игровых жанров органично вплетается в жизнь ребенка, эмоционально насыщает

ее. Один из видов детского фольклора — хороводы. Они помогают развивать речевое дыхание, речь детей, обогащать словарный запас, формировать эмоциональное благополучие, учат согласовывать движения с речью, развивают мелкую моторику, заменяют «сухую» физкультурную паузу и привносят в жизнь детей самобытный колорит русского пения. С особой любовью и заинтересованностью в средней группе дети водили хороводы «Заинька», «Хоровод водили», «Праздничный» и др. Вместо игр малой подвижности мы организуем хороводы в групповой комнате и на прогулке. В старшем возрасте детям больше нравились хороводы «Со вьюном я хожу», «Ходила младшенька», «Березонька». В плохую погоду целесообразно проводить их в помещении, чередуя с другими видами игровой деятельности. В подготовительной к школе группе детям больше нравились хороводы «На горе-то калина», «Мак маковистый», «Пойдем, Дуня», «Со цветом я хожу», «Во лузях». Мы уверены, что наши воспитанники и в начальных классах будут водить хороводы с одноклассниками, помогать им запоминать текст, движения. Этим они помогут учителю организовать отдых учеников во время перемен.

В ходе игры мы привлекаем внимание детей к ее содержанию, следим за точностью движений,

которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делаем краткие указания, поддерживаем и регулируем положительный эмоциональный настрой и взаимоотношение играющих, приучаем ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость. Одним словом, наша задача заключается в том, чтобы научить детей самостоятельно и с удовольствием играть.

Объясняя новую народную игру, в которой есть зачин (считалка, жеребьевка и т.п.), мы не стремимся предварительно с детьми разучивать текст, а вводим его в ход игры неожиданно. Такой прием доставляет детям большее удовольствие и избавляет их от скучного трафаретного ознакомления с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин.

Объяснение новой игры проходит по-разному в зависимости от ее вида и содержания. Так, несложную игру объясняем кратко, лаконично, эмоционально выразительно. Даем представление о ее содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутах, правилах игры. Иногда задаем один-два уточняющих вопроса, чтобы убедиться: дети поняли его правильно.

Основная часть времени представляется конкретным игровым действиям. В конце игры всегда положительно оцениваем поступки тех ребят, кто проявил определенные качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь.

Для объяснения сюжетной народной игры мы предварительно рассказываем о жизни того народа, в чью игру детям предстоит играть, показываем иллюстрации, предметы быта и искусства, заинтересовываем национальными обычаями, фольклором. Или образно, но кратко рассказываем о сюжете игры, поясняем роль водящего, даем прослушать диалог, если он имеется («Редьки», «Мак», «Ястреб и утки» и т.д.), и переходим к распределению ролей или с помощью считалок, или путем назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами: поощрить и активизировать застенчивого ребенка или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть

смелым и ловким; отклонить просьбу самоуверенного ребенка и включиться в роль педагогу с целью показать ответственность роли водящего, от действий которого зависит результат игры.

Фольклор — художественная педагогика. Фольклорное воспитание — приобщение детей не только к истокам национальных, но и общенациональных культур. Фольклор сближает людей, а не разъединяет народы, закладывает основы взаимопонимания, способности к постижению общечеловеческих культурных ценностей.

В наши дни, в силу больших социальных, политических и исторических перемен, произошел всплеск интереса к народной культуре, народному творчеству россиян. Обратившись к этой теме, мы хотели, чтобы наши воспитанники были полны чувства национальной гордости за русский народ, за великую Россию. А это и есть основы духовно-нравственного здоровья.

Издательство «ТЦ Сфера» представляет

500 НАРОДНЫХ ЗАГАДОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

Сост. — В.А. Дынько



В издании собраны народные загадки, структурированные по тематическим разделам. Тематика самая разнообразная: от природных явлений до загадок-шуток и загадок-задач. Эти загадки ярко и образно отражают всю народную жизнь (представления о тех или иных предметах и действиях, быте, труде).

Книга предназначена для родителей, воспитателей, учителей.

www.tc-sfera.ru

Указатель статей журнала «Инструктор по физкультуре» за 2015 год

Колонка редактора

Парамонова М.Ю. Приглашение к дискуссии о воспитании

| | |
|---|-----------|
| культуры здоровья | № 1, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Об игровых методах обучения движениям | № 2, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Праздники весны и спорта..... | № 3, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Впереди спортивное лето..... | № 4, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Народная педагогика и инновации в физическом воспитании детей | № 5, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Осень спорту не помеха!..... | № 6, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Движение во благо!..... | № 7, с. 5 |
| <i>Парамонова М.Ю.</i> Желаем детям здоровья! | № 8, с. 5 |

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ

Наука — практике!

Анохина И.А. Различные методы закаливания

| | |
|---|------------|
| в оздоровлении детей 5—7 лет | № 8, с. 11 |
| <i>Бочарова Н.И., Потапова И.И.</i> Результаты внедрения региональной модели здоровьесберегающей деятельности ДОО | № 8, с. 6 |
| <i>Волошина Л.Н.</i> Проблемы обеспечения двигательной активности младших дошкольников в современных условиях..... | № 7, с. 6 |
| <i>Полтавцева Н.В., Анохина И.А.</i> Становление инициативности, самостоятельности, ответственности у детей в двигательной деятельности | № 6, с. 6 |

Повышение квалификации

| | |
|---|------------|
| <i>Авченко Н.А.</i> Игры с элементами спорта для дошкольников..... | № 6, с. 15 |
| <i>Авченко Н.А.</i> Обучение подвижным играм с элементами спортивных игр в соответствии с ФГОС ДО..... | № 3, с. 15 |
| <i>Антонишина Е.Н., Бебякина Т.В.</i> Проектный метод в физкультурно-оздоровительной работе детского сада | № 3, с. 6 |
| <i>Антонов Ю.Е.</i> Воспитатели: сложное возвращение к основам профессионализма | № 8, с. 22 |
| <i>Бочарова Н.И., Третьякова Н.А.</i> Скалолазание в детском саду: возможности и методика | № 5, с. 6 |
| <i>Ващенко А.А.</i> Проект «Здоровье дорожке золота»..... | № 2, с. 23 |
| <i>Добродороднова О.В.</i> Профессиональная компетентность педагогов в области организации воспитательно-оздоровительной работы...№ 7, с. 11 | |
| <i>Домаева Т.П.</i> Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу по физическому развитию детей..... | № 7, с. 16 |
| <i>Змановский Ю.Ф.</i> Об атрибутах информации программы «Здоровый дошкольник» | № 8, с. 33 |

- Козлова Ю.В.* Консультация для педагогов «Профилактика и коррекция нарушения осанки» № 5, с. 13
- Корцова О.С.* Преодоление боязни воды у дошкольников № 5, с. 16
- Левшина С.М.* Сюжетные физкультурные занятия как форма организации образовательной деятельности № 2, с. 18
- Овечкина Н.М., Гуторова Е.С., Сметанина О.Е.* Квест-викторина с элементами спортивного ориентирования «Поиск сокровищ» № 2, с. 12
- Чайковская О.В., Протченко Т.А.* Особенности обучения плаванию с использованием игр на воде..... № 1, с. 6
- Шинарева Л.А., Белова О.А.* Методика проведения физкультурных досугов..... № 6, с. 23
- Щербак А.П.* Формирование саморегуляции ребенка в ходе физкультурных занятий «Знай свое тело!»..... № 4, с. 6
- Щербак А.П., Минина Е.А.* Организация Всероссийского дня здоровья в ДОО № 2, с. 6

Психофизическое развитие ребенка

- Бабешко М.В.* Утренняя гимнастика в двигательном режиме дошкольников № 1, с. 18
- Васильева С.М.* Здоровый малыш, или Зачем нам нужна гибкость?..... № 3, с. 33
- Герасимова Г.Л.* Дифференцированный подход при обучении детей плаванию № 1, с. 13
- Гогунская В.А.* Использование здоровьесберегающих технологий в физическом развитии дошкольников № 4, с. 26
- Домаева Т.П.* Проектная деятельность по физическому развитию в детском саду..... № 2, с. 30
- Ефремова Л.Б.* Использование игры в физическом и психическом развитии ребенка № 8, с. 38
- Исакова К.Н., Щербак А.П.* Система педагогического воздействия «Дерево жизни» для формирования правильной осанки..... № 6, с. 29
- Котова В.И.* Релаксационная гимнастика в физическом развитии детей..... № 1, с. 11
- Михеева Н.Б., Едокова О.В., Уколова О.А., Иванова Е.В.* Коррекционно-речевое направление работы в физическом развитии № 5, с. 29
- Рудакова Е.В., Пакулева Л.Н.* Фитбол как средство повышения двигательной активности дошкольников № 5, с. 22
- Солярская С.В.* Развитие самоконтроля и самооценки у детей 5—6 лет при выполнении физических упражнений..... № 4, с. 19
- Чайковская О.В.* Роль подвижных игр в психофизическом развитии дошкольников № 3, с. 24
- Яковлева С.А., Солярская С.В.* Релаксационные упражнения в психофизическом развитии детей..... № 4, с. 33

ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ

Образовательная работа

- Боровик Н.В.* Образовательная игровая ситуация «Путешествие по Арктике и Антарктиде» № 4, с. 41

- Бочарова Н.И., Третьякова Н.А.* Содержание и методика проведения занятий по физкультуре с часто болеющими детьми ... № 8, с. 42
- Денисова О.А.* Физкультурное занятие по сказке «Колобок» № 3, с. 38
- Дробитько Е.Н.* Физкультурное занятие в стихах «Кошкин дом» № 1, с. 31
- Коковкина Г.Е.* Игровые упражнения на воде
«Веселые превращения» № 1, с. 29
- Кондукова Н.Н.* Малые олимпийские игры № 2, с. 38
- Неронова Г.А., Маркина Т.М., Пугачева Э.В., Кузнецова С.М.*
Интегрированное занятие по сказке «Три медведя» № 3, с. 42
- Неронова Г.А., Ромашкова И.В., Пугачева Э.В.*
Интегрированное занятие «Путешествие в Антарктиду» № 2, с. 34
- Письменная Е.Ю.* Путешествие на сказочную планету № 3, с. 45
- Попович Л.Н., Назарова Т.Г.* Пираты в поисках сокровищ.
Физкультурное занятие для детей 5—7 лет № 5, с. 36
- Пугачева Э.В.* Поиграем в мячики. Физкультурное занятие для младших дошкольников № 5, с. 39
- Репина Ю.А.* «Маша и медведь». Сюжетное физкультурное занятие в средней группе № 5, с. 41
- Севостьянова М.Л., Педько Н.Д.* Занятие по физкультуре в старшей группе № 7, с. 34
- Старчикова С.В.* Физкультурное занятие
«Спортивное путешествие» № 4, с. 38
- Стечевич С.В.* Образовательный проект «Шаги Здоровья» № 1, с. 24
- Томашевская Л.В.* Спортивное путешествие по странам и континентам № 6, с. 38

Физкультурно-оздоровительная работа

- Акимова С.В.* Спортивно-тематический досуг
«Готовимся к походу» № 4, с. 49
- Акимова С.В.* Физкультурный досуг «Кладоискатели» № 2, с. 40
- Балюк Н.Н.* Сюжетное интегрированное занятие
«Необычное путешествие в страну Спортландию» № 4, с. 55
- Бочарова Н.И., Никишина О.В.* Гимнастика после дневного сна с детьми 3—5 лет № 8, с. 53
- Данилова М.В.* Физкультурно-оздоровительный досуг
«В гости к Белке мы пойдем» № 5, с. 66
- Еремина Л.В.* Сказочный мир Мальчика-с-пальчика № 7, с. 50
- Еремина О.А., Пугачева Э.В.* Физкультурный досуг к Дню защиты детей «Есть у солнышка друзья» № 4, с. 52
- Ермакова О.А.* Спортивный праздник «Космический десант» № 3, с. 52
- Илюхина Т.С.* Осенние эстафеты № 6, с. 41
- Кондукова Н.Н., Мигачева Н.Б.* Физкультурное развлечение на открытом воздухе № 2, с. 52
- Котовчихина А.А.* Зимние физкультурные праздники на свежем воздухе № 8, с. 47
- Кудряшова Г.В.* Турград № 6, с. 43
- Лобанова Е.А.* Спортивное развлечение «Туристический поход» № 5, с. 60

| | |
|---|------------|
| <i>Малышева Т.С.</i> Спортивный досуг «День Варенья» по мотивам мультфильма «Маша и медведь» | № 4, с. 61 |
| <i>Оралова И.В.</i> Физкультурный досуг «Мы со спортом очень дружим!» | № 5, с. 56 |
| <i>Полкунова В.М., Снимишкова Н.Н.</i> Спортивное развлечение «Это мы с друзьями» | № 5, с. 50 |
| <i>Попова З.И., Зими́на Т.А.</i> Лесные приключения..... | № 7, с. 44 |
| <i>Пугачева Э.В.</i> Зимняя спартакиада..... | № 7, с. 37 |
| <i>Пышненко М.В.</i> Физкультурное развлечение с элементами математики «В гостях у Винни-Пуха»..... | № 1, с. 34 |
| <i>Пятаева Л.В.</i> Праздник в бассейне «Вперед, мальчишки!» | № 2, с. 44 |
| <i>Руденская О.Н., Демина О.Е.</i> Оптимизация двигательной активности детей 3—4 лет в условиях ДОО | № 8, с. 61 |
| <i>Рябинина М.Д.</i> Организация здоровьесберегающей деятельности в режиме дня детского сада | № 8, с. 56 |
| <i>Салтыкова Н.А.</i> Физкультурный досуг «Весенний цветок здоровья» | № 3, с. 55 |
| <i>Саркисянц Р.Г., Корнышева Е.В., Бубекова Н.А.</i> Праздник «День здоровья» | № 2, с. 47 |
| <i>Сечина О.Н.</i> Организация закаляющих мероприятий в детском саду..... | № 8, с. 63 |
| <i>Сметанина О.Е.</i> Кругосветное путешествие с друзьями..... | № 7, с. 40 |
| <i>Старчикова С.В.</i> Досуг «Малые олимпийские игры» | № 4, с. 63 |
| <i>Тетерина Е.Ю.</i> Проект «Профилактика сколиоза у дошкольников с помощью плавания» | № 5, с. 70 |
| <i>Томашевская Л.В.</i> В гостях у Нептуна..... | № 6, с. 52 |
| <i>Умерова А.У.</i> Спортивно-тематический праздник «Восхождение на Мангун»..... | № 1, с. 38 |
| <i>Ушакова М.А.</i> Спортивный досуг «Лесные приключения» | № 3, с. 63 |
| <i>Хмельницкая А.Н.</i> Большое космическое путешествие | № 6, с. 48 |
| <i>Штомпель Г.И.</i> Физкультура на прогулке — занятие «Зайчонок заблудился» | № 1, с. 40 |

Коррекционная работа

| |
|---|
| <i>Горелова О.Г.</i> Реализация идей Ю.Ф. Змановского в коррекционно-оздоровительной работе с аутичными детьми... № 8, с. 67 |
| <i>Данилишина А.В., Каримова Д.Р., Миронова Ж.В.</i> Физкультурно-речевые досуги и развлечения в коррекции речевых нарушений ... № 2, с. 56 |
| <i>Заводова С.Г., Кузьминцева О.А.</i> Физкультурно-логопедический досуг «Ловкие грамотеи»..... № 1, с. 43 |
| <i>Мезрина Н.И.</i> Элементы акватерапии на занятиях по плаванию для детей с нарушением зрения..... № 1, с. 46 |
| <i>Меркулова Е.К.</i> Укрепление здоровья детей с общим недоразвитием речи на занятиях по физкультуре..... № 7, с. 55 |
| <i>Попова Е.Б., Корнеев Т.М., Трохименко Т.И.</i> Методический комплекс «Здоровячок-сибирячок»..... № 7, с. 58 |
| <i>Рожкова Е.Ю.</i> Подвижные игры и упражнения в коррекционно-оздоровительной работе с детьми |
| <i>Сими́на Т.Е.</i> Особенности обучения плаванию детей 3—7 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата..... № 3, с. 65 |

Планирование

Поплавская М.А. Календарь спортивных дат..... № 6, с. 70

СОТРУДНИЧЕСТВО

Взаимодействие со специалистами

- Агапова С.Ч., Добак О.В.* Интегрированная игра «Морское путешествие» № 1, с. 72
- Аккочкарова А.А.* Интегрированное занятие с блоками Дьенеша «Путешествие в сказочный замок» № 2, с. 64
- Гладунец Л.Г., Яковлева С.А., Солярская С.В.* Программа организации летней оздоровительной работы «Здравствуй, лето!» № 4, с. 71
- Гогунская В.А.* Физкультурное занятие с элементами экологического воспитания «Весеннее пробуждение» № 4, с. 66
- Ерещенко Д.В.* Малые олимпийские игры в детском саду № 6, с. 94
- Ермилова Т.Н., Торопынина Г.В., Чигина О.А.* Журнал рабочих контактов учителя-логопеда с инструктором по физкультуре.... № 5, с. 99
- Ильичева Н.Н.* Досуг с элементами ОБЖ «Быть здоровым хорошо!» № 1, с. 65
- Кадочникова Ю.В., Пономарева Е.А.* Интегрированное физкультурно-речевое занятие «Юные космонавты» № 4, с. 90
- Лободина Л.Н.* Проект «Заботимся о своем здоровье» № 6, с. 78
- Лушников Е.Н.* Оздоровление старших дошкольников в театрализованно-игровой деятельности № 8, с. 93
- Малежина Е.М.* Музыкально-спортивный досуг «Морской поход»... № 1, с. 58
- Попайдекина Т.А.* Экомодули в оздоровительной работе с дошкольниками..... № 7, с. 96
- Потапова И.И., Мозокина И.Ф.* Видеоэкология в оформлении группового помещения: организационные возможности цвета № 8, с. 89
- Пугачева Э.В.* Физкультурно-экологический досуг «День здоровья в лесу» № 3, с. 72
- Родин Ю.Н., Руднева Л.В.* Обучение базовым танцевальным движениям детей с комплексными нарушениями развития..... № 7, с. 86
- Свичкарь А.М., Славина М.В.* Спортивно-познавательный досуг «Я имею право!» № 1, с. 68
- Стародубцев Я.И.* День здоровья «Спорт и труд рядом идут» № 3, с. 68
- Чугусова И.Ю.* Оздоровительные возможности музыкальных игр .. № 8, с. 86

Работа с родителями

- Боборыкина Т.Ю.* Физкультурный праздник с мамами в первой младшей группе..... № 3, с. 80
- Бубнова С.Ю., Андриеш В.А.* Педагогическое сопровождение семьи в условиях группы кратковременного пребывания № 8, с. 70
- Горнаева О.В.* Родителям о преодолении боязни воды у детей.... № 2, с. 82
- Дементьева А.И.* Физкультурный досуг с родителями «День шляпы» № 6, с. 100
- Духина Д.С.* Родителям о правилах утренней гимнастики № 5, с. 86

| | |
|--|------------|
| <i>Жернакова Е.М., Амосенок Е.О.</i> Физкультурный праздник с родителями «Мой веселый звонкий мяч»..... | № 5, с. 94 |
| <i>Илюхина Т.С.</i> Спортивный досуг «Мама, папа, я — спортивная семья»..... | № 5, с. 89 |
| <i>Климова С.М.</i> Сотрудничество детского сада и семьи по укреплению здоровья ребенка | № 3, с. 87 |
| <i>Кузьмина М.А.</i> Физкультурное занятие с родителями «Интересная дорожка» | № 8, с. 79 |
| <i>Лаврищева М.О.</i> Формы взаимодействия с родителями в период адаптации ребенка к условиям ДОО | № 8, с. 82 |
| <i>Логвинова Н.В.</i> Сотрудничество музыкального руководителя и родителей по вопросам эмоционально-чувственного развития детей... № 7, с. 70 | |
| <i>Нетета Н.А.</i> Физкультурный досуг с родителями «7 я»..... | № 5, с. 84 |
| <i>Новикова М.В.</i> Детско-родительский досуг «В поисках сокровищ старого пирата»..... | № 7, с. 75 |
| <i>Письменная Е.Ю.</i> Олимпийский праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»..... | № 3, с. 76 |
| <i>Псарева И.М.</i> Спортивное развлечение «Путешествие в сказку» | № 3, с. 83 |
| <i>Рябикова Н.Н., Балашова Г.В.</i> Физкультурный праздник с участием мам | № 2, с. 75 |
| <i>Саркисянц Р.Г., Корнышева Е.В., Бубекова Н.А.</i> Спортивный досуг для детей и родителей «Мы — спортивная семья!»..... | № 2, с. 79 |
| <i>Суворова О.П., Тимофеева М.М.</i> Семейный клуб «Доверие» — единое образовательно-оздоровительное пространство для педагогов, детей и родителей | № 8, с. 75 |
| <i>Татаринцева Л.В.</i> Праздник спорта «С мамой, папой встречаем День Победы и весны» | № 2, с. 68 |
| <i>Яковлева С.А.</i> Взаимодействие с родителями в процессе создания системы закаливания ребенка в семье..... | № 4, с. 98 |

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Дискуссионный клуб

| | |
|---|-------------|
| <i>Герегиева С.В.</i> Сюжетное занятие по аэробике «Лесные чудеса» ... | № 7, с. 108 |
| <i>Ефремова С.В.</i> Нетрадиционные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками..... | № 8, с. 103 |
| <i>Земляная Н.Ю.</i> Плавание детей грудного возраста..... | № 5, с. 104 |
| <i>Соломатина Н.В.</i> Использование различных методик в обучении плаванию..... | № 2, с. 84 |
| <i>Стародубцев Я.И.</i> Физкультура с элементами силовой гимнастики и стретчинга в старшей группе | № 3, с. 92 |
| <i>Томашевская Л.В.</i> Спортивное фотоориентирование для дошкольников «Путешествие в сказку» | № 7, с. 102 |
| <i>Шарафиева Е.М.</i> Нестандартное оборудование для двигательной активности детей..... | № 5, с. 109 |

Шатверян Т.С., Калинин Н.В., Смахталина О.В., Витухина А.В.

Досуговая деятельность в обучении дошкольников правилам дорожного движения № 2, с. 90

Щербак А.П. Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций

Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей № 8, с. 98

Яковлева Т.В. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

для дошкольников № 4, с. 106

Вести из регионов

Беркут С.В., Ярошевская О.В. Спортивные познавательно-

развлекательные викторины для детей и их родителей № 5, с. 112

Боборыкина Т.Ю. Физические упражнения в формировании

сенсорных эталонов у младших дошкольников № 2, с. 116

Вареник Е.Н. Система физкультурно-оздоровительных

мероприятий по преодолению нарушений осанки № 3, с. 103

Дорошенко Н.В. Как человек в Крыму здоровье нашел № 1, с. 101

Завадская С.В., Слепынина С.А., Текунова М.В. Биоритмы

и здоровьесбережение дошкольников в условиях Севера № 8, с. 108

Карасева И.Л., Караборина И.А., Сапегина Л.А.

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве

для детей с нарушением зрения № 1, с. 112

Коваленко О.А. Школа юных пожарных № 6, с. 106

Ковеня Г.Н. Физкультурные досуги к Дню космонавтики № 3, с. 97

Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Работаем по программе «Школа

здорового человека» № 2, с. 103

Солодова М.Д., Пономарева А.В. Семейные спортивные игры —

на новый уровень № 2, с. 96

Штомпель Г.И. Гимнастика пробуждения № 1, с. 119

Яковлева Л.М. Физкультурный досуг «В гостях у светофора» № 4, с. 111

Народная педагогика

Гасанова Л.В. Этнокультурное образование дошкольников

в процессе приобщения к физической культуре № 1, с. 78

Гулина Е.В. Фестиваль подвижных игр народов России № 5, с. 118

Клевцова Н.П. Народные игры в воспитательно-

оздоровительной работе с дошкольниками № 8, с. 114

Кондрашова Н.В. Народная педагогика в физическом

воспитании детей № 5, с. 115

Смахталина О.В. Подвижные игры нашего детства № 3, с. 118

Снимщикова Н.Н., Полкунова В.М. Приобщение детей к здоровому

образу жизни и возрождение дворовых подвижных игр № 6, с. 102

Яковлева С.А., Солянская С.В., Молодовская Е.В. Организация

прогулок на свежем воздухе № 4, с. 113

Кружки, секции

Малышева Т.С. Оздоровительная направленность программы кружка

«Школа мяча» № 6, с. 105

Малышева Т.С. Оздоровительная направленность программы кружка

«Школа мяча» (продолжение) № 7, с. 110

Солянская С.В. Программа кружка «Крепкий орешек» № 4, с. 115

Храмцова С.С. Шахматы — магическая игра № 1, с. 98

Издательство «ТЦ Сфера» представляет новинки



ПОЧЕМУЧКИ:

Комплексная программа группы кратковременного пребывания для детей 3—5 лет

Под ред. Н.В. Микляевой

В книге представлена программа для групп кратковременного пребывания (ГКП), составленная на основе системно-деятельностного подхода к взаимодействию с детьми с учетом ФГОС ДО.

Приведены модели интеграции образовательных областей и видов детской деятельности, перспективно-тематическое планирование по основным направлениям развития ребенка, организованная образовательная деятельность (педагогические ситуации, игры-занятия и др.) для детей младшего дошкольного возраста.



ДЕТСКО-ВЗРОСЛОЕ СООБЩЕСТВО: РАЗВИТИЕ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Авторы — Майер А.А., Файзуллоева Е.Д.

Материалы учебно-методического пособия представляют, с одной стороны, рефлексию парадигмальных изменений в образовании в аспекте эволюции педагогического взаимодействия воспитателя с детьми, с другой — на основе систематизации и обобщения закономерностей, принципов и технологий рефлексии задают направления развития рефлексивных практик в образовательной деятельности педагога с детьми.

В основе данных практик лежат детско-взрослая общность, со-бытийность и совместная деятельность как условие, форма и механизм развития дошкольного образования.



ПО СТУПЕНЬКАМ К ЗВУКУ

Формирование звукопроизношения у ребенка с ОВЗ

Авторы — Кучмезова Н.В., Лигостаева И.А.

В книге предлагаются занятия по формированию звукопроизношения у детей 3—5 лет с ОВЗ. Материал построен с учетом принципа от простого к сложному, задания представлены в игровой форме.

Книга адресована учителям-логопедам, дефектологам, воспитателям и родителям.

С продукцией издательства «ТЦ СФЕРА» можно ознакомиться и приобрести:

- на сайтах www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru, www.sfera-podpiska.ru
- в издательстве по адресу: Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3, тел./факс: (495) 656-72-05, 656-75-05.



Актуальная информация для дошкольных организаций!

Не забудьте подписаться на наши журналы!

| | Индексы в каталогах | | |
|--|--|--|--|
| | Роспечать | Пресса России | Почта России |
| Комплект: «Управление ДОУ» с приложением; «Методист ДОУ», «Инструктор по физкультуре», «Медработник ДОУ»; Рабочие журналы для: <ul style="list-style-type: none"> — воспитателя группы детей раннего возраста — воспитателя детского сада — заведующего детским садом — инструктора по физической культуре — музыкального руководителя детского сада — педагога-психолога — старшего воспитателя — учителя-логопеда | 36804 | 39757 | 10399 |
| «Управление ДОУ» с приложением и один выпуск «Методист ДОУ» «Управление ДОУ» «Медработник ДОУ» «Инструктор по физкультуре» «Воспитатель ДОУ» с библиотекой «Воспитатель ДОУ» «Логопед» с библиотекой и учебно-игровым комплектом «Логопед» | Подписка только в первом полугодии 82687 80818 80553 48607 80899 58035 18036 82686 | (без рабочих журналов) 42120 42122 39755 39756 | (без рабочих журналов) 10395 10396 |

Чтобы подписаться на все издания для специалистов дошкольного воспитания Вашего учреждения, Вам потребуется **три индекса:**

36804, 80899, 18036 — Роспечать

Подписаться на наши издания можно по каталогам «РОСПЕЧАТЬ», «ПРЕССА РОССИИ», «ПОЧТА РОССИИ»

Если Вы не успели подписаться на наши издания,
то можно заказать их по **E-mail:** sfera@tc-sfera.ru

в интернет-магазине: www.tc-sfera.ru, www.sfera-podpiska.ru

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, (499) 181-34-52

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- ♦ Физкультурный досуг для старших дошкольников «Экскурсия по стране Математике»
- ♦ Обучение плаванию детей с комплексными нарушениями развития
- ♦ Формирование у старших дошкольников представлений о рациональном питании как компоненте здорового образа жизни
- ♦ Оценка вегетативных реакций в характеристике психоэмоционального состояния детей
- ♦ Эффективные методы закаливания в детском саду

УВАЖАЕМЫЕ ПОДПИСЧИКИ!

Вы можете заказать предыдущие номера журнала «Инструктор по физкультуре», книги издательства «ТЦ Сфера» в нашем интернет-магазине www.tc-sfera.ru. По Москве можно заказать курьерскую доставку по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05, e-mail: sfera@tc-sfera.ru.



«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»
2015, № 8 (52)

Научно-практический журнал
ISSN 2220-1467

Журнал издается с 2008 г.

Выходит 8 раз в год: с февраля по май, с сентября по декабрь

Учредитель и издатель

Т.В. Цветкова

Главный редактор

М.Ю. Парамонова

Литературный редактор

А.В. Никитинская

Оформление, макет

Г.В. Калининой

Дизайнер обложки

М.Д. Лукина

Корректоры

Н.В. Козлова, Л.Б. Успенская

Точка зрения редакции может не совпадать с мнениями авторов. Ответственность за достоверность публикуемых материалов несут авторы.

Редакция не возвращает и не рецензирует присланные материалы.

При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе в электронных СМИ, ссылка на журнал «Инструктор по физкультуре» обязательна.

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.

Свидетельство ПИ № ФС77-28787 от 13 июля 2007 г.

Подписные индексы в каталогах:

«Роспечать» — 48607, 36804

(в комплекте), «Пресса России» — 42122, 39757 (в комплекте),

«Почта России» — 10399 (в комплекте)

Адрес редакции:

129226, Москва, ул. Сельскохозяйственная, д. 18, корп. 3. Тел./факс: (495) 656-70-33, 656-73-00.

E-mail: dou@tc-sfera.ru; www.tc-sfera.ru

www.sfera-podpiska.ru

Рекламный отдел:

Тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05

Номер подписан в печать 20.11.15.
Формат 60×90¹/₁₆. Усл. печ. л. 8. Тираж 3500 экз.
Заказ №

© Журнал «Инструктор по физкультуре», 2015
© Цветкова Т.В., 2015

