

## **РАЗВИВАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Актуальной задачей физического воспитания, — говорится в Концепции дошкольного воспитания, — является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит *самому человеку*. С этим неразрывно связано и его умение оценивать своё здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребёнка дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7–8 % зависит от здравоохранения и более чем на половину — от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни — это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Это и привело к необходимости организовать *физическое воспитание в ДОУ* таким образом, чтобы оно:

- обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие;
- помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;
- приобщало детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

---

*Подвижные игры и игровые движения — естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка*

---

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья).

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения — естественные спутники жизни ребёнка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребёнка.

*Мы применяем народные подвижные игры и игровые пограничные движения как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.*

Валеологические знания, массаж, йога приучают ребёнка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, аэробика, дыхательные упражнения — к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств; просмотр презентаций знакомит дошкольника с разнообразием мира информационных технологий.

Использование указанных оздоровительных технологий в игровом варианте облегчает процесс обучения и оздоровления, упражнения и оздоровительные техники надолго остаются в памяти ребёнка.

Новизна заключается и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

Формы взаимодействия с родителями по физическому воспитанию:

- открытые показы физкультурных занятий;
- оформление наглядного материала по физическому воспитанию;
- дни и недели открытых дверей;
- конкурсы с участием родителей;
- родительские собрания, круглые столы;
- консультации, семинары-практикумы для родителей;
- кружок «Раннее плавание»;
- встречи с интересными людьми;
- проведение спортивных, интеллектуальных праздников, досугов с участием родителей;
- индивидуальные консультации;
- совместное изготовление костюмов, декораций, атрибутов, эмблем к спортивным праздникам;
- показательные выступления группы аэробики для детей и родителей;
- создание аудио-, видео-, фото-, медиатеки по ЗОЖ, ОБЖ;
- анкетирование, тестирование родителей.

В результате в течение последних пяти лет была разработана система работы с детьми и их родителями по физическому воспитанию и оздоровлению с использованием народных игр, инновационных здоровьесберегающих технологий, новых активных форм работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни.

*Ожидаемый результат:*

- ❁ Снижение уровня заболеваемости.
- ❁ Повышение уровня физической подготовленности.
- ❁ Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- ❁ Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в детском саду лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду» М.А. Васильевой, а главным фактором является учёт состояния физического здоровья детей и их потенциала. Используются идеи Ю.Ф. Змановского, Н.Н. Алямовской, Т.С. Казаковцевой о воспитании здорового ребёнка. Концепция опыта основана на междисциплинарном научно-практическом направлении В.Т. Кудрявцева — развивающей педагогике оздоровления.

### **Программы физкультурно-оздоровительной направленности, используемые в МДОУ № 21**

<p>«Программа воспитания и обучения детей в детском саду» (М.А. Васильева)</p>	<p>— Охрана и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы;                  — совершенствование функций организма ребёнка;                  — полноценное физическое развитие;                  — воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности;                  — формирование положительных нравственно-волевых черт личности в контексте общего педагогического процесса</p>
<p>«Зелёный огонёк здоровья» (М.Ю. Картушина)</p>	<p>Формирование у ребёнка:                  — интереса к своему личному здоровью;                  — ответственности за себя;                  — внутренней активности</p>
<p>Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 – 7 лет (В.Т. Кудрявцев)</p>	<p>Формирование:                  — двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий укрепления здоровья детей на основе их творческой активности, развитие воображения через особые формы двигательной активности;                  — осмысленной моторики;                  — способности к содействию и сопереживанию</p>

«Здоровье» для детей до 7 лет (В.Г. Алямовская)	Воспитание здорового физически, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощённого дошкольника
«Театр физического воспитания дошкольников» (Н.Н. Ефименко)	Игровая по форме система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей
«Основы безопасности детей дошкольного возраста» (Р.Б. Стеркина, Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева)	Стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за своё поведение
«Здоровье с детства» для детей от 3 до 7 лет (Т.С. Казаковцева)	— Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка; — обеспечение его полноценного здоровья; — развитие движений и физических качеств; — формирование убеждений и привычек здорового образа жизни
Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (Ю.Ф. Змановский)	— Комплексный подход; — наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы; — доступность большинства рекомендуемых средств и методов; — учёт климатогеографических и экологических особенностей региона

Работа по воспитанию здорового ребёнка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя восемь взаимосвязанных блоков.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определённые условия.

1. *Спортивный зал для физкультурных занятий*, оборудование которого:

- обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
- способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений;
- повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
- положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание мы уделили размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.

Большого эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, способствующим повышению интереса. Мы изготовили универсальное нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания; дорожка — «следы»; бруски; мягкие мячи; тренажёры для профилактики плоскостопия, массажёры, «сухой дождь», передвижная волейбольная сетка.

2. Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале, мы *пересмотрели содержание центра двигательной активности в каждой группе*. Разработали рекомендации по содержанию двигательных центров в соответствии с возрастными и полоролевыми особенностями детей, чтобы они стали основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

3. *Плавательный бассейн*. Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Эти занятия в большей мере имеют оздоровительную направленность и акцентируются на индивидуальном подходе к каждому ребёнку. Целью занятий в бассейне для детей старшего дошкольного возраста является обучение плаванию, закаливание и укрепление организма. К концу старшей группы дети осваивают правильное положение тела в воде, владеют основными элементами плавания, ныряют, доставая игрушки со дна бассейна. В подготовительной группе отрабатывается координация движений при плавании облегчёнными способами на спине и на груди с задержкой дыхания. Начала работать группа раннего плавания (дети от года до трёх лет).

4. На участке детского сада оборудована *физкультурная площадка* с зонами для подвижных и спортивных игр, несколькими беговыми дорожками длиной 30 и 60 метров.

5. В детском саду имеется *физиотерапевтический кабинет* со следующими аппаратами: тубусный кварц, ингаляторы, ультрафиолетовое облучение (общее и миндалин), лампа Чижевского (ионизация воздуха), кварцевые банки, облучатель бактерицидный, аппарат для приготовления кислородного коктейля; действуют соляная комната, массажный кабинет. Итак, условия, созданные в дошкольном образовательном учреждении, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

**В**ся работа по физическому воспитанию детей строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются *результаты медико-педагогической диагностики*. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) с помощью специально разработанного пакета диагностик (тестов).

В детском саду на каждого ребёнка оформляется индивидуальная карта. Это позволяет планировать физкультурно-оздоровительную работу с учётом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Используя свои наблюдения, мы определили, что в работе с детьми необходимо соблюдать следующее:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.
2. Необходимо сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных методик в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз, упражнений йоги).
4. Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, плавание, оздоровительная аэробика).

Именно эти сведения служат основанием для конкретных рекомендаций педагогам и родителям. В процессе работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль.

## РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ

**П**од руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2–2,5 часов, из них особое внимание — 30–40 минут коррекционной работе.

*Утренняя гимнастика* — это заряд бодрости на весь день. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- оздоровительный (дозированный) бег;
- дыхательная гимнастика и игры;
- упражнения на коррекцию осанки и стопы, народные подвижные игры;
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- оздоровительная аэробика и упражнения йоги;
- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

*Цель* утренней гимнастики в детском саду: обеспечить высокий уровень двигательной активности, формировать интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; способствовать совершенствованию систем и функций детского организма, формировать двигательные умения и навыки, развивать физические качества; знакомить со способами укрепления здоровья.

День недели	Форма утренней гимнастики	Цель	Структура
<b>Понедельник</b>	- дыхательная, - корригирующая, - в игровой форме	- укрепление дыхательной системы; - профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	- разновидности ходьбы и бега, упражнения на коррекцию осанки и стопы; - ОРУ: игровые дыхательные упражнения; - подвижная игра
<b>Вторник</b>	- оздоровительный бег; - на основе подвижных и народных игр	- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - воспитание интереса к занятиям физической культурой	- разновидности ходьбы и бега; - ОРУ: игровые упражнения на основные группы мышц; - подвижные игры
<b>Среда</b>	традиционная: - без предметов, - с предметами	- укрепление всех групп мышц; - развитие мелкой и крупной моторики; - совершенствование координации движений	- разновидности ходьбы и бега; - ОРУ: упражнения на основные группы мышц с предметами или без предметов; - подвижная игра
<b>Четверг</b>	- оздоровительная аэробика: без предметов и с предметами; - корригирующая гимнастика с фитболами	- укрепление всех групп мышц; - развитие мелкой и крупной моторики; - совершенствование координации движений; - развитие чувства ритма	- разновидности ходьбы и бега; - ОРУ: комплекс оздоровительной аэробики, упражнения йоги; - подвижная игра
<b>Пятница</b>	- на свободное творчество; - по интересам; - на тренажёрах	- совершенствование координации движений; - воспитание интереса к занятиям физической культурой; - укрепление всех групп мышц	- разновидности ходьбы и бега; - упражнения, игры занятия со спортивными снарядами по желанию детей; - подвижные игры

Особое значение в воспитании здорового ребёнка мы придаём развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Занятия по форме гибки и разнообразны: фронтальные, групповые, подгрупповые, индивидуальные; в спортзале, на воздухе, в бассейне. Сохраняя традиционную структуру, они проводятся в сюжетной (игровой) форме и включают в себя следующие элементы:

- ❁ оздоровительная аэробика, игровой массаж и самомассаж;
- ❁ дыхательные упражнения, йога и восточная гимнастика;
- ❁ упражнения на коррекцию осанки и стопы;
- ❁ весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

Это отражено в перспективном планировании, составленном на все возрастные группы.

### Алгоритм занятия по физической культуре в детском саду

Занятие по физической культуре		
I. Вводная часть	II. Основная часть	III. Заключительная часть
Цель		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать детей, активизировать внимание;</li> <li>- создать бодрое настроение;</li> <li>- подготовить организм к выполнению более сложных упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общая подготовка к основным видам движений;</li> <li>- усиление деятельности сердечно-сосудистой системы;</li> <li>- закрепление навыков в основных движениях и развитие физических качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снизить физическую нагрузку;</li> <li>- привести организм ребенка в спокойное состояние, сохранив при этом бодрый настрой;</li> <li>- итог занятия</li> </ul>
Упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующая ходьба;</li> <li>- различные виды ходьбы;</li> <li>- повороты;</li> <li>- различные виды бега;</li> <li>- дыхательные;</li> <li>- корригирующие упражнения;</li> <li>- упражнения в равновесии;</li> <li>- элементы массажа;</li> <li>- упражнения на координацию</li> </ul>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с предметами и без них</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмические упражнения;</li> <li>- комплексы оздоровительной аэробики;</li> <li>- упражнения-имитации;</li> <li>- упражнение - «азбука»;</li> <li>- элементы йоги.</li> </ul> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание;</li> <li>- ползание и лазание;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- подвижные и спортивные игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные виды ходьбы;</li> <li>- упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>- малоподвижные развивающие игры;</li> <li>- игры на РТВ (развитие творческого воображения);</li> <li>- дыхательные упражнения с элементами йоги;</li> <li>- игровой массаж;</li> <li>- релаксация;</li> <li>- хоровод</li> </ul>

---

*Занятия эффективны,  
если они не ущемляют  
индивидуальность  
ребёнка*

---

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- малышам они должны доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте — развить физические качества (скорость, выносливость, силу);
- в старших группах — сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении мы придерживаемся следующих условий:

- построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
- использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
- распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребёнка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей. В соответствии с этим занятия строятся на двух основаниях:

- планировании, направленном на усвоение детьми определённого содержания;
- педагогической импровизации, посредством которой варьируется содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребёнком.

Сочетание этих подходов возможно только при тесном взаимодействии с воспитателями дошкольных групп. Часть занятий, проводимых воспитателем, являются подготовительными к освоению нового двигательного материала, который даёт воспитатель по физической культуре. А двигательный опыт, который дети накопили с воспитателем по физической культуре, затем используется воспитателями групп в различных физкультурных мероприятиях.

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики.

Лечебно-профилактическая работа в нашем детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности принимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности.

Эта работа имеет три этапа:

- ❁ подготовительный,
- ❁ интенсивной профилактики,
- ❁ восстановительный.

На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

*Первый период* готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне. Поэтому используется ультрафиолетовое облучение, массаж, курс приёма элеутерококка.

*Во втором периоде* необходимо использовать систему мер для предупреждения острых респираторных вирусных инфекций, ангина. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, им закладывают оксолиновую мазь в нос, используется витаминизация третьего блюда, кислородный коктейль.

*В восстановительный период* желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается травяной чай, витаминотерапия (витамин С), оздоровительные напитки. У этих детей несколько иной режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляются медицинскими работниками.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия способствуют созданию привычек здорового образа жизни.

Мы разработали *систему закаливания*, предусматривающую разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Эта система обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия.

---

*Основное правило:  
нельзя проводить  
закаливающие процедуры,  
которые не нравятся  
малышу. Они должны  
вызывать радость!*

---

## **Закаливающие процедуры**

### **1. Воздушные ванны для тела**

- 1) Дети ежедневно в любое время года 15–20 мин. играют босиком в одних трусиках в простые подвижные игры.
- 2) Ребёнок сам растирает сухой салфеткой или рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь.
- 3) Воспитатель растирает раздетого ребёнка сухой салфеткой, слегка пощипывает и похлопывает кожу, позволяет малышу расслабленно повисеть у себя на вытянутых руках.
- 4) Игра «Я массажист!» Дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисуя» на ней различные фигуры;
- 5) Влажное растирание. Раздетого ребёнка взрослые быстро обтирают влажным полотенцем, после чего ему предлагается 5–10 мин быстро побегать («Догонялки», «Обгонялки»). Через 10 мин. процедура повторяется, а затем ребёнка растирают сухим полотенцем.
- 6) Поглаживающий массаж во время приёма воздушных ванн.

### **2. Контрастные ванночки для рук и ног с последующим самомассажем пальцев ног и стоп.**

- 1) Проводятся при температуре воды в ванночках 18°C и 30°C.
- 2) Растирание рук и ног снегом или охлаждённой водой до ощущения сильного тепла с последующим вытиранием насухо и самомассажем.

### **3. Солевые дорожки**

Стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используют массажёры для стоп, пуговичные и палочные дорожки, корригирующие упражнения для стоп, прыжки и т.д. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребёнка, богатую нервными окончаниями. Солевой раствор: на 1 л воды 90 г соли.

### **4. Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла**

- 1) Полоскание горла минеральной водой.
- 2) Игра «Волшебный напиток» (температура воды понижается от 36–38°C до 8–10°C).

- 3) Игра «Лёвушка». Рычание с напряжением нижней части челюсти, языка, малого язычка.

### **5. Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

- 1) Игровые упражнения «Маленькие волшебники».
- 2) Игры: «Буратино», «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку». Дыхательные и звуковые упражнения.

### **6. Точечный массаж**

#### **Младший дошкольный возраст**

- 1) Воздушные ванны продолжительностью до 5 мин. во время переодевания ко сну.
- 2) Ходьба и бег в трусиках, босиком ежедневно в течение 10–15 мин. с последующим растиранием сухой салфеткой.
- 3) Контрастные ванночки для рук и ног (температура воды 18°С и 35°С) с последующим массажем пальцев ног и стоп.
- 4) Самостоятельное обливание и обтирание тела.
- 5) Водный массаж стопы, солнечного сплетения, позвоночной области.
- 6) Игровой водный самомассаж (рисование струёй воды на теле).
- 7) Игра с закаливанием «Поездка за город».
- 8) Полоскание слизистых оболочек носоглотки 1,5% раствором морской соли.
- 9) самомассаж БАТК (биологически активных точек кожи) в целях профилактики респираторных заболеваний. Массаж передней и боковой части шеи.

#### **Старшая группа**

1. Ходьба и бег в трусиках в проветренной групповой комнате — 5–10 мин. (после сна).
2. Растирание рук, ног, туловища влажной, а затем сухой тканевой салфеткой.
3. Сон на свежем воздухе в любое время года (при открытых форточках).
4. Поглаживающий массаж.
5. Игровые упражнения «Заряжаем водичку», «Лёвушка».
6. самомассаж биологически активных точек и зон.

#### **Подготовительная к школе группа**

1. Растирание рук и ног охлаждённой водой до появления ощущения сильного тепла, а затем — сухой тканевой салфеткой.
2. Игровой аутотренинг «Я здоров». самомассаж биологически активных точек и зон.

## Здоровый образ жизни

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям:

- гигиеническая культура;
- оптимальные условия для развития движений;
- оптимальная двигательная активность;
- разумное закаливание;
- полноценное и правильное питание;
- физкультура:
  - средство борьбы с гиподинамией;
  - средство активного отдыха;
  - форма самовыражения;
  - отвлекающий фактор в развитии неврозов;
  - форма физического самосовершенствования;
  - обеспечение психологической физиологической основы жизнедеятельности.

---

*Помоги осознать ребёнку,  
зачем ему это нужно —  
научи в увлекательной  
форме — приучай выполнять  
эти действия ежедневно*

---

Одно из направлений программы-минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни — формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приёма пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; бегать в медленном темпе длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета).

Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы минимум, носит название «Программа здоровья». На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить своё состояние — это занятия по формированию привычки к ЗОЖ (здоровому образу жизни) и ОБЖ (основам безопасности жизнедеятельности). Такие занятия проводятся по формуле: «помоги осознать ребёнку, зачем ему это нужно — научи в увлекательной форме — приучай выполнять эти действия ежедневно».

## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями на основе родительского договора. У нас реализуются следующие формы работы: семейные клубы, семейные праздники, диспуты, почтовый ящик, передвижные библиотеки. В планировании и проведении такой работы боль-

шую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия.

В соответствии с этим планирование работы с семьёй предусматривает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания и т. д.;
- формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы, с инновациями в организации работы по оздоровлению детей;
- обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, фитотерапии и т. д.).

Кроме традиционных форм работы с семьёй, большое влияние оказывают открытые показы занятий и праздников с использованием указанных техник, совместные занятия детей и родителей типа «Самая спортивная семья», «Весёлые старты на воде», которые организуются в детском саду, а также Дни открытых дверей для родителей, где родители могут принять участие в занятии.

### **Информационно-коммуникационные технологии в ДОУ**

**К**омпьютер, являясь самым современным инструментом для обработки информации, может служить и мощным техническим средством обучения и играть роль незаменимого помощника в воспитании и общем психическом развитии дошкольников.

Психологи отмечают: чем раньше ребёнок познакомится с компьютером, тем меньше будет психологический барьер между ним и машиной. Почему? Да потому, что компьютер привлекателен для детей, как любая новая игрушка, а именно так в большинстве случаев они смотрят на него.

Общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр, тщательно подобранных с учётом возраста и развивающей направленности. Далее идут электронные презентации различной направленности.

Мы знакомим дошкольников с электронными презентациями по теме «Спорт», «ОБЖ», «ЗОЖ». Планируем использование элек-

тронных презентаций при ознакомлении с окружающим, обучении грамоте и счёту.

Мы используем детские электронные презентации (в электронном и печатном вариантах) во всех видах деятельности, на занятиях по развитию речи, ОБЖ, во время спортивных и музыкальных праздников.

На занятиях по физической культуре используем презентации по темам «Виды спорта», «ОБЖ», «ЗОЖ», «Йога». Создана медиакolleкция презентаций для дошкольников, которая постоянно пополняется.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РАБОТЫ**

### **I. Диагностика и анализ показателей 2010 г. по сравнению с 2007 г.:**

Физическая подготовленность — возрастание на 10,7 %.  
Скоростные качества — возрастание на 1,7 %.  
Показатели гибкости — возрастание на 9 %.  
Скоростно-силовые качества — возрастание на 6 %.  
Диагностика дыхательной системы — возрастание на 7,9 %.  
Простудная заболеваемость — снижение на 1,5 %.  
Посещаемость — повышение на 3,1 %.  
Индекс здоровья — возрастание на 10 %.

### **II. Разработаны:**

- 1) модифицированная программа «Школа раннего плавания»;
- 2) перспективное планирование по физическому воспитанию с применением оздоровительных методик на все возрастные группы;
- 3) система дыхательных упражнений в игровой форме по возрастам;
- 4) серия комплексов оздоровительной аэробики в игровой форме;
- 5) методика применения игрового массажа в детском саду в течение дня;
- 6) методика применения упражнений йоги и восточной гимнастики в группах детского сада;
- 7) игровые комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы;
- 8) серия комплексов гимнастики пробуждения;
- 9) пакет диагностик физической подготовленности дошкольников;
- 10) серия семейных спортивных праздников и мероприятий (в спортивном зале, бассейне, на спортплощадке);

11) создана медиакolleкция детских электронных презентаций по темам: «Спорт», «ОБЖ» «Йога», «Адрес — планета Земля»; «Счёт», Грамота».

### **III. Определённость перспектив продолжения работы, обоснованность необходимых для этого условий:**

- Повышение качества образования методом совершенствования методики проведения занятий и использования ИКТ;
- расширение возможностей проекта за счёт использования *фитбола* (укрепление мышц спины и профилактика нарушений осанки) и *степов* (укрепление дыхательной системы и всех групп мышц);
- разработка пакета диагностик оздоровления, физического и психического развития, физической подготовленности дошкольников.

#### *Степень распространения представленного опыта работы:*

- внедрение инновационных технологий проекта на едином здоровьесберегающем пространстве детского сада № 21;
- консультации по содержанию проекта на педсовете, на родительских собраниях МДОУ № 21, методических объединениях города;
- защита проекта в городском конкурсе «Инновационные проекты в сфере дошкольного воспитания» (1 место), 2007;
- защита проекта в Областном конкурсе «Инновационные проекты в сфере дошкольного воспитания» (призёр), 2007;
- участие в Областном конкурсе «Инновационные проекты в сфере дошкольного образования» на получение гранта Губернатора Оренбургской области — 2008 (лауреат).

### **Развивающая педагогика оздоровления — в действии!**

Оздоровительные мероприятия, проводимые педагогами в детском саду, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, на формирование защитных способностей к неблагоприятным природно-климатическим факторам, т.е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. Это и разнообразные виды самомассажа (точечный, массаж тела, лица, ушей и кистей рук), динамические разминки, подвижные игры, посещение бассейна, оздоровительный бег, дыхательные гимнастики и упражнения, упражнения йоги, гимнастика босиком и гимнастика в постели, обширное умывание, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, горла, физкультурные минутки, игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и сколиоза.

Занятия обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Работу по воспитанию у ребёнка отношения к собственному здоровью как высшей и духовной сути, от которой зависит его будущее благополучие, формирование знаний и практических действий по обеспечению здоровой жизнедеятельности, мы осуществляем в системе: «Семья — дошкольное учреждение — школа». Это послужило созданию и внедрению проекта комплексно-целевой программы преемственности в работе детского сада № 21 «Сказочный теремок» и средней школы № 23 по формированию здорового образа жизни у детей. Благодаря этой программе стали традицией встречи детей подготовительной группы и первоклассников на спортивных соревнованиях и конкурсно-игровых образовательных программах.

Основным результатом целенаправленной работы должна стать реализация единой линии формирования здорового образа жизни на этапах дошкольного и начального школьного образования, осуществление перспективного, целостного и последовательного педагогического процесса.

Создание модели развивающей педагогики оздоровления стало бы невозможно без поддержки этого начинания не только всем педагогическим коллективом детского сада, но и родителями воспитанников. Следовательно, сотрудничество с семьёй является ещё и одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы.

В ДООУ создан консультационный центр «Азбука здоровья», в рамках которого подготовлен цикл консультаций и памяток для родителей.

Традиционными в нашем детском саду являются спортивные мероприятия с участием родителей и детей: спартакиады, праздники, турниры, конкурсно-игровая программа «Мама, папа и я — спортивная семья!», «Старты на воде».

С декабря 2006 г. в нашем детском саду при поддержке женсовета профкома «Уральская Сталь» проводятся спортивные праздники «Старты на воде», «Мама, папа и я — спортивная семья» с участием семей из близлежащих детских садов, в ходе которых родители на практике проявляют свои спортивные и организаторские способности.

В ноябре 2007 года в нашем детском саду начала работу группа раннего плавания «Малышок». Дети от года до трёх лет получают первые навыки общения со сверстниками в совместной игре, проходят курс закаливания и адаптации к условиям детского сада. После плавания мамы с ребяташками отдыхают в спортивном зале и с удовольствием играют в волейбол, бадминтон или находят себе другое занятие по душе.

Результаты работы убеждают, что объединение семьи, дошкольного учреждения и школы поможет нам на практике создать и реализовать в нашем ДООУ свою модель педагогики оздоровления, основанную на принципах здоровьесберегающих технологий. Всё это позволит говорить о развитии здоровья наших детей. 🐾