



ГРАДИЕНТ+

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

**Материалы III Всероссийской
научно-практической конференции**



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Материалы III Всероссийской
научно-практической конференции

30 июня 2026 г.

УДК 371(082)
ББК 74.200.55я43
3-46

Редакционная коллегия

Васильев Михаил Андреевич, главный редактор

Гавришина Галина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, воспитатель
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №105 «Полянка», г. Вологда

Иванова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, методист ГКУ ЦССВ
«Маяк» ДТСЗН, г. Москва

Исмаилова Татьяна Владимировна, старший преподаватель, ГАОУ ДПО ВО
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой», г. Владимир

Шигабетдинова Гузель Мирхайзановна, кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет», г. Ульяновск

Лазарева Эльвира Александровна, доцент, кандидат биологических наук, Ульяновский
государственный университет, г. Ульяновск

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе:
материалы III Всероссийской научно-практической конференции. 30 июня
2026 г. / Гл.ред. М.А. Васильев. – Чебоксары: ИП Васильев М.А.,
Образовательный портал Градиент+, 2026. – 190 с.

ISBN 978-5-6056021-2-5

В сборнике материалов III Всероссийской научно-практической конференции
«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» представлены
авторские научно-методические разработки, конспекты непосредственно-
образовательной деятельности, сценариев.

Подготовлен по материалам, предоставленным в электронном виде, сохраняет
авторскую редакцию.

ISBN 978-5-6056021-2-5

© ИП Васильев М.А.

Образовательный портал Градиент+ 2026

© Коллектив авторов, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Айзеништадт З.А., Петрова Т.А., Игнатова В.М.	
Профилактика нарушений осанки дошкольников в условиях детского сада.....	6
Александрова Е.С.	
Конспект занятия «Моё здоровье – моя опора: учимся заботиться о себе».....	8
Афоница Ю.А.	
«Синтез образовательной кинезиологии и мягкой педагогики как эффективная здоровьесберегающая система в работе с дошкольниками» (из опыта работы).....	15
Басирова А.М., Нуриева А.З., Арсланова Р.М., Махмутова Г.Ш.	
Здоровьесберегающие технологии в детском саду для младшей группы.....	18
Бедрина А.А.	
Здоровьесберегающие технологии в обучении детей с ОВЗ.....	20
Бодакина Н.В., Иванов С.А., Тоболина М.Е.	
Формирование социально-бытовой компетентности в условиях тренировочной квартиры: здоровьесберегающий аспект работы социального педагога психоневрологического интерната для детей.....	23
Большакова А.С.	
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе для детей с задержкой психического развития.....	28
Бопп Е.С., Савенкова А.Г., Юзефович К.В., Румянцев Ю.О.	
Проект здоровьесберегающей технологии «Пуговица-помощница» (Адаптивное пришивание пуговиц)	31
Быкова Э.Н.	
Хозяйственно-бытовой труд как фактор развития коммуникативной активности у старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.....	36
Гарманова Е.А., Чекрыгина Н.Р., Якимбаева И.А., Усатая Е.А.	
Конспект занятия в подготовительной группе. Тема: «Секреты внутреннего мира: Как работают мои помощники»	38
Гильманова Р.Р.	
Дидактическая игра «Знатоки спорта» для детей 5-7 лет.....	41
Горбунова А.В.	
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.....	43
Горина Н.В.	
Применение балансировочной поверхности – Сибборда, развитие координации движения и физического развития дошкольников.....	46
Горченко А.В.	
«Веселое путешествие за здоровьем». Спортивно-оздоровительное мероприятие для детей с задержкой психического развития дошкольного возраста.....	49
Давыдова М.А.	
Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста.....	54
Дроздова Я.А.	
Здоровьесбережение дошкольников: эффективные упражнения и методики в образовательном процессе.....	57
Дубовенко Е.В., Шлее М.И.	
Здоровьесбережение по-югорски эко-календарь как основа активной жизни.....	62
Иванова Л.В., Кушнарцева Т.А.	
Укрепление и сохранение здоровья детей дошкольного возраста посредством внедрения здоровьесберегающих технологий.....	69
Икасова А.З., Лаврентьева В.А., Салатова У.В., Якимова Е.В.	
Нетрадиционные формы организации физкультурной работы в ДОУ по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.....	73

СОДЕРЖАНИЕ

Исакова Н.В., Аверьянова М.В., Орлова Е.М., Фролова Э.Ф.	
Методы и приемы повышения двигательной активности дошкольников в процессе режимных моментов в ДОУ	75
Кичибеева З.А., Реутская В.А., Жабко И.Н., Петрова С.М.	
Нейропсихологические игры в физическом развитии детей подготовительной группы.....	79
Климентиева Н.В., Челпанова Т.Б., Радченко О.В., Щербакова Е.С.	
Нейроигры в структуре коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста: от сенсомоторной коррекции к когнитивному развитию.....	81
Кожина А.Л., Поздякова М.Н., Семенова О.В.	
Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста.....	83
Колесникова Е.Н.	
Сценарий физкультурного мероприятия «Путешествие в страну Анатомию».....	86
Колокина А.А.	
Сенсорная диета как инструмент здоровьесбережения в работе психолога с детьми с РАС: профилактика перегрузок и коррекция аутостимуляций.....	91
Комлева Э.А.	
Сценарий семинара – практикума «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»	93
Кудряшова Е.В.	
Способы развития эмоционального интеллекта учащихся на уроках литературы.....	97
Курбанова А.К.	
Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.....	98
Куропаткина Н.Г., Черных И.А., Бевза У.В.	
Конспект открытого коррекционно-развивающего занятия для детей с ОВЗ по формированию основ здорового образа жизни (с элементами экспериментирования) «Защити свой организм от болезней»	100
Лазарева Н.А., Бурлина Л.А., Митрофанова И.Г.	
Балансировочная доска Бильгоу как один из способов инновационных здоровьесберегающих технологий для всестороннего развития детей.....	106
Ливадина С.И.	
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе дошкольников: системный подход и практическая реализация.....	109
Лисова А.А., Ефимова Л.С., Толоконникова О.В.	
Технологии физического и социально-психологического благополучия ребёнка в ДОУ....	114
Лунева О.Ю.	
«Путешествие в страну «Здоровья». Конспект физкультурного занятия с использованием степ-платформы для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) (подготовительная к школе группа)	116
Макеева И.А., Попова Н.Н., Дубовая А.А., Ровинская С.В.	
Развитие мелкой моторики как условие развития речи	119
Малкова Л.Э.	
Использование мультисенсорной системы «Нумикон» как здоровьесберегающей технологии в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками с ОВЗ.....	121
Марусева О.В.	
Кинезиологические упражнения, как средство развития речи у детей дошкольного возраста.....	126
Масина М.В.	
Песочная терапия как здоровьесберегающая технология в дошкольном образовании.....	128
Михайлова А.А.	
«Путешествие в Страну Здравия: Секреты Здорового Тела»	130
Николаева Н.С., Козурова А.В.	
Конспект занятия по окружающему миру. Тема: «Как я могу быть здоровым?».....	134

СОДЕРЖАНИЕ

Осипова Н.С.	
Утренняя гимнастика, как эффективная здоровьесберегающая технология для воспитанников старшего дошкольного возраста.....	136
Полевцова И.С., Моздукова О.В., Мельникова О.А.	
Конспект занятия по обучению грамоте «Звуки [Р], [Р'] и буква Р» в подготовительной логопедической группе.....	146
Попова А.А.	
Формирование осознанного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста средствами проектно-исследовательской деятельности	149
Репрынцева М.А.	
Индивидуальный маршрут двигательной разгрузки как условие предотвращения сенсорной перегрузки у дошкольников с РАС в процессе непрерывной образовательной деятельности.....	152
Романова Т.Г., Васильева В.А.	
Создание адаптированной образовательной среды как условие реализации здоровьесберегающих технологий в мастерской «Особая типография».....	154
Тимофеева А.В.	
Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе для детей дошкольного возраста.....	157
Трунева К.А., Станицкая Ю.А.	
Проект «Свои глазки берегу – сам себе я помогу»	161
Тупицына О.А.	
Пальчиковая игра как приём реализации здоровьесберегающих технологий в коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда в ДОУ.....	168
Тюлькина Э.В.	
Мероприятие с родителями на тему: «Здоровье в порядке, если дружим мы с зарядкой»....	170
Хорькова О.В.	
«Путешествие в страну Здоровье»: как в игровой форме знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье.....	175
Черных О.Л.	
Организация орточаса, как эффективная профилактика плоско – вальгусной стопы у детей дошкольного возраста: из опыта работы.....	178
Чернышева А.Ю.	
Использование нетрадиционных методов при проведении артикуляционной гимнастики в рамках применения здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе.....	181
Шварова О.Ф.	
Сценарий военно-спортивной игры «Зарничка» для детей старшего дошкольного возраста	184
Шорохова К.В.	
Использование гарденотерапии как здоровьесберегающей технологии в условиях интерната для детей сирот с ограниченными возможностями здоровья.....	187

Айзеништадт Зинаида Анатольевна,

музыкальный руководитель;

Петрова Татьяна Александровна,

старший воспитатель;

Игнатова Вера Михайловна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад №411» г.о. Самара

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Актуальность выбора темы обусловлена требованиями современного общества к образованию подрастающего поколения. Несмотря на усиление внимания государства и общества к проблеме сохранения здоровья нации в современной России, показатели здоровья детского населения продолжают снижаться.

Среди отклонений в состоянии здоровья и особенностей развития детей дошкольного возраста важное место занимают различные виды нарушения осанки. Предупреждение нарушений осанки – задача не только педиатров, но и педагогов. В связи с этим возрастает значение организации профилактической работы непосредственно в условиях ДОУ, где ребенок находится большую часть времени, а значит, здесь имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Наша разработка содержит перечень методов, приёмов и средств по профилактике нарушения осанки в условиях ДОУ.

Цель: профилактика и предупреждение нарушений осанки посредством физических упражнений у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- создать условия для организации работы по профилактике и предупреждению нарушений осанки через организацию специальных мероприятий;
- повысить уровень развития двигательных умений и навыков у детей.

Определили комплекс мероприятий, направленных на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и координацию опорно-двигательного аппарата:

- специальные упражнения;
- игры;
- закаливающие мероприятия;
- физминутки;
- создание предметно-пространственной среды.

Проанализировали литературу, выбрали **упражнения, игры**. Составили картотеку упражнений, цель которых формирование стереотипа правильной осанки. Это упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, мягкая игрушка), упражнения на координацию и равновесие. Упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более интересными. Они проводятся под нашим наблюдением.

В самостоятельной деятельности дети активно используют пособие «**Кубик здоровья**». Кубик изготовлен из картона небольшого размера. На каждой стороне кубика в файлах находятся фотографии с изображением определенного физического упражнения. Дети бросают кубик и определяют, какое упражнение они будут выполнять. Далее самостоятельно подбирают оборудование для выполнения определенного упражнения. Упражнения выполняют как индивидуально, так и в парах и подгруппой. Фотографии можно периодически менять.

Среди огромного разнообразия условий профилактики нарушений осанки особое место принадлежит **играм**. Выбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры, получаем возможность осуществлять физическую нагрузку на нужные группы мышц и, таким образом, оказывать влияние на формирование осанки ребенка. Мы выбрали игры, способствующие укреплению мышц туловища, формирования навыков правильной осанки. Игры повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности. Игры и упражнения проводятся в течение всего дня (индивидуально и небольшими подгруппами).

Физкультминутки – во время занятий добавляем кратковременный отдых (2–3 минуты) с выполнением простых упражнений, направленные на профилактику и предупреждение нарушений осанки.

Для профилактики нарушения осанки у дошкольников в ДОО также используются **закаливающие мероприятия**.

- игры и физические упражнения на воздухе;
- босохождение по массажным дорожкам после сна.

В группе создана **предметно-пространственная среда** для профилактики нарушений осанки у детей.

Имеется физкультурный центр с пособиями, которые способствуют закреплению упражнений и игр, освоенных детьми на занятиях: мячи, полусферы, островки, спортивные палки, скакалки, обручи и др.

Пособия «Волшебные маячки» (визуальный и проприоцептивный контроль)

Это пособия, которые помогают ребенку почувствовать или увидеть правильное положение тела. Коврик – «Островок». На пол кладется яркий коврик в форме следа. Ребенок садится на стул и ставит ноги точно на «островки». Дети выполняют повороты тела. Правило: «Ноги не должны сойти с острова, иначе корабль (спина) попадет в шторм».

Ленточки – «Антенны». На плечи ребенку кладется легкая палочка, на концах которой привязаны маленькие колокольчики. Задача: стоять или ходить так, чтобы колокольчики не звенели. Как только плечи «заваливаются» вперед, колокольчик издает звук – сигнал тревоги.

«Коронная осанка»: Ребенку на голову кладется мешочек с крупой. Легенда: «На голове у тебя корона (или драгоценная ваза). Если ты ее уронишь, королевство лишится сокровища». Это классика, но в игровой форме работает безотказно.

Игрушки – «Корсеты» (динамические тренажеры)

Рюкзачок с «хвостом». Ребенок надевает легкий рюкзачок в виде животного, у которого сзади есть длинный хвост. Правило: хвост нельзя класть на пол или зажимать – он должен «вилять» сзади. Чтобы хвост был на весу, нужно держать спину прямой и немного отводить таз назад.

Утяжеленный рюкзачок с грузом, в который помещаются мешочки с песком (общий вес не более 10% от веса ребенка). Когда ребенок надевает его, тело чувствует дополнительный вес и рефлекторно выпрямляется, чтобы его нести.

Специализированное оборудование.

Диск здоровья (вращающийся). Дается задание: поворачиваться влево-вправо, чтобы рассмотреть игрушку, но ноги при этом не двигаются. Так разрабатывается грудной отдел позвоночника.

Тренажер. Дается задание: поворачиваться влево-вправо, но ноги при этом не двигаются.

Сибборд. Это специальная доска. На ней можно качаться влево-вправо, стоя или сидя. Ребенок вынужден держать спину ровно, чтобы не упасть.

Тактильная стена: на уровне вытянутой руки ребенка (когда он стоит ровно) вешаются мешочки с разными наполнителями (пуговицы, фасоль, вата, шуршащая бумага). Задание: погладить шершавый мешочек, пошлепать по мягкому, не сгибаясь в пояснице и не поднимая плеч. Это фиксирует правильное положение корпуса.

«Дорожки здоровья» – способствуют развитию координации движений, внимания, подвижности, укреплению мышц спины.

В настоящее время дети умеют выполнять упражнения для профилактики и предупреждения нарушений осанки. Дети с удовольствием выполняют их.

Список литературы:

1. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. – М.: Учитель, 2026.
2. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. – СПб.: Литера, 2012.

Александрова Елена Сергеевна,

воспитатель,

ГБУ АО «Вельский центр содействия семейному устройству»

(Ракуло-Кокшеньгское отделение) д. Козловская Вельского района Архангельской области

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«МОЁ ЗДОРОВЬЕ – МОЯ ОПОРА: УЧИМСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ»

Цель: формирование у воспитанников детского дома осознанного, ответственного и бережного отношения к своему здоровью как к главному личному ресурсу; отработка практических здоровьесберегающих навыков в повседневной жизни.

Задачи:

• **Образовательные:** систематизировать знания о составляющих здоровья (гигиена, режим дня, питание, физическая активность, эмоциональное состоя-

ние); обучить простым приёмам самомассажа, дыхательной гимнастики, самонаблюдения.

- **Развивающие:** развивать навыки саморегуляции, умение распознавать сигналы усталости и стресса, способность заботиться о себе без внешнего контроля.

- **Воспитательные:** воспитывать самостоятельность, ответственность за своё здоровье, умение работать в группе, доверие к взрослым и сверстникам; снижать тревожность, формировать позитивный образ будущего.

Форма проведения: интерактивное занятие с игровыми элементами.

Возраст детей: 7–14 лет (разновозрастная группа до 15 человек).

Время проведения: 40–45 минут.

Оборудование: плакат «Дерево здоровья» (на ватмане), стикеры двух цветов, массажные мячики, аудиозапись спокойной музыки, карточки с ситуациями, «чемоданчик здоровья» (реальные предметы: мыло, расчёска, зубная щётка, яблоко, бутылка воды, маленький мяч), памятки для детей.

Ход занятия

1. Организационный момент. Ритуал приветствия (5 мин)

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Я рада вас всех видеть. Давайте начнём наше занятие с доброго круга. Встаньте, пожалуйста, в круг, положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте тепло рук ваших соседей. Мы одна команда, и здесь мы заботимся друг о друге. А теперь откройте глаза и скажите все вместе: «Мы – дружные, мы – сильные, мы – здоровые!»

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что нужно человеку, чтобы быть здоровым? (Ответы: мыть руки, делать зарядку, хорошо кушать, спать, не болеть). Сегодня мы соберём свой «чемоданчик здоровья» – вещи и привычки, которые всегда будут с вами, даже если рядом нет взрослого. Потому что ваше здоровье – это ваша главная опора.

2. Основная часть (30 мин)

2.1. Игра «Волшебный чемоданчик здоровья» (7 мин)

Воспитатель (показывает чемоданчик, из которого достаёт предметы):

- Что это? (Мыло). Когда и зачем его используют?
- А это? (Зубная щётка). Сколько раз в день чистим зубы?
- Расчёска. Почему нельзя пользоваться чужой расчёской?
- Яблоко – источник витаминов.
- Бутылка воды – надо пить чистую воду, особенно после спорта.
- Маленький мяч – для разминки рук и хорошего настроения.

Воспитатель: Каждый из этих предметов помогает нам быть здоровыми. Но есть ещё невидимые вещи, которые нельзя потрогать, но они очень важны. Например, режим дня, хорошее настроение, умение отдыхать. Давайте о них поговорим.

2.2. Беседа «Что помогает мне чувствовать себя хорошо?» (5 мин)

Воспитатель: Ребята, часто мы не замечаем, как наше тело говорит нам: «Я устало! Мне нужен отдых!» Вот примеры: глаза трутся – хотят спать; голова бо-

лит – может, долго сидели за телефоном или не пили воду. Давайте научимся слушать себя.

Упражнение «Сигналы тела»: Я буду называть ситуацию, а вы показываете, что чувствуете:

- Долго сидел за компьютером – тру глаза, потягиваю шею.
- Не позавтракал – держусь за живот.
- Очень устал на уроке – кладу голову на руки.
- Расстроился из-за ссоры – обнимаю себя за плечи.

Воспитатель: Запомните: когда вы замечаете такие сигналы – это повод что-то сделать для себя: попить, размяться, глубоко подышать, сказать взрослому.

2.3. Практический блок «Здоровые привычки за 5 минут» (10 мин)

Разбиваем на три микро-упражнения, которые дети могут выполнять самостоятельно.

А) Дыхательная гимнастика «Свеча»

• Сядьте ровно. Представьте, что перед вами день рождения – и на торте много свечей. Сделайте глубокий вдох носом, а выдох – ртом медленно, как будто задуваете одну свечу. Повторите 4 раза. Это успокаивает, когда злитесь или боитесь.

Б) Самомассаж кистей и ушей «Бодрость»

- Разотрите ладони друг о друга, пока они не станут тёплыми.
- Помассируйте каждый пальчик от основания к ногтю.
- Потрите мочки ушей, а потом всю раковину.
- «Постучите» кончиками пальцев по голове, как дятел.

В) Гимнастика для глаз «Далеко-близко»

- Посмотрите в окно на самый дальний предмет (дерево, дом).
- Переведите взгляд на кончик своего носа.
- Повторите 5 раз. Помогает при усталости глаз от телефона.

2.4. Работа с плакатом «Дерево здоровья» (5 мин)

На ватмане нарисовано дерево без листьев. У детей стикеры зелёного и жёлтого цвета.

Воспитатель: Это дерево – наше здоровье. У него есть корни (режим, гигиена, питание, спорт, эмоции). Давайте добавим листочки – наши полезные действия. На зелёном стикере напишите (или нарисуйте) одно дело, которое вы уже делаете для здоровья (например, «мою руки», «делаю зарядку»). На жёлтом – то, чему хотите научиться («буду рано ложиться», «перестану грызть ногти»). Приклеиваем на дерево.

(Дети работают, затем по желанию озвучивают.)

Воспитатель: Посмотрите, какое красивое, пышное дерево у нас получилось! Каждый из вас может вырастить своё здоровье, если будет каждый день делать маленькие шаги.

2.5. Игра «Полезный выбор» (3 мин)

Карточки с ситуациями из жизни детского дома. Дети хлопают, если персонаж поступает правильно, и топают – если неправильно.

- «Витя пришёл с прогулки и сразу сел за стол, не помыв руки». (Топот)

- «Лена пьёт воду из фонтанчика, а не из-под крана общую бутылку». (Хлопок)
- «Дима так увлёкся игрой, что не пошёл на ужин». (Топот)
- «Катя чихнула в локоть, а потом вымыла руки». (Хлопок)
- «Саша пожаловался воспитателю, что у него болит голова, и попросил дать ему отдохнуть». (Хлопок)

3. Заключительная часть. Рефлексия и ритуал прощания (5 мин)

Воспитатель: Наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, что мы сегодня положили в «чемоданчик здоровья»? (Мыло, щётка, расчёска, яблоко, вода, мяч – и ещё умение дышать, делать массаж, следить за сигналами тела).

Упражнение «Ладонка здоровья»: Обведите свою ладонь на листочке (раздаются заранее заготовленные контуры). На каждом пальце напишите одно правило здоровья, которое вы запомнили сегодня. А на ладонке – своё имя. Это ваша памятка. Заберите её в комнату.

Ритуал прощания «Свеча» (в кругу): зажигается небольшая безопасная свеча (или имитация – фонарик). Каждый по очереди говорит одно слово о том, что он возьмёт с собой из занятия. Например: «Воду», «Зарядку», «Улыбку». Последним говорит воспитатель: «Я беру с себя веру в вас. Вы можете заботиться о себе, и я всегда рядом». Свеча тушится.

Воспитатель: Берегите себя. Вы – главные люди в своей жизни. Будьте здоровы!

Памятка для детей (раздаётся каждому):

«Мои 5 шагов к здоровью»

1. Утром и вечером – чищу зубы, умываюсь.
2. Перед едой и после туалета – мою руки с мылом.
3. В течение дня – пью воду, ем фрукты или овощи.
4. Каждый час – делаю перерыв: смотрю в окно, потягиваюсь.
5. Если грустно или тревожно – делаю 3 глубоких вдоха и говорю об этом взрослому.

Список литературы:

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: энциклопедия для детей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2018. – 208 с.
2. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства: дети в детском доме. – М.: Академия, 2019. – 320 с.
3. Смирнова Е.О. Формирование здоровьесберегающего поведения у детей-сирот. – СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 96 с.
4. Шипицына Л.М. Социально-психологическая адаптация детей в учреждениях интернатного типа. – М.: Владос, 2020. – 176 с.

Приложение 1. Дидактические материалы к занятию «Моё здоровье – моя опора: учимся заботиться о себе»

Содержание приложения

1. Рабочий лист «Дерево здоровья» (шаблон для ватмана и индивидуальные мини-листы)
2. Карточки для игры «Полезный выбор» (8 ситуаций)
3. Шаблон «Ладонка здоровья» для рефлексии

4. Памятка для детей «Мои 5 шагов к здоровью» (увеличенный вариант)
5. Карточка «Сигналы моего тела» (для индивидуального пользования)

1. Рабочий лист «Дерево здоровья»

Для воспитателя: шаблон на листе А3 (или А4) для создания общего плаката.

Рисунок дерева (описание):

Ствол дерева разделён на 5 корней с подписями:

- «РЕЖИМ ДНЯ»
- «ГИГИЕНА»
- «ПИТАНИЕ»
- «ДВИЖЕНИЕ»
- «ЭМОЦИИ»

Крона дерева – без листьев. Листья вырезаются из стикеров или бумаги. Воспитанники приклеивают зелёные листья с уже выполняемыми действиями, жёлтые – с желаемыми привычками.

2. Карточки для игры «Полезный выбор»

Инструкция для воспитателя: распечатать на плотной бумаге, разрезать по линиям. Размер карточки – 10×6 см. На лицевой стороне – текст ситуации, на оборотной – значок «✓» (правильно) или «Х» (неправильно) для самопроверки.

№	Ситуация	Правильный ответ
1	Витя пришёл с прогулки и сразу сел за стол, не помыв руки.	Х
2	Лена пьёт воду из фонтанчика, а не из-под крана из общей бутылки.	✓
3	Дима так увлёкся игрой, что не пошёл на ужин.	Х
4	Катя чихнула в локоть, а потом вымыла руки.	✓
5	Саша пожаловался воспитателю, что у него болит голова, и попросил дать ему отдохнуть.	✓
6	Толя каждый вечер чистит зубы перед сном.	✓
7	Оля взяла расчёску подруги, потому что свою забыла в спальне.	Х
8	Серёжа после долгого сидения за телефоном сделал гимнастику для глаз.	✓

3. Шаблон «Ладонка здоровья» для рефлексии

Размер А5. Ребёнок обводит свою ладонь (или использует готовый контур). На каждом пальце пишет одно правило здоровья. На ладони – своё имя.

Текст-образец (для младших детей можно с печатными словами для введения):

/	_____	\	
/	МИЗИНЕЦ	\	→ «Мою руки»
/	БЕЗЫМЯННЫЙ	\	→ «Чищу зубы»
/	СРЕДНИЙ	\	→ «Делаю зарядку»
/	УКАЗАТЕЛЬНЫЙ	\	→ «Гуляю на улице»
/	БОЛЬШОЙ	\	→ «Пью воду»
/		\	
/	ЛАДОНЬ:	\	
/	Имя ребёнка	\	
/	_____	\	

4. Памятка для детей «Мои 5 шагов к здоровью» (увеличенный вариант)

Формат А6 (половина А5), двусторонняя. Чёрно-белая, можно распечатать на цветной бумаге.

Лицевая сторона:

Мои 5 шагов к здоровью
1. Утром и вечером – чищу зубы, умываюсь.
2. Перед едой и после туалета – мою руки с мылом.
3. В течение дня – пью воду, ем фрукты или овощи.
4. Каждый час – делаю перерыв: смотрю в окно, потягиваюсь.
5. Если грустно или тревожно – делаю 3 глубоких вдоха и говорю об этом взрослому.

Оборотная сторона:

Экстренная помощь самому себе
Если болит голова → выпей стакан воды, проветри комнату, закрой глаза на 2 минуты.

Экстренная помощь самому себе
Если устали глаза → посмотри вдаль 20 секунд (правило 20-20-20).
Если злишься → сожми кулаки, а потом разожми – так 5 раз. Подыши «квадратом»: вдох 4 сек – задержка 4 сек – выдох 4 сек – задержка 4 сек.
Телефон доверия: 8-800-2000-122 (звонок бесплатный, круглосуточно)

5. Карточка «Сигналы моего тела» (индивидуальная)

Размер 10×7 см, ламинированная (или из плотной бумаги). Ребёнок хранит её в кармане или в дневнике.

Если я чувствую...	МОЁ ТЕЛО ГОВОРIT:	ЧТО ДЕЛАТЬ?
Тру глаза, они красные	«Я устало, дай мне отдых»	Закрыть глаза на 2 минуты, сделать упражнение «далеко-близко»
Болит живот	«Я голодно или мне не подходит еда»	Выпить воды, съесть яблоко, если не проходит – сказать взрослому
Сжимаю кулаки, хочется кричать	«Я злюсь, мне нужна помощь»	Отойти в сторону, глубоко подышать, сжать-разжать пальцы
Плачу или не хочу никого видеть	«Мне грустно, я устал(а) от всего»	Обнять подушку, нарисовать своё настроение, поговорить с воспитателем или другом
Кружится голова, темнеет в глазах	«Мне не хватает воздуха или сахара»	Сесть, опустить голову вниз, открыть окно, съесть конфету (если нет диабета)

Афони́на Ю́лия Алекса́ндровна,
воспитатель,
МАДОУ «Детский сад №6», г. Череповец, Вологодская область

«СИНТЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ И МЯГКОЙ ПЕДАГОГИКИ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Давайте зададим себе главный вопрос современного ФГОС: «Как сохранить психическое и физическое здоровье ребенка в условиях интенсивного обучения?» Мы привыкли, что либо мы «бегаем и прыгаем», либо «сидим и учим буквы, цифры». Однако, объединив образовательную кинезиологию и принципы мягкой педагогики, можно найти «золотую середину».

В представленной системе работы, ребенок учится через тело, чувства и безопасное взаимодействие. В моей копилке появились не только текстильные карандаши «Вязаная графика», скакалка «Прыг-скок», «Мнушки» и вязаные напёрстки, но и совершенно волшебные «Палочки-игралочки», а также «Меховой мячик».

Мы знаем, что до 70% детей приходят в школу с функциональными нарушениями нервной системы. Причина – гиподинамия и информационные перегрузки.

Данная система строится на трех китах здоровьесбережения:

1. Двигательная активность (мы не сидим за столами – мы ползаем, прыгаем, маршируем).
2. Сенсорная интеграция (мы даем мозгу пищу через пальцы, ладони, кожу).
3. Психоэмоциональная разгрузка (мягкая педагогика снимает страх ошибки, а значит, уходит кортизол – гормон стресса).

И главный секрет: эти три компонента работают не по очереди, а одновременно. Одно упражнение с Палочкой-игралочкой или мячиком-мнушкой запускает и кровообращение, и межполушарные связи, и успокаивает психику. Это и есть настоящая здоровьесберегающая технология – без таблеток и нотаций.

Можно начать с Палочек-игралочек. Это, на первый взгляд, обычные вязаные палочки, но в мягкой педагогике они превращаются в продолжение наших рук.

С точки зрения здоровьесбережения, работа с палочками – это и профилактика сосудистых нарушений в шейном отделе, ведь мы заставляем ребенка поворачивать голову, следуя за палочкой, и работать плечевым поясом, и активный массаж, и развитие моторики, и координация движений.

Как мы используем:

- мы берём палочку и выполняем упражнение на перекрестные движения: берём в правую руку палочку и катаем по левой руке (плечо, предплечье, ладонь)/ноге. Потом перекладываем палочку в другую руку и проделываем тоже самое с

противоположной стороной. Это развивает координацию обоих полушарий и снимает мышечные зажимы в спине;

- одной рукой катать палочку вперед-назад по руке, ноге, животу и т.д., а другой крутить пальцами вторую палочку в воздухе. Это развивает межполушарные связи;

- массаж активных точек ладоней. Мы катаем палочку между ладонями, как скалку, со словами: «Качу-качу, ум накручу». Это снимает напряжение с кистей рук и является мощной профилактикой «писчего спазма» перед школой;

- ритмическая игра в парах. Дети сидят друг напротив друга и под стихотворный ритм передают палочку соседу, не уронив её. Эффект: развивается чувство ритма, внимательность и доверие к партнеру – именно то, чего требует мягкая педагогика.

Очень хорошо сочетаются текстильные карандаши «Вязаная графика» и Палочки-игралочки.

На ковре или холсте выкладываем вязаные извилистые дорожки из текстильных верёвочек, а ребенок не идет по ним ногами, а ведет палочкой вдоль линии, проговаривая: «Вверх-вниз, влево-вправо».

Здесь мы решаем еще одну здоровьесберегающую задачу – снимаем зрительное утомление. Ребенок не смотрит в планшет, он следит глазами за движением палочки по яркой текстурированной ткани. Это натуральная офтальмотренировка без напряжения.

Следующий блок – скакалка «Прыг-скок» и вязаные напёрстки. Здесь мы соединяем крупную и мелкую моторику.

- Пока одни дети выполняют ритмичные прыжки через скакалку (с проговариванием слогов или стихов), мы тренируем вестибулярный аппарат и укрепляем сердечно-сосудистую систему через дозированную кардионагрузку.

- В это же время вторая подгруппа сидит с напёрстками. Мы надеваем их на большие пальцы и выполняем упражнение «Колечко» – поочередно соединяем большой палец с остальными. Это тренирует тончайшие мышцы кисти, которые отвечают за речь.

- А затем мы меняемся! Главное правило мягкой педагогики и здоровьесбережения – ребенок может выбрать, когда он готов к смене деятельности, чтобы не перегружать нервную систему принудительным переключением.

Отдельно можно остановиться на тактильных ощущениях. Для этого есть нежные «Меховые мячики». С ними можно взять колющие массажные мячики для контраста.

С позиции здоровьесбережения, это дыхательная и антистрессовая гимнастика в чистом виде.

Колющий мячик – это отличная «скорая помощь» для выплеска энергии:

1. Снятие агрессии: в мягкой педагогике мы не говорим: «Не злись». Мы даём колющий мячик и говорим: «Сожми его так сильно, как только можешь! Сожми всю свою обиду». Ребенок выплёскивает напряжение физиологически. Это профилактика психосоматических заболеваний.

2. Дыхательная тренировка: на вдохе сжимаем «камень», на выдохе разжимаем. Это учит диафрагмальному дыханию, что насыщает кровь кислородом и успокаивает пульс.

А теперь представьте контраст: после того, как ребенок сжал твёрдый колющий мячик, мы даём ему Меховой мячик. Это пушистое, мягкое чудо.

- Задача: ребёнок должен закрыть глаза и провести мячиком по щеке, по руке, по ножке. Это упражнение как ласковый ветерок.

- Эффект: после напряжения наступает фаза расслабления. Мех успокаивает нервную систему, снимает мышечные зажимы в зоне воротниковой зоны, если прокатывать мячик по плечам. В мягкой педагогике это называется «якорем спокойствия».

А теперь готовый «рецепт» занятия с использованием всех пособий, которые я использую в своей группе. Надо обратить внимание, каждый этап решает свою здоровьесберегающую задачу.

1. Вход в занятие (эмоциональная разгрузка): сидя в кругу, передаём Меховой мячик друг другу и называем ласковое слово. Задача: снять тревожность, настроить на доверие. Мяч передаём левой рукой ребёнку, сидящему справа. Он берёт мяч правой рукой, перекладывает в свою левую и отдаёт соседу справа и так далее по кругу.

2. Кинезиологическая разминка (активизация мозга): берём Палочки-игралочки и делаем перекрестные движения («Достань палочкой до левого уха правой рукой»). Задача: улучшить мозговое кровообращение.

3. Дорожка препятствий (физическая нагрузка): перешагиваем через вязаные ручейки (координация), прыгаем через скакалку-«бревно» (ритм). Задача: профилактика гиподинамии.

4. Дыхательный блок (насыщение кислородом): прижимаем к себе Меховой мячик на вдохе, разжимаем на выдохе. Задача: успокоить нервную систему.

5. Пальчиковая гимнастика (развитие речи): с напёрстками («Жук на пальчике гуляет»). Задача: стимуляция речевых центров.

6. Релаксация и прощание (восстановление): ложимся на ковёр, кладем Меховой мячик на живот и смотрим, как он поднимается и опускается вместе с нашим дыханием, при этом дышим ровно. Чувствуем его тепло. Забираем это тепло с собой. Задача: снятие мышечного тонуса после занятия.

Внедряя эту систему, можно заметить важные изменения:

- дети становятся спокойнее. Исчезают истерики при неудаче, потому что мягкая педагогика позволяет ошибаться;

- улучшается межполушарная связь: дети легче запоминают стихи и ориентируются в пространстве;

- благодаря Меховым мячикам и Палочкам-игралочкам у детей пропадает тактильный страх (боязнь прикосновений), они становятся более открытыми и дружелюбными;

- а главное, с точки зрения здоровьесбережения, стойкое снижение заболеваемости в группе (дети реже болеют ОРВИ, так как укрепляется носоглоточный аппарат, благодаря дыхательным упражнениям);

- и, что самое ценное, исчезает страх перед занятием. Дети бегут с криком: «А что мы сегодня будем мять, гладить или стучать палочками?». А положительные эмоции, как мы знаем, – лучшее лекарство.

В завершение важно сказать: здоровьесбережение – это не отдельный час зарядки в день. Это стиль жизни ребёнка в детском саду. Чем проще материал (нити, палочки, мешочки, колпачки), тем больше простора для мозга и тела ребёнка. А сочетание разных материалов создает ту самую сенсорную среду, в которой ребёнок учится управлять своим телом и эмоциями.

Мы не лечим детей – мы создаем условия, чтобы они не болели. Наша задача – не научить, а разбудить интерес к здоровому движению.

Список литературы:

1. Амурская О.В., Стрелкова Я.А., Комарова И.Г., Арсеев Е.А. Теоретико-практические предпосылки возникновения образовательной кинезиологии // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1 (85). – С. 256-259.
2. Артеменко Т.В., Здоровцова Г.И., Артеменко В.В. Здоровьесберегающие технологии в системе дошкольного образования // Современное дошкольное образование: теория и практика. – 2025. – № 15.
3. Набатчикова И.А. Методическое сопровождение процесса внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольного учреждения // Вопросы дошкольной педагогики. – 2025. – № 5 (86). – С. 16-20.
4. Обносова Г.П., Сергеева А.И. Ресурсы «мягкой» педагогики для создания безопасной образовательной среды для дошкольников // Вестник НЦБЖД. – 2021. – № 3 (49). – С. 27-32.
5. Файзуллаева Е.Д., Фицнер Т.Д. Методические рекомендации к образовательной программе «Теремок» (разделы по организации «мягкой среды» и работе с текстильными пособиями). – М.: Издательский дом «Цветной мир».
6. Фицнер Т.Д. (научный сотрудник НИ лаборатории раннего и дошкольного детства «Моделирование социо-культурной образовательной среды» ИДиА ТГПУ). Публикации по теме ресурсной педагогики и арт-терапевтического подхода в дошкольном образовании.

Басирова Айсылу Миргасимовна,

воспитатель;

Нуриева Альсина Зуфаровна,

воспитатель;

Арсланова Разина Малаветдиновна,

воспитатель;

Махмутова Гульзида Шайхенуровна,

воспитатель,

МБДОУ «ЦРР – детский сад 51 «Торнакай», г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Здоровьесберегающие технологии в детском саду для младшей группы – это комплекс мер, которые помогают сохранять и укреплять здоровье малышей 2–4 лет, учитывать их возрастные особенности и снижать риск переутомления.

Основные группы технологий и конкретные приёмы для младшей группы

• **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.** Сюда входят ежедневные мягкие физические нагрузки и процедуры, адаптированные под возможности малышей.

• **Утренняя гимнастика (5–7 минут)** в игровой форме: ходьба, лёгкий бег, наклоны, повороты, прыжки на двух ногах. Используют простые сюжеты («птички летают», «зайчики прыгают») и предметы (флажки, кубики, мягкие мячи).

• **Гимнастика после сна** – постепенное пробуждение: потягивания, «велосипед» лёжа, перекаты на бок, затем ходьба по массажным дорожкам, дыхательные упражнения. Важно избегать резких движений.

• **Дыхательная гимнастика:** «Подуй на ленточку», «Надуваем шарик», «Ветерок» (повороты головы с выдохом через губы трубочкой). Такие упражнения тренируют дыхание, улучшают насыщение тканей кислородом, служат профилактикой простуд.

• **Пальчиковая гимнастика:** короткие стишки-игры («Капустка», «Семья», «Компот»), где движения пальцев совпадают с текстом. Это развивает мелкую моторику и стимулирует речь.

• **Артикуляционная гимнастика** в игровой форме (например, «хоботок», «улыбочка», «часики» языком) – помогает формировать правильное произношение.

• **Технологии обучения здоровому образу жизни.** Формируют у детей элементарные навыки заботы о себе.

• **Культурно-гигиенические навыки:** мытьё рук, использование личного полотенца, аккуратное складывание одежды. Обучение идёт через показ, повторение и игровые ситуации («помоги кукле умыться»).

• **Правила безопасного поведения** в группе и на прогулке: не толкаться, держаться за поручни, не брать в рот мелкие предметы. Закрепляют через короткие беседы и примеры.

• **Коррекционные и сенсорные технологии.** Помогают снять напряжение, улучшить координацию и сенсорную интеграцию.

• **Сенсорные игры и дорожки здоровья:** ходьба босиком по разным поверхностям (рельефный коврик, галька, ткань), игры с мешочками разной фактуры, сортировка предметов по цвету/форме.

• **Релаксация и психогимнастика:** спокойные минуты под тихую музыку, «минутка тишины» с закрытыми глазами, игры на распознавание эмоций («грустный/весёлый мишка»).

• **Музыкотерапия:** фоновая спокойная музыка во время самостоятельной деятельности, ритмичные песенки для зарядки, музыкальные паузы для переключения внимания.

• **Закаливающие процедуры.** Применяют только по согласованию с медработником и с учётом индивидуальных особенностей детей.

• **Воздушные ванны** во время переодевания и гимнастики.

- **Ходьба босиком** по тёплым безопасным поверхностям.

- **Умывание прохладной водой** (постепенно снижая температуру в допустимых пределах).

Как интегрировать технологии в режим дня младшей группы

- **Утро:** приём детей с элементами приветствия и лёгкой двигательной разминки; утренняя гимнастика; закрепление гигиенических навыков.

- **Занятия:** каждые 10–12 минут – короткая динамическая пауза (2–3 минуты): потянуться, пройти по группе, пальчиковая игра.

- **Прогулка:** чередование спокойной и активной деятельности (наблюдение за природой + подвижная игра + самостоятельная двигательная активность). Обязательны игры на ориентировку в пространстве и развитие равновесия.

- **После сна:** гимнастика пробуждения, ходьба по дорожкам здоровья, дыхательные упражнения, спокойные игры.

- **Вечер:** релаксация, спокойные сенсорные игры, подготовка к уходу домой (закрепление навыков самообслуживания).

Важные принципы применения

- **Возрастная адекватность:** нагрузки и задания должны быть посильными и интересными для детей 2–4 лет.

- **Игровая форма:** любое упражнение подают как игру или часть сказки/сюжета.

- **Регулярность и системность:** лучше ежедневно по 3–5 минут, чем редко и долго.

- **Безопасность:** отсутствие резких движений, контроль за состоянием детей, исключение противопоказанных упражнений.

- **Индивидуальный подход:** учитывают состояние здоровья, темп развития и особенности каждого ребёнка.

- **Партнёрство с семьёй:** рекомендации для дома.

Бедрина Анна Александровна,

учитель-дефектолог,

МБДОУ «Детский сад № 99», г. Иваново

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Когда мы говорим об образовании детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ), на первый план выходит не только академический успех, но и, что не менее важно, их благополучие и здоровье. Именно здесь на помощь приходят здоровьесберегающие технологии – комплексный подход, направленный на создание максимально комфортной и безопасной среды для каждого ребёнка.

Здоровьесберегающие технологии – это не просто набор упражнений или правил. Это целая философия, которая пронизывает все аспекты образовательного процесса, начиная от организации пространства и заканчивая методами преподавания. Для детей с ОВЗ этот подход особенно важен, так как они часто сталкиваются с дополнительными трудностями, которые могут влиять на их физическое и эмоциональное состояние.

Ключевые направления здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ОВЗ:

Создание благоприятной образовательной среды:

Физический комфорт: Это может быть эргономичная мебель, правильное освещение, оптимальная температура и влажность в группе, наличие зон для отдыха и сенсорной разгрузки. Для детей с ОВЗ важно, чтобы пространство было предсказуемым и не вызывало лишнего стресса.

Психологическая безопасность: Атмосфера доверия, принятия и поддержки – основа основ. Педагоги должны быть внимательны к эмоциональному состоянию каждого ребенка, уметь распознавать признаки усталости, тревоги или дискомфорта и своевременно реагировать. Важно избегать критики, создавать ситуации успеха и поощрять самостоятельность.

Сенсорная интеграция: Для многих детей с ОВЗ сенсорная перегрузка может быть серьезной проблемой. Здоровьесберегающие технологии включают в себя продуманное использование различных сенсорных материалов, возможность выбора активности (например, тихие игры или активные движения), а также создание «тихих зон», где ребенок может уединиться и успокоиться.

Оптимизация учебной деятельности:

Индивидуализация и дифференциация: Образовательный материал должен быть адаптирован под возможности каждого ребенка. Это может включать в себя использование наглядных пособий, упрощение инструкций, предоставление дополнительного времени для выполнения заданий, а также выбор темпа обучения, комфортного для ребенка.

Чередование видов деятельности: Монотонность утомляет. Важно чередовать умственную нагрузку с физической активностью, творческими заданиями, играми. Короткие, но регулярные «физкультминутки» или дыхательные упражнения могут значительно улучшить концентрацию и снизить утомляемость.

Использование игровых технологий: Игра – это естественный способ познания для ребенка. Игровые формы обучения делают процесс более увлекательным, снижают тревожность и помогают лучше усваивать материал.

Позитивное подкрепление: Акцент на достижениях и успехах, даже самых маленьких, формирует у ребенка уверенность в себе и мотивацию к дальнейшему обучению.

Забота о физическом здоровье:

Режим дня: Соблюдение режима дня, включая регулярные приемы пищи, сон и отдых, является фундаментом для поддержания здоровья.

Двигательная активность: Включение в расписание занятий физкультурой, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе. Для детей с ОВЗ могут быть по-

лезны специализированные занятия, направленные на развитие моторики и координации.

Профилактика заболеваний: Соблюдение правил гигиены, закаливающие процедуры (в разумных пределах и с учетом индивидуальных особенностей), профилактика нарушений зрения и осанки.

Почему это так важно?

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детей с ОВЗ позволяет:

- Снизить уровень стресса и тревожности: Дети чувствуют себя более уверенно и безопасно.
- Повысить мотивацию к обучению: Когда ребенку комфортно и интересно, он готов учиться.
- Улучшить усвоение материала: Снижение утомляемости и концентрация внимания способствуют лучшему пониманию.
- Сформировать позитивное отношение к обучению: Это закладывает основу для дальнейшего успешного развития.
- Укрепить физическое и психическое здоровье: Дети становятся более выносливыми и устойчивыми к внешним воздействиям.

Здоровьесберегающие технологии – это не просто модный тренд, а необходимость при работе с детьми с ОВЗ. Это инвестиция в их будущее, в их способность жить полноценной и счастливой жизнью.

Здоровьесберегающие технологии – это не просто набор инструментов, а системный подход, который требует от педагогов постоянного самосовершенствования и глубокого понимания индивидуальных потребностей каждого ребенка. Это непрерывный процесс адаптации и поиска наиболее эффективных решений, основанный на принципах гуманизма и уважения к личности.

Ключевым фактором успеха является также, непрерывное повышение квалификации педагогов. Они должны быть осведомлены о последних тенденциях в области здоровьесберегающих технологий, уметь применять их на практике и постоянно анализировать эффективность своих действий. Обучающие семинары, тренинги, обмен опытом с коллегами – все это способствует профессиональному росту и позволяет находить наиболее оптимальные пути решения возникающих задач.

Важно понимать, что внедрение здоровьесберегающих технологий – это не разовое мероприятие, а постоянная работа, требующая вовлеченности всего педагогического коллектива, а также тесного сотрудничества с родителями и специалистами. Только совместными усилиями мы можем создать по-настоящему поддерживающую и развивающую среду, где каждый ребенок с ОВЗ будет чувствовать себя ценным, любимым и способным к достижению своих целей.

В конечном итоге, здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе с детьми с ОВЗ – это не просто набор правил и рекомендаций, а философия, которая должна пронизывать всю систему образования. Это путь к созданию такой среды, где каждый ребенок, независимо от своих особенностей, может чувствовать себя в безопасности, быть успешным и счастливым.

Список литературы:

1. Алехина С.В., Загвоздкина Т.В., Ковалева И.В. и др. Инклюзивное образование: опыт, проблемы, перспективы.
2. Малофеев Н.Н. Специальная педагогика.
3. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение.
4. Яковлева Н.В. Психолого-педагогические основы здоровьесберегающей деятельности в образовании.
5. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

Бодакина Наталья Владимировна,

социальный педагог;

Иванов Сергей Александрович,

социальный педагог;

Тоболина Мария Евгеньевна,

социальный педагог,

КГКУ «Психоневрологический интернат для детей «Подсолнух»,

г. Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-БЫТОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОЙ КВАРТИРЫ: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕРНАТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассматривается опыт реализации дополнительной общеразвивающей программы «Я сам» в учебно-тренировочной квартире психоневрологического интерната для детей с умеренной умственной отсталостью. Социально-бытовая компетентность представлена как ключевой фактор здоровьесбережения. Анализируется содержание программы, уровни помощи (шкала самостоятельности), а также роль социального педагога в формировании у воспитанников навыков самообслуживания, ведения домашнего хозяйства, безопасного поведения в быту и основ экономической грамотности. Делается вывод о том, что тренировочная квартира является здоровьесберегающей средой, снижающей риски госпитализма и способствующей подготовке к сопровождаемому проживанию.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебно-тренировочная квартира, социально-бытовая компетентность, умеренная умственная отсталость, психоневрологический интернат, социальный педагог, шкала самостоятельности.

Введение

Здоровьесбережение в психоневрологическом интернате для детей традиционно связывают с медицинскими процедурами, лечебной физкультурой и организацией режима дня. Однако для воспитанников с умеренной умственной отсталостью не менее значимым фактором сохранения физического и психического здоровья является уровень сформированности социально-бытовой компетентно-

сти. Именно способность самостоятельно или с минимальной помощью удовлетворять основные жизненные потребности (приготовить пищу, убрать помещение, постирать вещи, совершить покупку) снижает тревожность, формирует чувство самоэффективности и предотвращает феномен госпитализма – утрату навыков самостоятельной жизни в условиях полной опеки.

Практика сопровождаемого проживания лиц с выраженными интеллектуальными нарушениями находится в нашей стране на этапе становления. Воспитанники детских психоневрологических интернатов, достигая возраста 18 лет, часто оказываются не готовы к переходу во взрослые учреждения или к проживанию в тренировочных квартирах. Как отмечают педагоги, при переводе из детского учреждения во взрослое многие молодые инвалиды начинают хуже справляться со своими нуждами, не могут адаптироваться к новым условиям, вследствие чего снижается качество их жизни. В связи с этим особую актуальность приобретает заблаговременное (с 14-летнего возраста) формирование у воспитанников социально-бытовых навыков в специально организованной среде – учебно-тренировочной квартире.

Настоящая статья обобщает опыт работы социального педагога по реализации программы «Я сам» в условиях учебно-тренировочной квартиры психоневрологического интерната для детей. Особое внимание уделяется здоровьесберегающему потенциалу социально-бытовой компетентности и методическому инструментарию оценки самостоятельности воспитанников.

Целевая группа – воспитанники учреждения в возрасте старше 14 лет. Программа рассчитана на два обучающих цикла продолжительностью не менее 14 календарных дней каждый (по 1,5 часа в день), количество воспитанников в группе – не более 4 человек. Это позволяет реализовать индивидуальный подход и обеспечить безопасность при работе с бытовой техникой и кухонным оборудованием.

Основной принцип программы: «Помощи столько, сколько необходимо, самостоятельности столько, сколько возможно». Этот принцип напрямую связан со здоровьесбережением: избыточная помощь ведет к пассивности и утрате навыков, а недостаточная – к травматизму и фрустрации.

Содержание социально-бытовой компетентности в структуре программы

Программа включает четыре основных модуля: уборка помещений – подметание, вытирание пыли, уборка пылесосом, мытье пола и стеклянных поверхностей, мытье посуды вручную; уход за вещами – хранение одежды, ручная и машинная стирка, утюжка, складывание белья; основы экономической грамотности – обращение с денежными купюрами, планирование покупок, составление списка, расчет стоимости, оплата на кассе; основы приготовления пищи – соблюдение гигиенических правил, пользование бытовыми приборами (электрический чайник, плита, микроволновая печь, мультиварка, блендер), приготовление простых блюд по визуальному рецепту, сервировка стола.

Каждый навык детализирован до уровня микроопераций (например, мытье пола включает 7 последовательных действий: от наполнения емкости водой до просушивания тряпки). Такая алгоритмизация – важнейший здоровьесберегающий прием, поскольку предсказуемая последовательность действий снижает тре-

возможность ребенка с умственной отсталостью и повышает чувство контроля над ситуацией.

Ключевой методической находкой программы является Шкала самостоятельности, позволяющая оценивать уровень необходимой помощи ребенку в повседневной деятельности. На каждого воспитанника заполняется лист наблюдения, где ежедневно фиксируется степень самостоятельности при выполнении конкретного действия (или его этапа).

Шкала включает следующие градации (от 0 до 5 и дополнительные маркеры): 0 – Помощи не требуется. Воспитанник последовательно выполняет задачу (или этап) самостоятельно. Не требуется помощи, чтобы начать, продолжить или завершить выполнение задачи; 1 – Периодическая помощь словами или жестами. Для того чтобы воспитанник начал, продолжил или завершил выполнение задачи, требуется 1–2 указания словами или жестами. Физической помощи не требуется. Возможно использование визуальной инструкции; 2 – Постоянная помощь словами или жестами. Весь процесс выполнения воспитанником оцениваемого действия сопровождается словами или жестами со стороны взрослого. Нет ни одного этапа, который воспитанник выполнил бы без помощи взрослого; 3 – Периодическая физическая помощь. Минимальное количество (1–4) физических воздействий, которые побуждают воспитанника начать, продолжить или завершить выполнение задания, но не руководят всеми его действиями на протяжении решения задачи; 4 – Руководство. Физическое воздействие необходимо, чтобы воспитанник выполнил всю задачу или тот ее этап, который оценивается (прием «рука в руке» в течение всего действия); 5 – Неспособность или командная работа. Воспитанник не может выполнить задачу (или конкретный этап), поэтому оно должно быть завершено другим лицом. Либо он выполняет задачу вместе со взрослым (часть действия полностью выполняется взрослым без участия ребенка).

Дополнительные маркеры: X (Отказ) – воспитанник отказался начать выполнение, продолжить или завершить задание; Н (Отсутствие на занятии) – задание в этот день не выполнялось, так как ребенок отсутствовал.

С позиции здоровьесбережения принципиально важна динамика снижения уровня помощи. Например, переход с уровня 4 (руководство) на уровень 1 (периодическая словесная помощь) при мытье посуды свидетельствует не только о педагогическом успехе, но и о формировании нейронных связей, ответственных за планирование и контроль действий. Кроме того, сокращение физической помощи снижает стресс у ребенка (меньше тактильного давления «чужих рук»).

Здоровьесберегающие эффекты тренировочной квартиры.

Опираясь на результаты мониторинга (оценочные листы и диагностика социально-бытовых представлений), можно выделить три группы здоровьесберегающих эффектов:

1. Физическое здоровье. Освоение правил гигиены при приготовлении пищи (мытьё рук, использование чистых разделочных досок, мытьё посуды моющим средством) снижает частоту кишечных инфекций. Навыки стирки и утюжки позволяют поддерживать чистоту нательного и постельного белья – профилактика

кожных заболеваний. Умение пользоваться пылесосом и проводить влажную уборку снижает аллергизацию организма.

2. Психическое здоровье. Предсказуемая бытовая рутина (ежедневное составление режима дня, последовательное выполнение уборочных операций) уменьшает тревожность, частоту стереотипий и самоагрессивного поведения. Ситуация успеха («я сам почистил картофель», «я сам заправил кровать») повышает самооценку и учебную мотивацию. Одновременно снижается риск эмоционального выгорания у персонала, так как дети становятся более самостоятельными.

3. Социальное здоровье. Навыки совместного чаепития, сервировки стола, приготовления блюда на группу (омлет, суп, макароны) формируют умение работать в малой группе без конфликтов. Практика «дня открытых дверей» (воспитанники, завершившие цикл, рассказывают новичкам о правилах) создает среду взаимопомощи и трансляции опыта.

Роль социального педагога в отличие от воспитателя или психолога занимает особую позицию: он связывает навык, отработанный в тренировочной квартире, с реальной жизнью за пределами интерната. В программе «Я сам» эта роль реализуется через: организацию «мини-экзаменов» и викторин в игровой форме, моделирующих бытовые ситуации вне квартиры (например, «Покупка хлеба в магазине» или «Подготовка одежды к стирке»); составление вместе с воспитанниками списка покупок, расчет бюджета, посещение магазина (отработка навыка оплаты, получения сдачи, проверки чека); координацию с медицинским персоналом (учет противопоказаний при работе с электроприборами, чистящими средствами); документальное сопровождение (заполнение оценочных листов, отслеживание динамики по Шкале самостоятельности).

Важно подчеркнуть, что социальный педагог действует по принципу «от слов к действию»: сначала словесная инструкция, затем совместное действие, затем самостоятельное выполнение с визуальной опорой. Визуализация (карточки-алгоритмы, фотографии последовательности операций) – обязательный элемент работы, поскольку у детей с умеренной умственной отсталостью речевое понимание часто отстает от наглядно-действенного.

Результаты реализации программы «Я сам» (два цикла по 14 дней, группы по 3–4 человека) показали положительную динамику. Наиболее заметные улучшения зафиксированы по следующим позициям: мытье посуды (переход с уровня 4 «руководство» на уровень 1–2 «словесная помощь» у 75% участников); пользование микроволновой печью и электрическим чайником (достигнут уровень 0–1 у 60%); сервировка стола (уровень 0–1 у 80%); складывание одежды (снижение уровня помощи с 3 до 1–2 у 65%).

В то же время сложности возникли при освоении навыков, требующих тонкой дифференцировки (различение купюр по номиналу, работа с пылесосом на ковровых покрытиях). Эти навыки требуют дополнительного времени и более подробной визуальной инструкции.

Здоровьесберегающий эффект выразился в том, что за период участия в программе у воспитанников отмечено: уменьшение эпизодов самоагрессии во время режимных моментов (благодаря предсказуемости алгоритмов и визуализации по-

следовательности действий); повышение общего эмоционального фона (по отзывам воспитателей, воспитанники стали чаще проявлять инициативу, реже вступали в конфликты при совместном приготовлении пищи); снижение уровня тревожности при столкновении с новыми бытовыми задачами (например, при использовании мультиваркой или пылесосом количество отказов от выполнения уменьшилось на 40% по сравнению с первым днем цикла); улучшение гигиенических навыков (по наблюдению воспитателей); формирование элементов саморегуляции: воспитанники стали самостоятельно обращать внимание на загрязненную посуду или беспорядок на рабочем месте и без напоминания приступали к уборке.

Особо следует отметить, что у 40% участников снизилась потребность в постоянном физическом сопровождении (уровень 4 по Шкале самостоятельности) при выполнении рутинных бытовых операций – уборка и мытье посуды, сервировка стола. Это позволило перераспределить внимание педагога на более сложные этапы обучения (например, приготовление супа или планирование бюджета).

Заключение

Учебно-тренировочная квартира в психоневрологическом интернате для детей с умеренной умственной отсталостью – это не помещение для бытовых занятий, а полноценная здоровьесберегающая технология. Социально-бытовая компетентность, формируемая в рамках программы «Я сам», решает задачи коррекции, социализации и профилактики госпитализма. Систематическое обучение бытовым навыкам позволяет воспитанникам не только освоить необходимые действия, но и обрести уверенность, снизить тревожность и повысить эмоциональный фон.

Социальный педагог выступает ключевым агентом этой технологии: он организует среду, подбирает вид и степень помощи, отслеживает динамику по Шкале самостоятельности и обеспечивает перенос сформированных навыков в реальные жизненные ситуации. Именно это является важнейшим условием успешной адаптации воспитанников после выпуска из интерната.

Таким образом, учебно-тренировочная квартира с программой «Я сам» может рассматриваться как базовая здоровьесберегающая площадка для подготовки воспитанников к сопровождаемому проживанию и максимально возможной самостоятельной жизни.

Список литературы:

1. Концепция сопровождаемого проживания молодых инвалидов с интеллектуальными, множественными нарушениями развития в Красноярском крае от 29.04.2019. – Красноярск, 2019. – 34 с.
2. Маллер, А. Р. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М.: Академия, 2003. – 208 с.
3. Приказ Минтруда России от 14.12.2017 № 847 «Об утверждении методических рекомендаций по организации различных технологий сопровождаемого проживания инвалидов». – М., 2017. – 52 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе для детей с задержкой психического развития (ЗПР) представляют собой комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также на создание благоприятных условий для обучения. Здоровьесберегающие технологии особенно важны для данной категории детей, так как у них часто наблюдаются нарушения моторики, внимания, памяти и эмоциональной сферы.

Основные аспекты здоровьесберегающих технологий:

1. Индивидуальный подход.

Индивидуальный подход в рамках здоровьесберегающих технологий для детей с задержкой психического развития – это не просто набор упражнений, а гибкая система адаптации всей образовательной среды под уникальные потребности конкретного ребенка. Каждый ребенок с ЗПР воспринимает материал по-своему. Важно учитывать эти особенности и адаптировать занятия, используя разнообразные методы и приемы.

Ключевые аспекты индивидуального подхода:

Учет ведущего канала восприятия информации.

Каждый ребенок лучше усваивает материал по-своему. Педагог должен определить ведущий канал и строить занятие соответствующим образом:

Аудиалы: Лучше воспринимают информацию на слух. Для них эффективны речевые упражнения, ритмические игры, проговаривание инструкций вслух, использование аудиозаписей со звуками природы или спокойной музыки.

Визуалы: Лучше запоминают увиденное. Им необходимы наглядные материалы: яркие картинки, схемы, видеофрагменты, демонстрация движений педагогом. Зрительная гимнастика и работа с карточками будут особенно полезны.

Кинестетики: Обучаются через движение и действие. Для таких детей критически важны пальчиковая гимнастика, лепка, конструирование, подвижные игры и любые задания, где нужно что-то делать руками или перемещаться в пространстве.

Пример: При изучении новой темы одному ребенку можно рассказать историю (аудиал), другому показать иллюстрацию (визуал), а третьему предложить сложить фигуру из счетных палочек (кинестетик).

Адаптация темпа и дозирования нагрузки.

Дети с ЗПР быстро утомляются и истощаются. Индивидуальный подход здесь заключается в строгом контроле за их состоянием:

- Сокращение времени непрерывной работы: Задания должны быть короткими (5-10 минут). Как только появляются первые признаки утомления (ребенок

отвлекается, начинает зевать, ерзать), необходимо немедленно вводить физкультминутку или менять вид деятельности.

- Частая смена видов активности: Чередование умственной, речевой и двигательной деятельности помогает поддерживать работоспособность. Нельзя требовать от ребенка выполнения однотипного монотонного задания длительное время.

- Индивидуальная продолжительность занятия: Если один ребенок может продуктивно работать 20 минут, то другому может потребоваться разбивка этого же объема материала на два занятия по 10-15 минут с перерывом.

2. Физическая активность.

- Физкультминутки: Проводятся для снятия утомления и напряжения, улучшения общей моторики и координации движений. Они помогают предотвратить переутомление и поддерживают физическую активность детей.

- Дыхательная гимнастика: Упражнения направлены на развитие речевого дыхания, что особенно важно для детей с речевыми нарушениями

3. Развитие мелкой моторики.

Пальчиковая гимнастика: Включает упражнения для рук, которые способствуют развитию речи и координации движений. Это может быть массаж, игры с мелкими предметами или графические диктанты.

Элементы Су-Джок терапии: Массаж кистей рук с помощью специальных шариков и других предметов, который стимулирует биологически активные точки и способствует развитию речи и моторики.

4. Гимнастика для глаз.

Помогает снять напряжение с глаз и предотвращает нарушения зрения, что особенно актуально в условиях высокой зрительной нагрузки.

5. Психоэмоциональное состояние.

Создание психологически комфортной среды – это аспект, который пронизывает все взаимодействие с ребенком:

- Гибкость в требованиях: Важно хвалить ребенка даже за минимальный успех, создавать ситуацию успеха. Неудача может вызвать отказ от дальнейшей деятельности.

- Опора на интересы: Если ребенок любит машинки, дыхательные упражнения можно представить, как «гараж», куда нужно загнать машинку своим выдохом. Это повышает мотивацию.

- Предсказуемость: Четкий ритуал начала и конца занятия, предсказуемая структура помогают снизить тревожность и создают чувство безопасности.

- Создание доброжелательной атмосферы на занятиях, использование положительных эмоций и поощрений помогает улучшить память и работоспособность детей.

Для снятия психоэмоционального напряжения у детей с задержкой психического развития (ЗПР) в рамках здоровьесберегающих технологий используется комплекс упражнений, направленных на релаксацию, снятие мышечных зажимов и гармонизацию эмоционального фона. Эти упражнения должны быть простыми, проводиться в игровой форме и вызывать у ребенка положительные эмоции.

Основные группы таких упражнений:

1. Упражнения на релаксацию и мышечное расслабление:

Цель этих техник – научить ребенка осознавать напряжение в теле и произвольно его снимать. Это основа для контроля над своим состоянием.

- «Штанга». Ребенок представляет, что поднимает тяжелую штангу. Он наклоняется, берет воображаемый снаряд, делает усилие и поднимается, напрягая руки и спину. На счет «три» он бросает штангу и расслабляется, слегка потряхивая руками.

- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (адаптированная). Педагог называет части тела, а дети их последовательно напрягают и расслабляют. Например: «Крепко сожмите кулаки... А теперь отпустите. Напрягите плечи, подтяните их к ушам... И опустите».

2. Дыхательные упражнения.

Дыхание напрямую связано с нервной системой. Спокойное, глубокое дыхание помогает снизить уровень тревожности и восстановить внутреннее равновесие.

- «Воздушный шарик». Классическое упражнение. Дети кладут ладони на живот и представляют, что там находится воздушный шарик. На медленном вдохе через нос они «надувают» шарик (живот выпячивается), на медленном выдохе через рот – «сдувают» (живот втягивается).

- «Надуй игрушку». Предложите ребенку надуть большой пляжный мяч или круг. Это требует глубокого вдоха и сильного, продолжительного выдоха.

- «Нюхаем цветок». Глубокий, спокойный вдох через нос, представляя, как нюхаешь красивый цветок, с небольшой задержкой дыхания и плавным выдохом.

3. Нейрогимнастика.

Кинезиологические упражнения направлены на активизацию межполушарного взаимодействия, что способствует улучшению памяти и внимания. Эти упражнения синхронизируют работу обоих полушарий мозга, снимают межполушарные блоки и способствуют улучшению саморегуляции:

- «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем. Упражнение выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном порядке.

- «Ухо – нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за левое ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук зеркально.

6. Сказкотерапия.

Использование сказок для снятия эмоционального напряжения и развития воображения. Сказки помогают детям лучше понимать окружающий мир и взаимодействовать друг с другом.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с ЗПР позволяет не только сохранить их здоровье, но и повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса. Комплексный подход к обучению, включающий физические, психологические и эмоциональные аспекты, создает условия для успешного развития и адаптации детей в образовательной среде.

Список литературы:

1. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с ЗПР. – М., 2002.

2. Дети с ЗПР: коррекционные занятия в общеобразовательной школе : пособие для учителя, логопеда, психолога, дефектолога – М., 2005.
3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей –М., 2016.
4. Педагогические технологии / Под ред. Кукушина В.С. – Ростов н/Д., 2002.
5. Психология детей с задержкой психического развития: хрестоматия / сост. О.В. Заширинская. – СПб., 2004.
6. Ульяновская У.В. Шестилетние дети с задержкой психического развития. – М., 1990.

Бопи Елена Сергеевна,

воспитатель;

Савенкова Александра Геннадьевна,

воспитатель;

Юзефович Ксения Викторовна,

воспитатель;

Румянцева Юлия Олеговна,

воспитатель,

КТКУ ПНИ для детей «Подсолнух», г. Красноярск, Красноярский край

ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ «ПУГОВИЦА-ПОМОЩНИЦА» (АДАПТИВНОЕ ПРИШИВАНИЕ ПУГОВИЦ)

Вид проекта: оздоровительно-коррекционный, практико-ориентированный

Срок реализации: 6 месяцев

Целевая группа: дети с ТМНР разного возраста (индивидуальные и микро-групповые занятия)

Актуальность и обоснование.

Для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР), развитие мелкой моторики неразрывно связано с поддержанием общего мышечного тонуса, стимуляцией речевых зон (через кинестетику) и профилактикой контрактур.

Пришивание пуговиц в классическом виде для многих детей с ТМНР невозможно из-за когнитивных и моторных ограничений. Однако адаптированный процесс (с использованием специальных материалов и методов) становится мощным инструментом сенсорной интеграции, развития зрительно-моторной координации и формирования навыков самообслуживания, при этом строго дозируется нагрузка для сохранения психического и физического здоровья.

Цель и задачи проекта.

Цель: Развитие сенсорно-моторных функций, эмоциональной регуляции и жизненных компетенций у детей с ТМНР через адаптированную деятельность по пришиванию пуговиц с приоритетом сохранения физического и психического здоровья.

Задачи:

Оздоровительные: Профилактика застоя крови в кистях рук, коррекция мышечного тонуса, развитие двусторонней координации, профилактика зрительного утомления.

Развивающие: Стимуляция тактильной чувствительности, развитие пинцетного захвата, зрительного сосредоточения, понимания причинно-следственных связей.

Коррекционные: Снижение уровня тревожности, переключение со стереотипных действий на продуктивную деятельность.

Практические: Формирование базовых навыков самообслуживания (застегивание/расстегивание).

Здоровьесберегающие принципы технологии (Ядро проекта)

Поскольку технология является здоровьесберегающей, каждый этап строго регламентирован:

1. Принцип микро-дозирования: Время непрерывной работы с иглой для детей с ТМНР составляет от 1 до 3-5 минут (в зависимости от состояния ребенка).

2. Эргономика и безопасность:

Адаптивный инвентарь.

Идеальное локальное освещение (настольная лампа с теплым светом, без бликов).

3. Сенсорный комфорт: Использование натуральных тканей (хлопок, лен, фетр), приятных на ощупь ниток (мулине, шерсть). Исключение резких запахов и громких звуков.

4. Эмоциональная безопасность: Отсутствие требования «сделать идеально». Метод «рука в руке» (рука взрослого направляет руку ребенка). Право ребенка на отказ от деятельности в момент сенсорной перегрузки.

5. Чередование нагрузок: Строгое чередование мелкой моторики с крупномоторными паузами, дыхательными упражнениями и сенсорной разгрузкой.

Адаптация материалов (Специфика ТМНР)

Классические иглы и тонкие нитки не подходят. Материалы подбираются индивидуально под физические возможности ребенка:

Иглы:

Этап 1: Пластиковые иглы с тупым концом и огромным ушком (для детей с нарушениями моторики).

Этап 2: Специальные иглы для гобелена с тупым концом.

Альтернатива: Использование синельной проволоки (пушистой проволоки) или шнурков с затвердевшим кончиком (обмотанным скотчем/изолентой) вместо ниток.

Основа: Плотный фетр, мешковина, картон с заранее проделанными шилом большими отверстиями по контуру пуговицы.

Пуговицы: Крупные, яркие, с рельефной поверхностью, с 2 или 4 отверстиями. Пуговицы должны быть разного диаметра, формы и фактуры (гладкие, шершавые, деревянные, обтянутые тканью).

Нити: Толстые шерстяные нитки, мулине в несколько сложений, цветные шнурки. Конец нити должен быть длинным и ярким.



Структура одного занятия (Длительность 10-15 минут)

Занятие проходит индивидуально или в микро-группе (2-3 человека) в присутствии воспитателя.

1. Вводная часть (Сенсорная настройка) – 2 мин.

Ритуал приветствия (тактильное касание, тихая музыка).

«Волшебная коробочка»: ребенок опускает руки в коробку с крупными пуговицами, фасолью или кинетическим песком. Массаж кистей, снятие тактильного голода.

2. Основная часть (Микро-дозирование) – 3-5 мин.

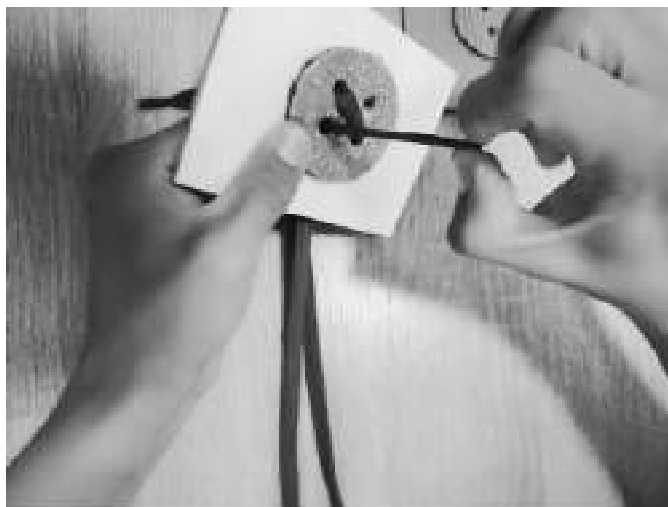
Демонстрация: Педагог показывает крупную пуговицу, дает ее потрогать ребенку. Показывает, как пуговица «прячется» в дырочку (игровые приемы: «пуговица едет в гараж», «ныряет в норку»).

Действие:

При пассивном участии ребенка: Педагог вкладывает шнурок/иглу в руку ребенка, своей рукой направляет движение, проговаривая ритмичный счет: «Раз – вниз, два – вверх».



При активном участии: Ребенок сам проталкивает шнурок/иглу в заранее подготовленные крупные отверстия в пуговице.



Важно: Как только ребенок начинает проявлять признаки утомления (отводит взгляд, напрягает плечи, бросает предмет), деятельность немедленно сворачивается.

3. Физкультминутка и сенсорная разгрузка – 2 мин.

Встряхивание кистями рук («Стряхиваем водичку»).

Дыхательное упражнение (например, «Сдуваем шарик» или «Задуваем свечу» – это также тренирует лицевую мускулатуру).

Тактильный массаж рук с помощью массажного мячика (Су-Джок) или мягкой щеточки.

4. Заключительная часть (Рефлексия и релаксация) – 2 мин.

Рассматривание получившейся работы.

Поглаживание готовой работы (пуговица пришита на кусочек ткани, который можно превратить в брелок или аппликацию).

Ритуал прощания, поощрение (вербальное, тактильное).

Этапы реализации проекта.

1. Подготовительный этап (1-2 недели):

Диагностика индивидуальных особенностей детей с ТМНР (оценка мышечного тонуса, сохраненных анализаторов, уровня понимания инструкций).

Закупка и изготовление адаптивных материалов (безопасные иглы, сенсорные пуговицы, перфорированные основы).

Подготовка безопасного пространства (настройка света, мебели).

2. Практический этап (3-6 месяцев):

Проведение регулярных микро-занятий (2-3 раза в неделю).

Ведение «Дневника наблюдений» за реакцией ребенка (что его успокаивает, что вызывает стресс, как меняется тонус мышц).

Индивидуальная корректировка сложности (переход от синельной проволоки к ниткам).

3. Заключительный этап (1 неделя):

Мини-выставка работ «Мои первые пуговицы» (в доступной для детей форме, чтобы они могли потрогать работы друг друга).



Ожидаемые результаты (в контексте здоровьесбережения).

Физиологические: Снижение спастичности или гипотонуса в кистях рук, улучшение кровоснабжения пальцев.

Психологические: Снижение частоты и интенсивности стереотипий (самостимуляций) в течение часа после занятия, появление положительных эмоций при виде материалов для труда.

Социально-бытовые: Формирование понимания функции пуговицы (застегнуть/расстегнуть).

Техника безопасности и риски.

Риск проглатывания: Пуговицы должны быть крупными (диаметром не менее 2,5 - 3 см), чтобы исключить аспирацию. Занятие проходит только под непрерывным визуальным контролем.

Риск травмирования: Использование исключительно игл с тупым концом или пластиковых игл. Если ребенок проявляет агрессию или аутоагрессию, иглы из работы убираются, и задание заменяется на нанизывание крупных пуговиц на шнурок (без иголки).

Риск зрительного перенапряжения: Использование контрастных цветов (например, черная пуговица на белой ткани или яркая желтая нить на синем фетре).

Методический комментарий для педагога:

Главный критерий успешности данной здоровьесберегающей технологии – не качество пришитой пуговицы, а состояние ребенка во время и после процесса. Если ребенок с ТМНР смог удержать в руке иголку с ниткой 30 секунд, получил от этого тактильное удовольствие, установил зрительный контакт с педагогом и не испытывал стресса – технология сработала на 100%.

Список литературы:

1. Иванова Т.В. Адаптация трудовых операций для обучающихся с ТМНР в условиях интернатного учреждения // Дефектология. – 2022. – № 4. – С. 45-52.
2. Петрова М.А. Здоровьесберегающий подход к организации уроков труда в коррекционных учреждениях VIII вида и ПНИ // Специальное образование. – 2021. – № 3.

3. Смирнова О. В. Использование элементов эрготерапии при формировании навыков самообслуживания у детей с ТМНР // *Коррекционная педагогика*. – 2023. – № 2. – С. 18-25.
4. Шиллинг Р. Эрготерапия в педиатрии: Развитие навыков повседневной жизни у детей с особыми потребностями. – М.: Медицина, 2021. (Разделы по адаптации инструментов для детей с нарушениями моторики).
5. Эйрес Дж. А. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – М.: Теревинф, 2019.

Быкова Эвелина Николаевна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад №4» г.о. Самара

ХОЗЯЙСТВЕННО-БЫТОВОЙ ТРУД КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Аннотация. В статье рассматривается коррекционно-развивающий потенциал хозяйственно-бытового труда в контексте формирования коммуникативной активности у детей 4–5 лет с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Обосновывается, что практическая бытовая деятельность выступает естественной средой для актуализации речевых средств, развития диалогических навыков и преодоления речевого негативизма. Анализируются механизмы «логопедизации» трудовых процессов и роль взрослого в организации речевого сопровождения деятельности.

Проблема развития коммуникативной активности у детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) является одной из приоритетных в современной специальной педагогике. В возрасте 4–5 лет у дошкольников с ТНР наблюдается системное недоразвитие всех компонентов языковой системы, что проявляется в ограниченности активного словаря (преимущественно бытовой лексикой), стойких аграмматизмах и снижении потребности в вербальном взаимодействии. Согласно исследованиям Р.Е. Левиной, Т.Б. Филичевой и Г.В. Чиркиной, у данной категории детей страдает не только номинативная, но и коммуникативная функция речи, что препятствует полноценной социализации.

В связи с этим возникает необходимость поиска форм организации детской деятельности, которые обеспечивали бы естественную мотивацию к речевым высказываниям и способствовали переносу речевых навыков в повседневное общение. В контексте деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев) в качестве эффективного средства рассматривается хозяйственно-бытовой труд.

Теоретическое обоснование коррекционного потенциала труда. Хозяйственно-бытовой труд, будучи доступной и социально значимой формой деятельности, создает уникальные условия для активизации речевой практики. Трудовая деятельность носит познавательный характер, вызывает необходимость общения и способствует устранению речевых нарушений. В отличие от специальных логопедических занятий, она протекает в естественной, эмоционально комфортной

среде, что способствует снижению тревожности и преодолению речевого негативизма.

Согласно принципам коррекционно-развивающего обучения, в рабочих программах для детей с ТНР закреплён подход к «логопедизации» трудовых процессов. Данный подход предполагает сознательное насыщение бытовых действий речевым материалом (лексическими темами, грамматическими конструкциями), соответствующим этапу обучения. В средней группе (4–5 лет) в содержание хозяйственно-бытового труда включаются: поддержание порядка, уход за растениями, сервировка стола, выполнение коллективных и индивидуальных поручений. Опыт показывает, что такие процессы активизируют речь, обогащают словарь и формируют навыки диалога.

Механизмы формирования коммуникативной активности. Развитие коммуникативной активности в процессе труда реализуется по трём взаимосвязанным направлениям.

Во-первых, совместный характер деятельности объективно требует от ребёнка вступления в диалог для согласования действий и распределения функций. В ситуации выполнения бытовых задач у ребёнка с ТНР возникает прагматическая необходимость в инициативных высказываниях, что способствует формированию диалогических умений (договорённость, обращение за помощью, уточнение задания).

Во-вторых, труд является мощным фактором развития регулирующей и планирующей функций речи. В ходе последовательных операций взрослый побуждает ребёнка к проговариванию алгоритма действий. Поэтапное речевое сопровождение способствует переходу внешней речи во внутренний план (интериоризация по Л.С. Выготскому), что лежит в основе становления произвольности поведения и самоконтроля. Воспитатель помогает детям составлять план работы и подводить итоги.

В-третьих, хозяйственно-бытовой труд позволяет расширять лексический запас в тесной связи с сенсорным и практическим опытом (принцип единства речи и деятельности). Ребёнок усваивает названия предметов, материалов, орудий труда и действий, что существенно обогащает импрессивную и экспрессивную речь.

Методические аспекты организации. Эффективность коррекционных задач детерминирована характером участия взрослого. Воспитатель выступает как коммуникативный партнёр и речевой образец: он комментирует действия, ставит проблемные вопросы («Что будем делать сначала?»), корректирует аграмматизмы и использует прием договаривания.

В возрасте 4–5 лет ведущей формой организации являются поручения (индивидуальные и подгрупповые на 2–3 человека). Это оптимально для развития диалога, так как дети учатся слушать инструкцию, распределять обязанности и договариваться. Особый акцент делается на сопряжённом и отражённом проговаривании действий. Когда взрослый вербализует этап работы («Я наливаю воду...»), у ребёнка формируются предпосылки к смысловому планированию, что создаёт базу для самостоятельной регулирующей речи.

Результаты и выводы. Систематическое использование хозяйственно-бытового труда в работе с детьми 4–5 лет с ТНР способствует:

- повышению речевой инициативы и снижению коммуникативного барьера;
- обогащению семантической стороны речи за счет бытовой лексики;
- развитию диалогического взаимодействия (вступление в разговор, понимание инструкции, реагирование на реплики);
- формированию предпосылок планирующей и контролирующей функции речи.

Таким образом, хозяйственно-бытовой труд выступает не только как средство трудового воспитания, но и как эффективный пропедевтический этап в коррекции коммуникативной недостаточности у детей с ТНР. Единство практической деятельности и речевой практики создает условия для интериоризации языковых средств и их активного использования в общении. Успешность реализации требует согласованной работы педагогов и родителей по созданию единой речевой среды, стимулирующей коммуникативные проявления ребенка в бытовых ситуациях.

Список литературы:

1. Лукашук Е.В. Трудовое воспитание детей, имеющих нарушения речи. – Инфоурок, 2019.
2. Найман Т.А., Чеботарь Г.Т. Рабочая программа воспитателей для детей 5-6 лет с тяжелыми нарушениями речи. – МБДОУ №4, 2020.
3. Работа по развитию коммуникативных навыков у детей старшего дошкольного возраста посредством хозяйственно-бытового труда. – Инфоурок.
4. Гладких Е.А. Роль труда в развитии речи: Доклад из опыта работы. – МДОАУ №50, Оренбург.
5. Левина Р.Е. Основы теории и практики логопедии. – М.: Просвещение, 1968.
6. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-Пресс, 2008.
7. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 1999.

Гарманова Елена Александровна,

воспитатель;

Чекрыгина Нелля Рахимовна,

воспитатель;

Якшимбаева Ирина Анатольевна,

воспитатель;

Усатая Елена Анатольевна,

старший воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №4», г. Самара

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

ТЕМА: «СЕКРЕТЫ ВНУТРЕННЕГО МИРА: КАК РАБОТАЮТ МОИ ПОМОЩНИКИ»

Цель: познакомить детей с базовыми функциями организма (сердце, легкие, мозг) через двигательные и дыхательные практики, снять психоэмоциональное напряжение.

Используемые технологии:

- Кинезиологические упражнения (для межполушарного взаимодействия);
- Точечный массаж (биологически активные зоны);
- Биоэнергопластика (сочетание движений языка, глаз и рук);
- Релаксация с визуализацией;
- Дыхание с задержкой и счетом.

Оборудование: фонограмма «звуки природы», зеркала на каждого ребенка, карточки с изображением сердца, легких, мозга, стакан с водой и трубочка (для демонстрации дыхания).

Ход занятия

1. Ритуал входа в занятие «Круг здоровья»

Технология: тактильная коммуникация + самомассаж ладоней.

Дети входят в круг, берутся за руки.

– Передаем тепло ладошек соседу справа, потом слева. А теперь разотрем ладошки сильно-сильно (до тепла). Прижмите теплые ладони к щекам – почувствуйте, как проснулось ваше тело.

2. Сюрпризный момент: письмо от «Организера»

Воспитатель показывает конверт.

– Ребята, внутри нашего тела живет главный командир – Мозг. Он прислал задание: помочь его помощникам (Сердцу, Легким, Желудку) вспомнить, как правильно работать.

3. Кинезиологическое упражнение «Ухо – нос – хлопок»

Активизация мыслительной деятельности.

Левая рука берется за кончик носа, правая – за мочку правого уха. По хлопку нужно поменять руки: правая – за нос, левая – за левое ухо. Темп постепенно ускоряется.

(Повторить 4–5 раз).

4. Станция «Мое сильное сердце»

Технология: биоэнергопластика (движения языка и рук одновременно).

– Сердцу помогают двигаться наши мышцы. Давайте покажем, как оно стучит.

Исходное положение: сидя, руки согнуты в локтях перед грудью (пальцы сжаты в кулаки).

– Язык вниз (к подбородку) – одновременно кулаки сжимаем (тук-тук).

– Язык вверх (к носу) – кулаки разжимаем (бух-бух).

– Язык влево – наклон корпуса влево, кулак стучит по груди.

– Язык вправо – наклон вправо, стук по груди другой рукой.

Вывод: чем активнее мы двигаемся, тем лучше работает сердце.

5. Станция «Лаборатория дыхания» (с зеркалами)

Цель: показать разницу между грудным и диафрагмальным дыханием.

Дети берут зеркала.

– Положите одну руку на живот, вторую на грудь. Вдох носом – живот надулся (шарик), грудь почти не поднимается. Выдох ртом – живот втянулся.

Смотрим в зеркальце: при выдохе оно запотевает – значит, мы выдыхаем углекислый газ.

Упражнение «Насос»: наклон вперед, руки скользят по ногам – шумный короткий вдох носом, выпрямляясь – пассивный выдох. (4–6 раз).

6. Динамическая пауза «Мы – одна большая система»

Дети встают в рассыпную.

– Покажите, как:

- мозг думает (руки к голове, нахмурить лоб, потом улыбнуться)
- легкие дышат (руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох)
- сердце качает кровь (руки скрестно на груди, наклоны)
- желудок переваривает пищу (поглаживание живота по кругу)

Затем всё это выполняется одновременно (в хаотичном порядке) – веселое расслабление.

7. Точечный массаж по Уманской «Точки бодрости»

Повышение иммунитета, профилактика ОРВИ.

Воспитатель показывает точки (дети массируют подушечками пальцев по 5–7 секунд каждую):

1. В центре грудины (простукивание ребром ладони) – «включаем сердце».
2. В яремной ямке (у основания шеи) – «настраиваем горло».
3. На крыльях носа – «открываем дыхание».
4. Над бровями (треть глаз) – «просыпается мозг».

После массажа – глубокий вдох и выдох со звуком «А-а-а» (снятие спазма голосовых связок).

8. Игровая гимнастика для глаз «Секретный код»

– Мозг зашифровал здоровье в движении глаз. Повторяем без поворота головы:

Глаза вверх – вниз (4 раза)

Глаза влево – вправо (4 раза)

Рисуем носом «восьмерку» (3 раза)

Быстро поморгали (5 раз) – закрыли глаза (посчитать до 3).

9. Релаксация «Пушинка»

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

– Представьте, что в животе у вас появилась легкая пушинка. На вдохе она поднимается к груди... на выдохе – опускается в живот. Пушинка становится все легче и легче... Вы отдыхаете... Ваши руки, ноги, лицо расслаблены. Пушинка медленно вылетает из вашей макушки в небо (пауза 20 секунд).

Открываем глаза, потягиваемся, садимся.

10. Рефлексия «Лестница здоровья»

На доске три ступени:

- Нижняя: «Я устал, не всё понял»
- Средняя: «Было интересно, но трудно»
- Верхняя: «Я запомнил, как помочь своему организму»

Каждый ребенок ставит фишку на ту ступень, которую выбирает. Воспитатель обсуждает, что можно улучшить в следующий раз.

11. Прощание

Дыхательно-звуковая практика:

Вдох – руки вверх, выдох – руки вниз со звуком «Т-с-с-с» (как будто спускает колесо).

– Спасибо нашему телу за работу! До новых встреч в стране Здоровья!

Советы для воспитателя:

- Для детей с гиперактивностью исключите упражнение с задержкой дыхания.
- Точечный массаж выполняйте только чистыми руками, ногти коротко острижены.
- Биоэнергопластику лучше делать под медленную ритмичную музыку (например, звуки дождя или барабана).

Гильманова Рания Раильевна,

воспитатель,

МБДОУ «Детский сад №378» г. о. Самара, г. Самара

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗНАТОКИ СПОРТА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Цель: Формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту.

Задачи:

Данная игра многофункциональна. Она не только развивает интерес к спорту, но и способствует формированию и развитию психических процессов:

- 1) Развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени.
- 2) Развитие зрительного и слухового внимания.
- 3) Формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации операций), формированию логического мышления детей.
- 4) Формированию общей и мелкой моторики рук.
- 5) Развитию умения детей классифицировать виды спорта на летние и зимние.

ВАРИАНТЫ ИГРЫ:

1. Лото «Виды спорта»

Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память.

Материал: фишки с изображением различных видов спорта, игровое поле.

Ход игры:

В игре участвует 2-3 ребенка.

Каждый ребенок-игрок поочередно вытаскивает фишку с изображением вида спорта (спортивного инвентаря), говорит, что изображено, и накрывает своей фишкой данный вид спорта(инвентаря) на игровом поле. Побеждает тот, кто назовёт большее количество видов спорта(инвентаря).

2.«Назови летние и зимние виды спорта»

Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать память, логику, мышление. Закреплять знания детей о зимних и летних видах спорта.

Материал: фишки с изображением зимних и летних видов спорта. игровое поле.

Ход игры:

Ребенку предлагается выбрать фишки -символы (изображения) только зимних или только летних видов спорта. Затем он называет данные виды спорта; объясняет, почему они летние или зимние; и выкладывает фишки на игровое поле.

3. «Попробуй отгадай»

Цель: учить обозначенные словесно признаки соотносить с изображением, учить детей разгадывать загадки.

Материал: карточки с загадками, фишки.

Ход игры:

Воспитатель читает загадку, а дети находят правильный ответ-картинку, и фишкой накрывает отгадку.

4. Лото «Спортивный инвентарь»

Цель: закрепить знания детей о спортивном инвентаре; развивать логику, память.

Материал: игровое поле с изображением спорт. инвентаря, фишки с изображением спорт. инвентаря.

Ход игры:

В игре участвуют 2-3 ребенка.

Каждый ребенок-игрок поочередно, берет фишку с изображением спортивного инвентаря, говорит, что изображено, и накрывает своей фишкой данный спорт. инвентарь на игровом поле. Побеждает тот, кто больше всего назовёт спорт. инвентаря.

5. «Найди лишние картинки»

Цель: формировать интерес к физкультуре и спорту; закреплять знания детей о спорте, физкультуре; развивать логику, мышление, память.

Материал: игровое поле, знаки отрицания.

Ход игры:

Дети рассматривают картинки, на которых изображены виды спорта, несколько из них лишних, нужно их найти, и отметить знаком отрицания, объяснить почему так считает.

6. «Выложи слово»

Цель: закрепить знание букв, умение быстро и правильно складывать из них слова.

Материал: буквы, игровое поле с изображением видов спорта.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выложить справа из букв слово – название вида спорта, изображенного на картинке слева.

7.«Чей спортивный инвентарь»

Цель: закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах. Развивать зрительное внимание, логическое мышление.

Материал: картинки с изображением спорт. инвентаря, игровое поле.

Ход игры:

Дети определяют, какому спортсмену нужны эти предметы.

Например: Лыжи нужны... (лыжнику), коньки нужны (фигуристу, хоккеисту) и т. д. Побеждает тот, кто правильно разложит спорт. инвентарь.

8. «Парочка»

Цель: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; знакомить детей с видами спорта, а также с пиктограммами; учить детей узнавать и называть зимние и летние олимпийские виды спорта; развивать творческое мышление, воображение и память.

Материал: игровое поле, карточки-пиктограммы.

Ход игры:

Ребенок рассматривает на игровом поле виды спорта. Далее он подбирает к ней карточку с пиктограммой данного вида спорта. Играть может одновременно несколько человек: кто быстрее подберет.

Список литературы:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. – М.: Детство-Пресс, 2012. – 444 с.
2. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004.
3. Киселев П.А. Карточка подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС / Киселев П. А. – изд. Учитель, 2020. – 280 с.
4. 2. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 6–7 лет. Комплексы.
5. Степаненко Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС / Э.Я. Степаненко. – М.: изд. Мозаика-синтез 2020. – 168 с.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.

Горбунова Анастасия Валерьевна,

воспитатель,

МБДОУ МО Заречный «Детство» СП «Рябинка», г. Заречный, Свердловская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является одной из приоритетных задач государственной политики в сфере образования. Дошкольный возраст – это фундаментальный период, когда закладываются основы физического, психического и личностного здоровья. Именно в это время ребенок наиболее восприимчив к педагогическому воздействию, направленному на формирование здорового образа жизни. Внедрение здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) в образовательный процесс ДОУ позволяет не только снизить уровень

заболеваемости, но и создать благоприятную среду для всестороннего развития личности ребенка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии представляют собой комплексную систему мер, направленную на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей) на основе взаимодействия всех факторов: педагогических, медицинских, психологических и социальных.

Основная цель ЗСТ – не просто передать ребенку знания о здоровье, а организовать его жизнедеятельность в детском саду таким образом, чтобы она способствовала физическому и психическому благополучию.

В современной педагогике принято выделять несколько ключевых групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в дошкольных учреждениях:

- **Медико-профилактические технологии.** Это основа всей системы. Они обеспечивают сохранение здоровья через:

- мониторинг состояния здоровья: регулярные медицинские осмотры, диагностика, контроль за физическим развитием;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм: контроль за освещением, температурным режимом, влажностью, качеством питания;
- профилактические мероприятия: вакцинация, витаминизация, фитотерапия (напитки из трав), сезонная профилактика простудных заболеваний;
- организация режима дня: четкий распорядок, обеспечивающий баланс между сном и бодрствованием, двигательной и умственной активностью.

- **Физкультурно-оздоровительные технологии.** Направлены на физическое развитие и повышение функциональных возможностей организма ребенка через:

- утренняя гимнастика: ежедневный комплекс упражнений для пробуждения организма;
- гимнастика после дневного сна: упражнения в постели, ходьба по «дорожкам здоровья» (массажным коврикам), дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика: комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- логоритмика и пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики, которая напрямую связана с речевыми центрами и подготовкой руки к письму;
- подвижные игры и спортивные досуги: на прогулке и в физкультурном зале.

- **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия.** Эти технологии направлены на сохранение душевного, или психического, здоровья. К которым относятся:

- игровые технологии: использование игры как ведущего вида деятельности для снятия психоэмоционального напряжения;
- психогимнастика: этюды и упражнения на выражение и понимание эмоций;
- релаксация: упражнения на расслабление мышц под спокойную музыку или звуки природы;
- создание положительного психологического климата: доброжелательная атмосфера в группе, индивидуальный подход к каждому ребенку.

• Педагогические технологии. Это ядро системы, так как они пронизывают весь образовательный процесс:

- технологии проектной деятельности: например, проекты «Азбука здоровья», «Витамины с грядки»;

- здоровьесберегающие методики проведения занятий: частая смена видов деятельности (не более 10-15 минут на один вид), использование наглядности, физкультминуток;

- визуализация: использование «зрительных тренажеров», схем правильного мытья рук и чистки зубов.

Эффективность здоровьесберегающей работы зависит от ее системности и интеграции во все виды детской деятельности. На практике это выглядит следующим образом:

• Организация режима дня. Режим – это не просто расписание, а главный инструмент профилактики утомления. В нем строго чередуются активная деятельность и отдых (сюжетно-ролевые игры сменяются спокойным чтением или конструированием). Прогулка является обязательным элементом режима, обеспечивая двигательную активность и закаливание на свежем воздухе.

• Группа должна быть оборудована с учетом требований СанПиН: достаточное освещение (включая фитолампы для растений), правильная расстановка мебели, наличие «уголков уединения» для психологической разгрузки. Важную роль играет спортивный уголок с доступным и безопасным инвентарем.

• Интеграция ЗСТ в образовательную деятельность. Воспитатель не проводит «урок здоровья», а включает его элементы во все занятия. Например, на занятии по математике дети прыгают по цифрам на полу (двигательная активность), а на занятии по развитию речи выполняют артикуляционную гимнастику. В рамках ознакомления с окружающим миром проводятся беседы о пользе овощей и вреде фастфуда.

• Работа с родителями. Успех невозможен без участия семьи. ДООУ активно вовлекает родителей через:

- консультации и семинары («Как одеть ребенка по погоде», «Профилактика плоскостопия дома»);

- совместные спортивные праздники («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Информационные стенды и папки-передвижки

Современные вызовы (цифровизация, гиподинамия, информационные перегрузки) требуют постоянного совершенствования подходов к сохранению здоровья детей. Перспективными направлениями являются:

• Цифровизация здоровьесберегающей среды. Использование интерактивного оборудования (сенсорных досок) с обязательным соблюдением норм зрительной нагрузки. Применение специализированных компьютерных программ для релаксации или развития когнитивных функций под контролем специалиста.

• Внедрение элементов кинезиологии. «Гимнастика мозга» – комплекс упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия. Такие упражнения помогают улучшить память, внимание, речь и способствуют более легкому усвоению учебного материала.

- Персонализированный подход. Разработка индивидуальных карт здоровья для часто болеющих детей или детей с особенностями развития, где будут прописаны конкретные рекомендации по питанию, нагрузке и оздоровительным процедурам.

- Акцент на экологическое воспитание. Формирование у детей осознанного отношения к окружающей среде как к фактору здоровья. Это включает создание фитобара в группе, выращивание растений на подоконнике и в огороде детского сада, изучение свойств природных материалов.

- Системная работа по профилактике цифровой зависимости. Обучение детей правилам безопасного использования гаджетов и организация досуга, который предлагает более интересную альтернативу экранному времени.

В заключение следует отметить, что здоровьесберегающие технологии – это не разовое мероприятие или отдельный предмет в расписании. Это философия образовательного процесса, где здоровье рассматривается как главная ценность, а его сохранение и укрепление – как общая задача педагогов, медиков и родителей. Только комплексный и системный подход позволит вырастить поколение физически крепких, психологически устойчивых и гармонично развитых людей.

Список литературы:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.

Горина Наталья Вадимовна,

педагог, инструктор по физической культуре,

ГБДОУ № 1, Колпинского района Санкт – Петербурга

ПРИМЕНЕНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОВЕРХНОСТИ – СИББОРДА, РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Актуальность развития координации движений детей дошкольного возраста обуславливается:

- потребностью во всесторонне развитых гражданах, в том числе и в физическом развитии;
- тем, что дошкольный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека;
- взаимосвязью психического и физического развития.

В современных условиях значительно увеличивается объем деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, внимания, координации, быстроты реакции и концентрации.

Многие специалисты отмечают, что уровень развития координации движений играет важнейшую роль в процессе двигательной деятельности человека.

В настоящее время, несмотря на многообразие внедряемых программ в дошкольное образование, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной.

Координация движения – это способность организма синхронно и эффективно согласовывать работу разных групп мышц для выполнения точных, плавных и целенаправленных действий, позволяющая уверенно владеть телом, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве. Она необходима для всех видов активности, от повседневных бытовых задач до сложных спортивных маневров, и является результатом слаженной работы мозга (особенно мозжечка) и нервной системы. Координацию движений необходимо развивать, так как это улучшает физическую безопасность (снижает риск травм), повышает эффективность движений, укрепляет когнитивные функции мозга (память, внимание, мышление).

Дошкольный возраст самый главный в развитии детей. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Учитывая благотворное влияние всего нового на физическое развитие, в том числе и координацию, в своей работе я использую инновационное оборудование – Сибирский борд.

Сибирский борд в переводе с английского звучит как «доска», сибирский, потому что сделан в Сибири из экологически чистого материала – алтайской березы.

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Используется для развивающих, спортивных игр и занятий с детьми. Это идеальная предметно-развивающая среда для дошкольников, потому что это оборудование справляется с двумя главными задачами федерального стандарта образования в ДОУ: помогает обнаружить и развить индивидуальные способности каждого ребенка, способствует социализации детей в комфортной психоэмоциональной обстановке.

Дети с большим удовольствием занимаются на сиббордах, изучая, исследуя и покоряя этот волшебный предмет. Занятия на сиббордах, помогает развить баланс, вестибулярный аппарат, координацию и чувство равновесия, владеть своим телом, ориентироваться в пространстве, дают хорошую физическую нагрузку на детский организм, поскольку во время упражнений задействованы разные комплексы мышц. Регулярные занятия формируют ровную осанку, развивают координацию, повышают ловкость, способствуют хорошей растяжке, укрепляют мышечный корсет. Инновационное оборудование мотивирует детей на качественное выполнение упражнений, позволяет разнообразить варианты закрепления и совершенствования навыков.

Сибирский борд – отличный помощник для развития координации движений, опорно-двигательного аппарата и фантазии. Кроме того, использование данного оборудования полезно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Оптимальный возраст для занятий с сиббордом (сибирским бордом) – с трёх лет.

Однако стоит учитывать, что многое зависит от индивидуального развития ребёнка. Некоторые дети готовы к занятиям с этим тренажёром уже в 2 года, другим более комфортно начинать знакомство ближе к 3 годам. Я работаю на бордах только с детьми старшего дошкольного возраста.

Все мы знаем, игра – это ведущий вид деятельности дошкольного возраста, а игра на сибборде – это вовсе увлекательное и интересное занятие не только для детей, но и даже для взрослых.

Игры на сибборде, направленные на:

- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие координации движений;
- командное взаимодействие.

1. «Властелины колец»

Балансируем на борде. Крутим обручи. Улучшаем координацию, ориентируемся в пространстве.

2. «Жонглеры»

Отбиваем воздушные шары ракетками. Развиваем координацию, моторную и зрительную реакцию.

3. «Волейборд»

Перекидываем воздушный шар друг другу, балансируем на борде. Удерживаем баланс. Умение работать в команде, развитие ловкости и координации.

4. «Дрессированная собачка»

Перекидываем мяч, балансируя на борде в произвольном порядке в команде. Развиваем реакцию, баланс, точность и координацию движений.

Как показывает практика – сибборд помогает развивать баланс, координацию, вестибулярный аппарат, ориентироваться в пространстве. Кроме того, занятия на сибборде дают отличную физическую нагрузку на детский организм, так как во время выполнения тех или иных упражнений на сибборде задействованы все виды мышц.

Планируемые результаты:

Ожидается, что применение используемого оборудования будет способствовать повышению мотивации дошкольников к физическому развитию. Ведь Сибирский борд – это уникальное оборудование для детского сада: он создает особую развивающую среду и не только укрепляет здоровье, но и помогает в решении логопедических, сенсорных, речевых задач, дает хорошую работу мозжечка и вестибулярного аппарата, что является залогом качества нашей жизни и активной работы мозга. Также ожидается, что благодаря занятиям на сибборде у детей улучшится координация, моторно-зрительная координация, синхронизируются двигательные и интеллектуальные способности, улучшится концентрация вни-

мания, будет развиваться правильное восприятие пространства, снизится двигательная расторможенность и повысится работоспособность детей.

Сибборд помогает подрастающему поколению расти крепкими, здоровыми, счастливыми, а также формирует понятие здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Герасимова Ю. В., Знойкина В. И. Применение метода мозжечковой стимуляции в коррекционной работе с детьми с ОВЗ с использованием сибирского борда // Молодой учёный. – 2023. – № 14 (461). – С. 301–304.
2. Наталья Фадеенко., Нейрогимнастика с Сиббордом. Сильный педагог. Внимательный ребёнок. Ничего лишнего. – 2025 – С. 50.
3. Соловьева Н.В. Развитие двигательной активности дошкольников посредством Сибирского борда. – 2025.

Горченко Алена Владимировна,

воспитатель,

Краевое государственное казенное учреждение

«Психоневрологический интернат для детей «Подсолнух», г. Красноярск

**«ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ»
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Цель всего мероприятия: Создание положительного эмоционально-чувственного опыта двигательной активности как базы для формирования навыков здорового образа жизни и социализации через игру.

Оборудование: изображения животных (медведь, заяц, кошка, лягушка, собака, сова); реквизит – картонные «лужи», желтый обруч, картонные «лучики солнца», бумажные цветы, корзинка, легкая голубая ткань, мыльные пузыри.

Ход мероприятия

(Дети входят в зал, садятся на ковёр в кружок. Педагог сидит вместе с ними на полу, на уровне глаз).

Педагог: «Здравствуйте, ручки! (Показать свои ладошки). Хлоп-хлоп-хлоп!»

«Здравствуйте, ножки! (Погладить свои ноги). Топ-топ-топ!»

«Здравствуйте, щечки! (Надуть щеки). Плюх-плюх-плюх!»

«Здравствуйте, глазки! (Поморгать). Морг-морг-морг!»

«А теперь все вместе: «Здравствуйте, друзья! Мы весёлые ребята!» (Помахать рукой). Меня зовут... (имя). А как тебя зовут? (Подойти к каждому, дать по-трогать свою ладонь или погладить по голове)». (Если ребёнок не говорит, педагог берёт его руку в свою и машет ею: «А это Петя! Петя с нами!»).

1. Блок: «Разминка зверей» (подражательная гимнастика)

Цель: Активизация физиологических процессов организма и подготовка к совместной деятельности.

Задачи:

Коррекционно-развивающие: Развивать подражательные способности (делай как я), учить соотносить действие со словом (регуляция поведения через образ).

Оздоровительные: Стимулировать кровообращение в мелких мышцах, разогревать крупные суставы (плечевой, тазобедренный).

Воспитательные: Формировать умение действовать в общей группе («зайка прыгает, и я прыгаю»), снижать эмоциональное напряжение через кинестетику.

(Педагог встаёт перед детьми. Сам делает движение – потом говорит: «делай как я»).

Педагог: «Начинаем нашу прогулку. Посмотрите на меня. Делаем как я».

1. «Мишка косолапый» (ходьба на внешнем своде стопы)

Движение: Ноги на ширине плеч, переваливание с ноги на ногу, руки слегка согнуты («лапы»).

Звук: «Топ-топ-топ» (низким голосом).

Цель: Профилактика плоскостопия, расслабление мышц голени.

Задача: Учить переносить вес тела с пятки на носок через внешний край стопы.

Педагог: «В лес идёт **мишка косолапый**. (показывает иллюстрацию) Как мишка топает? Топ-топ-топ». (Показывает ходьбу на внешнем своде стопы).

«Топ-топ, наши ножки топают. Молодцы! А теперь остановились».

2. «Зайка прыгает» (прыжки на двух ногах)

Движение: Прыжки на месте (руки «лапками» перед грудью). Для слабых детей – просто пружинка (полуприседания).

Звук: «Прыг-скок, прыг-скок».

Цель: Тренировка взрывной силы мышц ног и координации.

Задача: Учить отрывать обе стопы от пола одновременно (с поддержкой взрослого за обе руки).

Педагог: «А теперь мы **зайки** (показывает иллюстрацию). Зайки прыгают! Прыг-скок, прыг-скок!» (Показывает прыжки на месте). «Кто не прыгает – покачайтесь, как зайка. Пружинка: пружинка-пружинка. Хорошо!»

3. «Кошка выгибает спинку» (растяжка спины)

Движение: Стоя на четвереньках. На вдохе – прогнуть спину вниз (киска сердится), на выдохе – округлить спину вверх (киска ласковая).

Звук: При прогибе – «Мяу!», при округлении – «Ф-ф-ф» (шипим).

Цель: Подвижность позвоночника, гибкость.

Задача: Учить чередовать напряжение и расслабление мышц спины.

Педагог: «Встанем на ручки и ножки. Покажем **кошечку** (показывает иллюстрацию). Кошечка сердится: спинка круглая – «Ф-ф-ф» (выдох). Кошечка добрая: спинка прогнулась – "Мяу!". «Повторим: сердитая – ф-ф-ф. Добрая – мяу! Умницы».

4. «Жираф тянет шею» (наклоны головы)

Движение: Стоя. Плавное тянем макушку вверх (жираф достает листья), затем наклон головы вправо и влево (ухом к плечу).

Звук: «Хрум-хрум» (жуем листья).

Цель: Снятие спазма шейного отдела, улучшение кровоснабжения мозга.

Задача: Учить выполнять наклоны головы без поднимания плеч (расслабленная шея).

Педагог: «А теперь мы – **жирафы** (показывает иллюстрацию)! Самые высокие звери». (Педагог встает ровно, макушку вверх (жираф достает листья). «А теперь жираф хочет услышать, что там слева. Наклоняем голову к левому плечу. Ушком к плечу. Вот так». (Показывает наклон влево. Держит 2-3 секунды). «Какие высокие жирафы! Молодцы!»

5. «Лягушка» (приседания с разведением колен)

Движение: Пятки вместе, носки врозь. Медленно присесть, колени развести в стороны (положение «лягушка»), опереться ладонями об пол.

Звук: «Ква-ква-ква».

Цель: Растяжка паховой области, укрепление тазобедренного сустава.

Задача: Учить удерживать равновесие в низком приседе (с опорой на руки взрослого).

Педагог: «А теперь лягушки (показывает иллюстрацию). Присели, руки на пол. Ква-ква-ква! Встали. Ква-ква-ква! Молодцы!»

6. «Собачка виляет хвостом» (тазовые вращения)

Движение: Руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Вращаем тазом по кругу в одну и другую сторону.

Звук: Ритмичное «Ав-ав-ав!» с поворотом головы за «хвостом».

Цель: Подвижность крестцово-поясничного отдела.

Задача: Учить изолированному движению таза (без помощи ног).

Педагог: «А теперь мы – **веселые собачки** (показывает иллюстрацию)! У собачки есть хвостик». (Педагог кладет руки на пояс и начинает круговые движения тазом). «Где у нас хвостик? Покажите ручками сзади. Вот тут хвостик!» (Дети показывают на копчик/поясницу). «Молодцы, собачки! Как весело хвостики виляют! А теперь стоп. Замерли».

7. «Совушка» (повороты туловища)

Движение: Поворачиваем корпус вправо (совушка увидела мышку), поворачиваем влево.

Звук: «Ух-ух!»

Цель: Развитие ротации (поворота) грудного отдела позвоночника.

Задача: Учить поворачивать корпус, не отрывая таз от пяток (стабилизация низа).

Педагог: «А сейчас мы – **совушки** (показывает иллюстрацию). Совушки сидят на ветке и смотрят по сторонам. Сидим на пятках. Ножки под себя спрятали». (Педагог садится на пятки, показывает).

«Совушка поворачивает голову и смотрит направо. Кто там справа? Увидела!» (Поворачивает корпус вправо, хлопает в ладоши). «Хлоп-хлоп! Доброе утро, кто там справа!» «А теперь смотрим налево. Кто там слева? Повернули корпус налево. Хлоп-хлоп! Доброе утро, кто там слева!» «Ещё раз! Направо – хлоп-хлоп! Налево – хлоп-хлоп!» «Молодцы, совушки! Крылышки хлопают. Тихо сидим на ветке. Не падаем».

2. Блок: Полоса препятствий «Лесная тропа»

Общая цель этапа: Развитие сенсомоторной координации и пространственной ориентировки. (Педагог подходит к началу дорожки, садится на корточки, смотрит в глаза детям).

А) Игра «Лужи» (перешагивание) Картонные «лужи», разложенные в шахматном порядке. (Цель: перешагнуть или наступить).

Цель: Тренировка функции равновесия и удержания позы.

Задачи: Учить приподнимать стопу над опорой (профилактика плоскостопия). Развивать зрительно-моторную координацию (глаз видит лужу – нога наступает). Укреплять связочный аппарат голеностопа.

Педагог: «А теперь мы пойдём по тропинке. Смотрите, прошел дождик и образовались лужи. Мы перепрыгиваем лужи. Шаг. И ещё шаг. Молодцы! Ножки не попадают в лужи». (Если ребёнок боится): «Ничего страшного. Я рядом. Иди, я помогу».

Б) Игра «Собери цветочки» (мелкая моторика) Вокруг разбросаны крупные цветочки. Задача: взять один – в корзинку. (Цель: захват щепотью).

Цель: Развитие проприоцептивной чувствительности пальцев рук.

Задачи: Формировать пинцетный захват (указательный + большой палец) или щепоть. Тренировать умение выполнять действие по инструкции («возьми один – положи в корзину»). Снижать хаотичные движения, учить целенаправленному действию.

Педагог: «Посмотрите, вокруг расцвели цветы после дождя! Они лежат. Надо цветы собрать в корзинку. Берите по одному. Не спешите. Один – положили. Ещё один – положили».

Г) Игра «Достань солнышко» (прыжки)

Над головой ребенка на резинке висит желтый обруч – солнышко. Нужно подпрыгнуть и хлопнуть по нему. (Цель: выпрямление позвоночника).

Цель: Активация энергетического обмена и дыхательной системы.

Задачи: Учить концентрировать мышечное усилие в момент толчка (профилактика гиподинамии). Развивать функцию выпрямления позвоночника (снятие компрессии). Формировать чувство ритма (прыжок на выдохе).

Дети идут по кругу или по прямой.

Педагог: «А теперь вставайте. Вверху висит **солнышко**. Подпрыгните и дотроньтесь до солнышка! Хлопните по нему ручкой. Выше, выше! Дотянулся! Ура!» (После прохождения круга повторить 1–2 раза, постепенно убирая помощь).

Д) Игра «Собери лучики солнца» (ориентировка в пространстве)

Желтый обруч лежит на поверхности и отдельно картонные «лучики солнца». Задача ребенка: взять один и приложить к обручу в виде солнышка.

Цель: Развитие умения ориентироваться на плоскости (в пространстве) и выделять местоположение предмета относительно центра.

Задачи: Учить располагать предметы относительно заданного центра (обруча) в разных направлениях: **сверху, снизу, слева, справа**. Развивать пространственное восприятие и внимание (найти место для лучика, чтобы не было пустот).

Педагог показывает пустой желтый обруч и говорит: «Это круг, но он грустный. Это солнышко без лучиков. Оно не греет. Давай поможем ему засиять!» «Я кладу лучик сверху». Затем берет второй и кладет **снизу**: «Этот лучик будет снизу». Третий кладет **слева**, четвертый – **справа**. Какие вы молодцы, посмотрите какое красивое получилось солнышко.

3. Блок: Игра с тканью «Волны»

Цель: Развитие эмоциональной сферы и тактильной коммуникации.

Задачи:

Психоэмоциональные: Создать ситуацию «общего счастья» (коллективный успех), снизить тревожность через мягкий материал.

Речевые: Стимулировать вокализацию и звукоподражание (движения вверх – тянем звук «А-а-а», вниз – «У-у-у»).

Сенсорные: Обогащать тактильные ощущения (давление ткани, поглаживание помпонами).

Двигательные: Учить регулировать силу мышечного напряжения (тянуть слабо/сильно). Все держатся за края яркого тканевого парашюта (или большой простыни).

(Педагог разворачивает ткань, раздаёт края детям).

Педагог: «Возьмитесь за края. Крепко держим. Не отпускаем». «Покажем **волны**. Опускаем руки вниз — тихо-тихо (шепотом) ш-ш-ш. Поднимаем руки вверх – вот так волна! (Громче) Ух!» «Ещё раз: тихо – ш-ш-ш... громко – УХ! Молодцы!» «А теперь **дождик**! На парашют лягут помпоны-капельки. Потрясите, чтобы капельки прыгали. Кап-кап-кап! (Проговаривать ритмично)». «А теперь **домик**. Все бегом в середину! Сели на пол. Прячемся под домик. Тихо-тихо. Дождик кончился. Выходим!» (Повторить 2 раза).

4. Блок: Расслабление «Мыльные пузыри» (дыхание)

Цель: Формирование навыка произвольной регуляции мышечного тонуса (расслабление).

Задачи:

Оздоровительные: Обучать диафрагмальному типу дыхания (дыхание животом) для насыщения крови кислородом.

Коррекционные: Учить различать понятия «вдох» (живот твердый) и «выдох» (живот мягкий) через проприоцепцию (ощущение на животе).

Воспитательные: Формировать культуру завершения деятельности (спокойная деятельность после бега).

(Дети встают в круг. Педагог надует мыльные пузыри).

Педагог (говорит спокойно, напевно): «К вам прилетел красивый мыльный пузырь. Сделайте глубокий вдох носиком и подуйте вверх, чтобы ваш воздух поднимал мыльный пузырь вверх. Медленно выдохните ртом. Пусть мыльный пузырь летает над землей как можно дольше и радует нас своей красотой.» «Вдох – животик надулся. Выдох – животик стал мягким. Ещё разок. Молодцы».

Педагог (садится на колени, собирает детей в круг): «Какие мы сегодня молодцы! Как весело играли!» «Сегодня мы не учимся бежать быстрее всех. Сегодня мы учимся чувствовать свое тело и радоваться движению». «Все были сильными и смелыми. Мы стали здоровее!» «Посмотрите, что у меня есть. Это

медали. За смелость и здоровье». (Раздаёт медали «Здоровячок» каждому ребёнку в руки или вешает на шею). «Покажем как нам понравилось занятие?!» (Дети показывают большой палец вверх «Во!»).

Список литературы:

1. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
2. Романова Н. И. Игровой стретчинг на занятиях по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ.
3. Сулим Е. В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
4. Фоминых Е. Н. Занимательная игротека «А у нас в детском саду интересно!» Сценарии викторин, развлечений, турниров и квест-игр для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2024.
5. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Дети с умственной отсталостью // Дошкольное воспитание. – 2022. – №10.

Давыдова Марина Александровна,

воспитатель,

МБДОУ МО Заречный «Детство» СП «Сказка», г. Заречный, Свердловская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность

В последнее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья населения. Здоровье ребенка зачастую находится в опасности в связи с образом жизни, который ведется в семье, под влиянием неблагоприятных экологических факторов, из-за недостаточной двигательной активности, из-за отсутствия понимания важности сохранения здоровья и мотивации к здоровому образу жизни. Применение на практике здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому я считаю тему проекта актуальной **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста»**

Вид проекта: долгосрочный (1 сентября – 31 мая).

Участники проекта: дети второй группы раннего возраста, воспитатели, родители детей.

Цель: поддерживать на необходимом уровне физическое и психическое здоровье ребенка.

Задачи:

Образовательные:

- повысить свой уровень самообразования путём изучения методической литературы и интернет - ресурсов по данной теме;
- подобрать и применять в своей работе здоровьесберегающие технологии, подходящие для детей данной возрастной группы.

Развивающие:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности;
- сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

месяц	Работа воспитателя	Работа с детьми	Работа с родителями
Сентябрь	- Изучение и анализ методической литературы. - Подбор материала по работе с родителями.		Консультация «Здоровый образ жизни ваших детей»
Октябрь	Изучение темы: «Здоровьесберегающие технологии» Создание картотеки по теме «Картотека подвижных игр для детей 3-4 года»	1. Беседа: «Овощи и фрукты- полезные продукты». 2. Игры: «Что разрушает здоровье, что укрепляет?», «Сделай правильный выбор», «Отгадай-ка». 3. Чтение стихотворения «Про девочку, которая плохо кушала». 4. Разучивание пальчиковых игр и физминуток.	Консультация «Что нужно знать о закаливании» Папка – передвижка для родителей «Здоровое питание - главное лекарство» Акция «Витамины круглый год»
Ноябрь	Оформить в группе «Центр физического здоровья»	1. Беседа «Как правильно мыть руки и лицо». 2. Оздоровительная минутка – самомассаж ушей. 3. Беседа «Зачем человеку зубная щетка».	Консультации родителей о профилактики заболеваний. Памятка для родителей «ОРВИ, ГРИПП»
Декабрь	Изучение темы: «Система работы по развитию мелкой моторики рук». Разработка конспектов НОД.	<u>«Здоровье и болезнь».</u> Дидактические игры: «Назови предметы», «Доктора природы». Зарядка «Чтобы нам не болеть». Чтение стихотворений: «Грипп», «Животик» и т.д. Пальчиковые игры, дидактические игры на развитие мелкой моторики рук.	Консультация для родителей «Одежда детей в группе». Папка-передвижка «Советы инструктора ФК»

Январь	Изучение темы: «Дыхательная гимнастика», «Психогимнастика»	Беседы о здоровье и здоровом образе жизни. 1. Физкультминутки: «Жираф», «Осьминог» и т.д. 2. Пальчиковая гимнастика: «Дом», «Гости», «Горшок»	Привлечение родителей к пополнению «Нестандартное оборудование по физическому воспитанию».
Февраль	Изучение темы: «Суджок терапия»	Игры с массажным мячиком суджок с детьми. Артикуляционная гимнастика «Весёлый язычок».	Памятка для родителей «Массаж пальцев рук»
Март	Изучение темы: «Кинетический песок как здоровьесберегающая технология».	Игры с кинетическим песком. Уроки здоровья с приглашением медицинского работника «Микробы – друзья и враги»	Информация для родительского уголка Памятка «Чтобы не заболеть соблюдайте простые правила»
Апрель	Изучение темы: «Ритмопластика»	Сюжетно-ролевые игры.	Круглый стол «Здоровье малыша».
Май	Самоанализ плана самообразования.	Уроки здоровья. «Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты»	Презентация для родителей «Мы растём здоровыми!» Консультация «Безопасное лето».

Вывод: В результате реализации плана работы по самообразованию у детей повысился уровень мотивации к здоровому образу жизни. Таким образом, был заложен фундамент моей дальнейшей педагогической деятельности в атмосфере, ориентированной на успешное физическое развитие ребенка.

В целом положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми второй группы раннего возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей». Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 2014.
2. Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ». Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
3. «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2016.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И МЕТОДИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация.

В статье рассматривается актуальная проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений. Раскрывается понятие здоровьесберегающих технологий, их классификация и основные виды, применяемые в работе с детьми дошкольного возраста. Особое внимание уделяется практическим аспектам реализации здоровьесберегающего подхода в ДОУ, включая технологии сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии. Автор подчеркивает необходимость комплексного подхода к здоровьесбережению, объединяющего усилия педагогов, медицинских работников и родителей.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, здоровый образ жизни, физическое развитие, психоэмоциональное благополучие, ФГОС ДО.

Введение

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее приоритетных задач современного образования. Дошкольный возраст – это наиболее ответственный период в жизни каждого человека, когда закладываются основы здоровья, правильного физического и психического развития детей. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, относится к числу основных задач дошкольного образования.

В современных условиях приоритетным направлением становится сохранение, развитие и защита здоровья детей в дошкольном возрасте и использование в работе здоровьесберегающих компонентов во всех видах деятельности. Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Понятие и классификация здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В современной педагогической практике выделяют несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ. Наиболее распространенной является классификация, включающая следующие группы:

Медико-профилактические технологии – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ. Они включают организацию мониторинга здоровья детей, разработку рекомендаций по оптимизации детского здоровья, организацию и контроль питания, физического развития, закаливания, а также проведение профилактических мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей. Они включают физкультурные занятия, подвижные игры, закаливание, утреннюю гимнастику, пальчиковые игры и элементы ритмики.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Данное направление педагог может самостоятельно реализовать в образовательном процессе на занятии и в режиме дня.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на сохранение здоровья самих воспитателей, что является важным условием эффективной здоровьесберегающей работы с детьми.

Основные виды здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ

В образовательном процессе дошкольных учреждений активно используются различные здоровьесберегающие технологии, которые можно разделить на три основные группы.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Данная группа включает способы и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. К ним относятся:

- **Динамические паузы** – проводятся во время занятий для снятия физического и умственного напряжения, повышения эмоционального тонуса организма.
- **Гимнастика для глаз** – способствует снятию зрительного утомления и профилактике нарушений зрения.
- **Пальчиковая гимнастика** – развивает мелкую моторику и речевые центры.
- **Дыхательная гимнастика** – укрепляет дыхательный аппарат и повышает сопротивляемость организма.
- **Гимнастика пробуждения** – проводится после дневного сна для плавного перехода к активной деятельности.
- **Подвижные игры** – подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения.
- **Релаксация** – упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Особое значение среди технологий сохранения и стимулирования здоровья приобретает детский фитнес – система мероприятий, направленных на поддер-

жание и укрепление физического и психического здоровья ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Эти технологии направлены на формирование у дошкольников основ валеологической культуры, обучение их самостоятельно заботиться о своем здоровье. К ним относятся:

- **Практические уроки здоровья** – занятия, на которых дети знакомятся с правилами здорового образа жизни.

- **Игровые «Минутки здоровья»** – включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование осознанного отношения к своему здоровью.

- **Проектная деятельность** – позволяет эффективно использовать инновационные здоровьесберегающие технологии через вовлечение детей в активную познавательную и практическую деятельность.

Коррекционные технологии

Коррекционные технологии направлены на преодоление имеющихся нарушений в развитии детей:

- **Артикуляционная гимнастика** – для развития речевого аппарата.

- **Сказкотерапия** – использование сказок для коррекции эмоциональных и поведенческих проблем.

- **Технология музыкального воздействия** – использование музыки для нормализации психоэмоционального состояния.

Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ

Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий требует системного подхода к организации образовательного процесса. Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ осуществляется в нескольких направлениях.

Важным элементом является создание здоровьесберегающей среды – комплекса социально-гигиенических и психолого-педагогических условий, обеспечивающих безопасность жизни детей, способствующих укреплению здоровья и закаливанию организма. Такая среда включает удобное, безопасное и экологически чистое пространство для пребывания детей, а также санитарно-гигиеническое обеспечение: регулярное проведение уборки, использование безопасных моющих средств, организацию личной гигиены детей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает регулярные занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, спортивные праздники, прогулки на свежем воздухе и специальные упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада, что позволяет строить работу по физическому воспитанию с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья каждого ребенка.

Важную роль играет взаимодействие с семьей. Как отмечается в исследованиях, семья является основным социальным институтом, который главным образом определяет уровень здоровья ребенка. Поэтому необходимо обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Инновационные подходы в здоровьесбережении дошкольников

Современная педагогическая практика постоянно обогащается новыми инновационными подходами к здоровьесбережению. Среди них можно выделить:

Игровой стретчинг – инновационная технология, основанная на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, проводимая в игровой форме.

«Веревочный парк» (Тай-парк) – инновационная здоровьесберегающая практика, использующая веревочное оборудование и игровые задания для комплексного решения задач физического развития, познавательной активности и социально-коммуникативных навыков детей.

Авторская методика «Банк здоровья» – направлена на систематизацию здоровьесберегающей деятельности в ДООУ через вовлечение дошкольников в процесс осознанного укрепления своего организма с использованием игровой аналогии банковской системы.

Заключение

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольных учреждений является необходимым условием реализации требований ФГОС ДО и обеспечения полноценного развития детей. Здоровьесберегающие технологии представляют собой не просто набор методик, а комплексный подход, который позволяет оптимизировать образовательный процесс, снизить утомляемость детей, повысить эффективность коррекционной работы, создавая комфортные условия для обучения и развития.

Использование здоровьесберегающих технологий имеет двустороннюю направленность: с одной стороны, это формирование у дошкольников основвалеологической культуры и навыков самостоятельной заботы о своем здоровье; с другой – организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании позволяют создать оптимальные условия для развития здоровых, физически крепких и социально адаптированных детей, формируют основы здорового образа жизни, что становится залогом успешного будущего подрастающего поколения.

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДООУ / под ред. Т.С. Яковлевой. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 176 с.
2. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие / Е.Н. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 240 с.
3. Кюриева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ // Молодой ученый. – 2025. – № 7 (558). – С. 90-94.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2014.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Сфера, 2023.

От упражнения – к привычке: здоровьесберегающие практики каждый день»

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это не абстрактная теория, а конкретные игровые упражнения, которые легко встроить в режим дня. Вот подборка практик для разных видов деятельности.

Динамические паузы (Физкультминутки)

Это короткие активные перерывы (1.5–2 минуты) для снятия напряжения во время занятий.

- **«Собери урожай»:** Дети прыгают на двух ногах («срывают яблоки»), затем наклоняются («кладут в корзину»).

- **«Упражнение для шеи»:** Скрестить пальцы на затылке, поднять голову вверх, оказывая руками легкое сопротивление (улучшает кровообращение).

- **«Сухое умывание»:** Сидя на стульях, потереть ладони, «умыть» лицо, помассировать брови и крылья носа.

Гимнастика для глаз

Проводится для снятия утомления и тренировки глазных мышц.

- **«Жмурки»:** Крепко зажмуриться на 3–5 секунд, затем широко открыть глаза (3–4 раза).

- **«Часики»:** Не поворачивая головы, медленно переводить взгляд влево-вправо, вверх-вниз.

- **«Рисуем носом»:** Закрыв глаза, «нарисовать» кончиком носа в воздухе круг или квадрат.

Пальчиковая гимнастика

Развивает мелкую моторику и стимулирует речевые центры.

- **«Пальчики здороваются»:** Поочередно соединять подушечки большого пальца с указательным, средним, безымянным и мизинцем.

- **«Цветок»:** Соединить ладони («бутоны»), медленно раскрывая пальцы в стороны («цветок распускается»).

- **«Гусь»:** Вытянуть пальцы вперед, согнув указательный и оперев на большой (имитация клюва).

Дыхательная гимнастика

Укрепляет дыхательную мускулатуру, профилактика ОРВИ. Для младших детей достаточно 4–5 повторений в медленном темпе.

- **«Шарик»:** Сидя на ковре, положить ладони на живот. На вдохе «надуть шарик» (живот округлить), на выдохе — сдуть.

- **«Петушок»:** Встать прямо. Вдох — руки в стороны, выдох — хлопнуть по бедрам, произнося «Ку-ка-ре-ку!».

- **«Снегопад»:** Сдуть с ладони кусочки ваты или бумажки, губы округлены, щеки не надувать.

Гимнастика пробуждения

Проводится после дневного сна для плавного перехода к бодрствованию.

- **«Потягушки»:** Лежа на спине, поднять руки вверх и хорошо потянуться (3–5 раз).

- **«Кошечка»:** Встать на четвереньки. Прогнуть спину вниз («ласковая») и выгнуть дугой («сердитая»).

- «Клубочек»: Лежа на спине, подтянуть колени к груди и обхватить их руками (4–6 раз).

Релаксация

Проводится для снятия эмоционального и мышечного напряжения в спокойной обстановке.

- «Песок»: Сжать пальцы в кулак («держим песок»), затем разжать и «стряхнуть» песок с рук.

- «Путешествие на облаке»: Лечь, закрыть глаза. Представить, что лежишь на мягком пушистом облаке, которое плывет по небу.

- «Дождь в лесу»: Имитировать деревья, качающиеся от ветра; «листья» (пальцы) касаются друг друга, передавая капли дождя.

Самомассаж и другие техники

- **Самомассаж лица:** Поглаживать шею ладонями сверху вниз, растирать крылья носа.

- **Массаж Су-Джок:** Катать между ладоней специальные шарики-ежики.

- **Игровой стретчинг:** Статические растяжки мышц в игровой форме (например, «Кошечка»).

Эти упражнения легко адаптировать под любую тему занятия, превратив заботу о здоровье в увлекательную игру.

Дубовенко Екатерина Витальевна,

воспитатель;

Шлее Мария Иосифовна,

воспитатель,

МБДОУ № 6, г. Сургут, ХМАО-Югра

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПО-ЮГОРСКИ ЭКО-КАЛЕНДАРЬ КАК ОСНОВА АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Здоровье – это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. И закладывается этот фундамент в самом раннем детстве, когда ребёнок только начинает познавать мир. Сегодня, в эпоху цифровых технологий и городского образа жизни, вопрос сохранения здоровья детей стоит особенно остро. Как научить малыша заботиться о себе, если он с рождения окружён гаджетами и редко бывает на природе? Как привить любовь к движению, если самый интересный мир, по мнению ребёнка, помещается в экране планшета.

Ответ на эти вопросы нашли в МБДОУ № 6 «Василёк» города Сургута. Здесь создали проект «Эко-календарь Югры» – удивительное пособие, которое объединило экологическое воспитание, краеведение и семейное сотворчество. И что самое важное – этот календарь стал настоящей основой для здорового и активного образа жизни не только детей, но и их родителей.

Почему «по-югорски»? Потому что, Югра – это особенный край. Здесь суровая, но удивительно красивая природа бескрайняя тайга, могучие реки Обь и Иртыш, кедровники, которые считаются священными у коренных народов. Здесь веками живут ханты и манси – люди, которые умели беречь природу и черпать из неё силы. И именно здесь, на стыке природного богатства и культурного наследия, родился особый подход к здоровьесбережению.

Казалось бы, какая связь между экологией и здоровьем? Самая прямая. Когда ребёнок учится заботиться о природе, он учится заботиться и о себе. Когда он наблюдает за сезонными изменениями, он начинает чувствовать ритмы своего организма. Когда он выходит на прогулку, он двигается, дышит свежим воздухом, закаляется.

Именно поэтому «Эко-календарь» стал не просто образовательным проектом, а настоящей здоровьесберегающей системой.

Самое удивительное в этом календаре – его структура. Он устроен так, чтобы быть понятным и доступным для каждой семьи. Здесь нет сложных терминов и обязательных заданий. Есть только приглашение – приглашение прожить этот месяц вместе, интересно и с пользой для здоровья.

Работа с календарём строится по принципу «От события – к действию». Каждый месяц включает четыре шага.

1) Первый шаг – открытие месяца. В детском саду воспитатель рассказывает детям о главной дате или природном объекте месяца. Дети узнают, что в этом месяце происходит в природе Югры, какой праздник отмечают коренные народы, какие изменения можно заметить вокруг. Это создаёт эмоциональный настрой и даёт тему для дальнейшего обсуждения в семье.

2) Второй шаг – погружение в семью. Родители изучают информационный блок календаря. Там описаны возможные активности куда сходить в выходные, какой опыт провести дома, какую поделку смастерить. Каждая семья выбирает то, что ей по душе. Это очень важно – никто никого не заставляет, только предлагает.

3) Третий шаг – творческое проектирование. Семья заполняет вариативную часть календаря. Сюда можно вклеить фотографии, записать впечатления, нарисовать рисунок. Это становится семейным дневником – уникальным и неповторимым.

4) Четвёртый шаг – рефлексия. В конце месяца дети приносят в группу свои поделки, рассказывают о прогулках и открытиях. Воспитатель организует в группе «Уголок эко-календаря», где выставляются самые интересные экспонаты. Это момент гордости и радости – ребёнок видит, что его старания ценят.

Реализация проекта строится на системе «4 стихии Югры» – зима, весна, лето и осень. Каждый месяц наполнен особым содержанием, которое раскрывается через шесть разделов работы с детьми в дошкольной образовательной организации. Рассмотрим каждый из них подробно.

Раздел 1. «Что нас окружает?» (Флора и фауна)

Этот раздел посвящён знакомству с растительным и животным миром Югры. Дети изучают растения и животных, которые обитают в заповедниках

округа – «Малой Сосьве», «Самаровском чугасе», на особо охраняемых природных территориях.

В зависимости от времени года дети знакомятся с разными представителями флоры и фауны. Зимой – с теми, кто остаётся зимовать: кедровка, глухарь, рябчик, белка, соболь, лось. Дети узнают, как звери приспосабливаются к холодам: у кого вырастает тёплый подшёрсток, кто делает запасы, кто впадает в спячку. Весной – с птицами, которые возвращаются с юга: гуси, утки, журавли, лебеди. Летом – с разнообразием таёжных растений: кедр, сосна, лиственница, багульник, клюква, брусника, голубика. Осенью – с подготовкой животных к зиме, с грибами и ягодами, с листопадом и кедровым орехом.

Особое внимание уделяется редким и охраняемым видам. Дети узнают, какие животные и растения занесены в Красную книгу Югры, почему их нужно беречь, как человек может им помочь. Это формирует не только знания, но и эмоциональное отношение – сочувствие, желание защищать.

На занятиях используются иллюстрации, фотографии, видеофильмы, гербарии. Дети рассматривают, сравнивают, классифицируют, учатся узнавать животных и растения по внешним признакам, по голосам, по следам. Воспитатель рассказывает интересные факты: например, что кедр может жить до 500 лет, а белка помнит места своих кладовых даже под толстым слоем снега.

Раздел 2. «Тайны природы» (Явления и процессы)

Этот раздел посвящён наблюдениям за сезонными изменениями, погодой и природными циклами. Дети становятся исследователями, которые каждый день замечают, как меняется мир вокруг.

Зимой – наблюдения за снегом, льдом, морозными узорами на окнах, длиной дня, полярным сиянием. Дети узнают, почему идёт снег, откуда берутся сугробы, почему зимой день короче. Весной – за таянием снега, образованием проталин, набуханием почек, прилётом птиц, ледоходом на Оби. Летом – за ростом растений, цветением, плодоношением, поведением насекомых, дождями и грозами. Осенью – за листопадом, заморозками, отлётом птиц, подготовкой природы к зиме.

Воспитатель организует ежедневные наблюдения в «Уголке природы» и на прогулках. Дети ведут календарь погоды, отмечают температуру воздуха, облачность, осадки, направление ветра. Они учатся сравнивать, обобщать, делать выводы. Например, сравнивают погоду в начале и конце месяца, замечают закономерности: чем ниже температура, тем глубже снег; чем больше облаков, тем темнее небо.

Раздел 3. «Наши следы» (Экологический след и охрана природы)

Этот раздел, пожалуй, самый важный с точки зрения формирования экологической культуры и ответственности. Дети учатся понимать, как деятельность человека влияет на природу, и как мы можем эту природу сохранить.

Темы этого раздела разнообразны и постепенно усложняются. В младшем возрасте – элементарные правила поведения в природе: не ломать ветки, не рвать цветы, не разорять гнёзда, не оставлять мусор. В старшем возрасте – более сложные вопросы: почему нельзя выбрасывать батарейки, как долго разлагается пла-

стик, что такое загрязнение воды и воздуха, как вырубка лесов влияет на жизнь животных.

Дети учатся видеть последствия своих действий. Например, они наблюдают, как меняется участок в лесу после пикника, как долго не разлагаются оставленные пакеты и бутылки. Они узнают, что одна батарейка может загрязнить 20 квадратных метров почвы и погубить несколько ёжиков. Они понимают, что каждая маленькая акция – посадить дерево, собрать мусор, сделать кормушку – имеет большое значение.

Особое внимание уделяется природоохранным акциям. Дети вместе с воспитателями и родителями участвуют в экологических проектах: собирают макулатуру, делают кормушки, убирают территорию, высаживают растения. Они видят, что их усилия приносят реальный результат – и это формирует чувство ответственности и гражданской позиции.

Этот раздел напрямую связан со здоровьесбережением. Когда ребёнок понимает, что он может влиять на мир вокруг, когда он видит результат своих добрых дел, у него формируется ощущение собственной значимости.

Раздел 4. «Краеведческие истории» (История и культура края)

Этот раздел погружает детей в историю, легенды и традиции, связанные с территорией Югры. Знакомство с культурным наследием происходит через увлекательные истории, которые запоминаются и остаются в сердце.

Дети узнают легенды ханты и манси – коренных народов Севера. Почему ворона считается священной птицей? Откуда взялась река Обь? Почему медведь – хозяин тайги?

Воспитатель рассказывает о традиционных ремёслах: как ханты и манси делали берестяные туески и лодки-обласки, как шили одежду из оленьих шкур, как украшали её бисером и национальными орнаментами. Дети знакомятся с орнаментами «ушки белки», «оленьи рога», «след медведя» – они узнают их, пытаются рисовать, понимают их значение.

Особое место занимают традиционные праздники. Вороний день – начало весны, День оленевода – время состязаний и ярмарки, День обласа – дань уважения рыбакам и их лодкам. Дети узнают, как проходили эти праздники, какие игры и обряды сопровождали их.

Этот раздел не только даёт знания, но и формирует чувство гордости за свой край. Ребёнок узнаёт, что здесь, в Югре, живут удивительные люди с богатой культурой.

Раздел 5. «Творческая мастерская» (Поделки и творчество)

Этот раздел даёт детям возможность выразить свои впечатления и эмоции через творчество. Они создают поделки, рисунки, сочиняют стихи и рассказы, вдохновлённые природой и краеведческими историями.

Творчество начинается с наблюдения. Дети видят красоту осеннего листа, пушистого снега, весенней капли – и хотят это запечатлеть. Они рисуют пейзажи, лепят животных, делают аппликации из природных материалов. Каждая поделка – это не просто изделие, а пережитый опыт, остановленный момент.

Раздел 6. «Экспедиция!» (Практические выходы и наблюдения)

Этот раздел – самая долгожданная часть проекта. Дети вместе с воспитателями планируют и проводят выходы на природу, экскурсии, фотоохоту. Это практическое применение всех знаний, которые они получили в течение месяца.

Экспедиции бывают разными. Это могут быть прогулки в парк или лесопарк, экскурсии в краеведческий музей, поездки на природу, фотосессии. Воспитатель заранее продумывает маршрут, задания, оборудование. Дети готовятся: обсуждают, что нужно взять с собой, что они хотят увидеть, какие вопросы задать.

Этот раздел имеет прямое отношение к здоровьесбережению. Физическая активность на свежем воздухе, положительные эмоции, социальное взаимодействие – всё это укрепляет и физическое, и психическое здоровье детей.

Разделы для работы с родителями

Семья – главный партнёр детского сада в реализации проекта. Для родителей разработаны специальные разделы, которые помогают им включаться в жизнь эко-календаря, находить время и идеи для совместной деятельности с детьми.

Раздел 1. «Маршрут выходного дня»

Этот раздел даёт родителям готовые идеи для семейных выходных. Предлагаются конкретные места, куда можно отправиться с ребёнком в Сургуте и его окрестностях: памятник основателям города Сургута, Сургутский краеведческий музей, парк за Саймой, дом культуры коренных народов Севера, Русскинская деревня (Сургутский район), памятник чёрному лису, прогулка к набережной реки Обь, Тундринский кедровый бор, туристическая тропа «Человечность», парк Барсова гора, музей историй и традиций Сургута.

Кроме того, в разделе даны идеи для заданий, которые делают прогулку осмысленной и познавательной. Например:

- «Тропа следопыта» – искать следы животных, птиц, изучать их.
- «Фотоохота на красоту» – фотографировать самые красивые моменты природы.
- «Звуки природы» – слушать и узнавать голоса птиц, шум ветра, шелест листьев.
- «Наблюдение за облаками» – рассматривать облака, фантазировать, на что они похожи.
- «Лесной календарь» – отмечать изменения в природе от прогулки к прогулке.
- «Мини-исследование воды» – изучать свойства воды в реке или ручье.
- «Полет птиц» – наблюдать за птицами, их повадками, маршрутами.

Раздел 2. «Бабушкин сундучок»

Этот раздел посвящён старинным традициям, связанным с природой и жизнью в нашем крае. Это возможность передать детям знания и мудрость старших поколений.

– «Тайны старых вещей» – если в семье сохранились старинные предметы быта, связанные с природой (корзины для сбора ягод, инструменты для работы в саду, охотничьи и рыболовные снасти).

– Создание кукол-оберегов – например, кукла «Десятиручка» перед Покровом. Это совместный творческий процесс, в котором участвуют бабушки, мамы и дети. Смысл не в идеальной красоте куклы, а в самом процессе и рассказе о традициях предков.

Раздел 3. «Экспериментирование»

Этот раздел посвящён простым и безопасным научным экспериментам, которые можно провести как в заповеднике, так и дома, используя природные материалы. Главный принцип – не давать готовых ответов, а предоставить ребёнку возможность самому выдвигать гипотезы и проверять их.

– «Волшебство воды» – исследование того, как вода взаимодействует с различными природными материалами. Как быстро тонут листья разной плотности? Как вода просачивается через песок и глину? Почему одни предметы плавают, а другие тонут? Дети становятся исследователями воды.

– «Цветы и краски природы» – получение натуральных красителей из растений: из ягод черники, листьев крапивы, коры дуба. Полученными красками можно рисовать или окрашивать ткань. Это опыт соединения науки и искусства.

Раздел 4. «Мастерилочка»

Творческий раздел, где дети могут проявить свою фантазию, используя природные материалы. Это своего рода «зелёное рукоделие».

– «Природный коллаж» – сбор листьев, веточек, шишек, семян и создание из них красивых картин или аппликаций. Это и творчество, и знакомство с разнообразием природных форм.

– «Лесные скульптуры» – использование палочек, камней, мха для создания небольших скульптур или композиций прямо на природе. Это искусство в сотрудничестве с природой – не нарушая, а дополняя её.

– «Домики для насекомых» – строительство небольших укрытий для насекомых из веток, коры и листьев. Это не только творчество, но и реальная помощь полезным обитателям сада или леса.

Раздел 5. «Семейные традиции»

Этот раздел предлагает завести новые семейные ритуалы, связанные с природой и объединяющие всех членов семьи.

– «День семейного пикника» – выбор живописного места в заказнике и организация семейного пикника. Совместное приготовление любимых блюд, подвижные игры на свежем воздухе – это укрепляет отношения и создаёт общие счастливые воспоминания.

– «Праздник урожая» – если семья занимается садоводством, устройство семейного праздника в честь сбора урожая. Обсуждение того, какие растения вырастили, и приготовление из них чего-то вкусного.

– «Дерево нашей семьи» – выбор в заказнике дерева, которое особенно понравилось всей семье, и превращение его в «семейное дерево». Приходить к нему каждый год, отмечать изменения в природе и в семье. Можно вешать на него самодельные украшения из природных материалов.

– «Книга семейных наблюдений» – заведение специальной тетради, куда семья записывает свои наблюдения за природой, зарисовывает интересные

находки, клеивает засушенные листья и цветы. Это становится уникальной семейной летописью, которую передают дальше.

Раздел 6. «Есть идея!»

В этой рубрике родители могут предложить креативные идеи для проведения семейных праздников и мероприятий. Например, организовать семейный пикник в заповеднике, где каждый член семьи приносит что-то своё: угощения, игры или поделки из природных материалов. Или предложить идеи для совместных экологических акций – посадки деревьев, уборки территории. Это не только сплачивает семью, но и помогает сохранять природу.

Рубрика даёт родителям возможность проявить инициативу, поделиться своим опытом и вдохновить других семей.

Раздел 7. «Вместе интересно!»

Эта рубрика призвана объединить семьи и создать атмосферу сотрудничества и дружбы. Родители делятся впечатлениями о совместных выездах на природу, рассказывают, как проводят время с детьми на свежем воздухе. Предлагают идеи для совместных мероприятий – походов в заповедник, наблюдений за птицами, сбора гербариев, создания экологических плакатов.

Это создаёт сообщество семей-единомышленников, которые поддерживают и вдохновляют друг друга.

Раздел 8. Анонсы совместных мероприятий

В этом разделе родители самостоятельно делятся фотографиями из различных мест, где они побывали вместе с детьми. Это своеобразный фотоотчёт, который вдохновляет другие семьи. Увидев красивые снимки с прогулки по парку Барсова гора или с набережной Оби, другие родители тоже захотят отправиться в такое путешествие.

Раздел 9. «Добро пожаловать»

Эта рубрика предназначена для активных родителей, которые хотят поделиться своими знаниями и опытом с другими. Они могут приходить в группу и рассказывать о праздниках, связанных с природой.

Здоровьесбережение по-югорски – это образ жизни. Это умение радоваться морозному утру, видеть красоту в заснеженном кедре, чувствовать тепло рук близких людей. Это способность быть в гармонии с природой и с самим собой.

Эко-календарь стал для многих семей таким проводником. Он показывает, что здоровье начинается не в поликлинике, а в парке, в лесу, на набережной реки. Что активная жизнь – это не скучные упражнения, а увлекательные экспедиции. Что забота о природе – это одновременно и забота о себе.

Список литературы:

1. Анянова Е.В. Взаимодействие с родителями в рамках проекта «Детский эколого-краеведческий календарь «Люби и знай свой край родной»/ МБДОУ «ЦРР – Карагайский детский сад №3» // Пермский край, с. Карагай. – URL: <https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/869>
2. Богорубова Е.И. Из опыта работы. Экологическое воспитание в условиях здоровьесбережения дошкольников в ДОУ // Инфоурок, 2025.
3. Мартянова Р.Н. Использование метода проектов в экологическом воспитании дошкольников // Воспитатель детского сада. – 2024.
4. Шульженко Т.В. Важность экологии в детском саду: забота о природе и здоровье детей // Воспитатель детского сада. – 2025.

Иванова Любовь Владимировна,
воспитатель высшей квалификационной категории;
Кушнарёва Татьяна Александровна,
инструктор по физической культуре,
МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В условиях современной социокультурной и экологической ситуации проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретает характер стратегического приоритета системы образования. Дошкольный возраст является сенситивным периодом для формирования фундамента физического и психического здоровья, двигательной культуры и ценностного отношения к здоровому образу жизни. Как справедливо отмечал В.А. Сухомлинский, забота о здоровье ребенка представляет собой важнейший труд воспитателя, поскольку именно от жизненного тонуса и бодрости детей зависят их духовное развитие, мировоззренческие установки и умственная активность.

В контексте реализации Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Решение данной задачи невозможно без системного внедрения здоровьесберегающих технологий — совокупности педагогических, психологических и медико-профилактических методов, направленных не только на сохранение, но и на активное формирование адаптационных ресурсов детского организма.

Согласно современным научным данным, состояние здоровья человека лишь на 10–20% детерминировано уровнем развития здравоохранения и наследственностью, тогда как определяющий вклад (около 50%) вносит образ жизни. Данный факт актуализирует необходимость целенаправленной валеологической работы уже на этапе дошкольного детства, когда закладываются базовые паттерны поведения и моторные стереотипы. Педагогическая деятельность в этом направлении должна строиться на трех фундаментальных принципах валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Организация образовательного процесса в дошкольном учреждении требует пересмотра подходов к дозированию физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей детей (группа здоровья, уровень физической подготовленности, психоэмоциональное состояние). Ключевым условием эффективности является интеграция здоровьесберегающих стратегий во все режимные моменты пребывания ребенка в детском саду, что предполагает использование следующих инновационных инструментов:

- валеологических приемов, направленных на формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) для визуализации и повышения познавательного интереса;

- специализированного спортивного инвентаря, а также пособий для дыхательной и пальчиковой гимнастики, стимулирующих тонкую моторику и респираторную функцию.

Здоровье, в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), трактуется не как просто отсутствие болезней или физических дефектов, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия. В связи с этим физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ не сводится к отдельным мероприятиям, а представляет собой системный, долгосрочный процесс, охватывающий взаимодействие всех участников образовательных отношений: педагогов, медицинских работников, детей и их родителей. Эффективность данной работы определяется не разовыми акциями, а планомерным выполнением годового плана профилактических и оздоровительных мероприятий на основе предварительного мониторинга состояния здоровья воспитанников.

- Основными формами организации двигательной активности в режиме дня выступают:

- Утренняя гимнастика, выполняющая функцию эмоционального «запуска» организма и повышения общего тонуса. Для поддержания интереса целесообразно варьировать форму проведения (традиционная, ритмическая, сюжетно-игровая) и место организации (зал, групповое помещение, открытая площадка).

- Физкультурные минутки (динамические паузы) — кратковременные (3–5 минут) комплексы упражнений, внедряемые в структуру занятий с высоким умственным напряжением для снятия статического напряжения и предупреждения утомления. Данные паузы эффективно сочетать с музыкальным сопровождением и элементами импровизации.

- Гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика), способствующая мягкой активизации нервной системы, преодолению инерции сна и повышению мышечного тонуса, что положительно сказывается на умственной работоспособности и настроении детей.

- Закаливающие процедуры, использующие естественные природные факторы (воздух, солнце и воду), а также ходьбу по массажным коврикам (босохождение), что является эффективным средством тренировки терморегуляционных механизмов и профилактики плоскостопия.

- Физкультурные занятия как основная форма организованного обучения. Оптимальным режимом признано проведение трех занятий в физкультурном зале и одного на открытом воздухе, что обеспечивает сочетание интенсивной нагрузки и кислородного обогащения организма.

- Подвижные игры, являющиеся сложной, эмоционально насыщенной деятельностью, регламентированной правилами. Они служат универсальным методом совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств. Особое внимание уделяется народным играм (бурятским, эвенкийским, тофаларским, русским), которые выполняют не только оздоровительную, но и этнокультурную, патриотическую функцию, способствуя духовно-нравственному развитию личности через приобщение к национальным традициям.

- Сезонные развлечения (летние и зимние забавы, квест-игры), интегрирующие физические упражнения в игровой контекст (например, «Цвет здоровья зе-

ленный», «Найди флаг», «Мы — спасатели»)), что усиливает мотивационный компонент и способствует формированию осознанного отношения к своему здоровью.

Комплексное применение перечисленных технологий в условиях тесного конструктивного партнерства с семьей и медицинским персоналом обеспечивает активную позицию ребенка в процессе овладения культурой здоровья. Результатом системного подхода становится не только снижение уровня заболеваемости, но и общее повышение психоэмоциональной устойчивости, физической подготовленности и социальной адаптации дошкольников, что в полной мере соответствует современному запросу общества на воспитание здоровой, гармонично развитой личности.

Важно подчеркнуть, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье, поэтому педагогическая стратегия ДОО не может быть эффективной без активного вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительный процесс. Осознавая данный факт, мы интегрируем работу с семьями воспитанников как неотъемлемый компонент всей здоровьесберегающей системы. В рамках данного направления используются разнообразные формы взаимодействия, включающие: участие родителей в тематических собраниях; проведение анкетирования для выявления запросов и уровня компетентности семьи в вопросах здоровья; индивидуальные консультации, разработку практических рекомендаций и памяток по закаливанию, режиму дня и питанию; организацию совместных физкультурных занятий, досугов и спортивных праздников; проведение выставок совместных творческих работ детей и родителей, отражающих приверженность здоровому образу жизни.

В работе по данному направлению принципиально важным является осознание того, что ни одна, даже самая совершенная образовательная программа не способна дать устойчивый положительный результат, если она реализуется изолированно от семьи. Ключевым условием успеха выступает построение эффективной триады «дети-родители-педагоги», предполагающей активное включение семьи в программу оздоровления как полноправного субъекта образовательного процесса, а не пассивного получателя инструкций.

ВЫВОД

Забота о здоровье подрастающего поколения является одной из приоритетных задач государства и общества. Среди всех ценностей человеческого бытия здоровье представляет собой уникальный дар, не имеющий материального эквивалента, однако, как показывает практика, культура его сохранения у значительной части населения сформирована недостаточно. В связи с этим следует акцентировать, что инвестиции в здоровье детей сегодня — это вклад в полноценный трудовой, интеллектуальный и оборонный потенциал страны в среднесрочной и долгосрочной перспективе. Только высокий уровень профессиональной компетентности педагогов дошкольного образования, их искренняя увлеченность профессией и педагогический такт, основанный на любви к детям, являются гарантиями успешной реализации здоровьесберегающих стратегий. Дети — это будущее нашего общества, и их здоровье напрямую определяет качество этого будущего.

Список литературы:

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001. – 176 с.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
3. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2006. – 272 с.
4. Каткова Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду // Медицинский работник ДООУ. – 2017. – № 5.
5. Карасева Н.С., Хохлова Г.Т. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников // Дошкольник.РФ. – 2020.



Икасова Альбина Зуфаровна,
воспитатель;
Лаврентьева Вероника Андреевна,
воспитатель;
Салатова Ульяна Викторовна,
воспитатель;
Якимова Елена Вячеславовна,
воспитатель,
МБДОУ 25 «Аленушка» ЗМР РТ

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В ДОУ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка является основой формирования личности.

В последние годы становятся привычными тревожные данные о систематическом ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников, поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников является приоритетным направлением деятельности нашего ДОУ.

Наиболее перспективным направлением в работе по сохранению и укреплению здоровья является приобщение дошкольников к двигательной активности. Нетрадиционные формы организации физкультурной работы в ДОУ позволяют постоянно поддерживать интерес детей к двигательной деятельности, индивидуализировать подход к каждому ребенку, формировать у дошкольников устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к своему здоровью.

Одним из направлений организации физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду является фитбол-аэробика. Упражнения на мячах доступны каждому, независимо от возраста и состояния здоровья. Фитболы позволяют индивидуализировать оздоровительно-воспитательный процесс.

Упражнения с мячом способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет; главное - они формируют навык правильной осанки, который в обычных условиях вырабатывается сложно и длительно. Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, а также благотворно влияют на суставы, увеличивают их подвижность и эластичность. При планировании и организации занятий с фитболами мы подбираем различные средства фитбол-аэробики: общеразвивающие упражнения с фитболами, музыкально-ритмические упражнения с мячами, подвижные игры и эстафеты и др. Занятия с фитболами способствуют эффективному развитию двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей детей дошкольного возраста, профилактике нарушений осанки и плоскостопия, повышают уро-

вень физической подготовленности дошкольников и интерес к занятиям физическими упражнениями.

В группе компенсирующей направленности в нашем детском саду регулярно проводится нейрогимнастика. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Это немедикоментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, аллалия, дизартрия и т.д. Нейрогимнастика применяется не только для коррекции развития детей с ОВЗ, но и для развития высших психологических функций (восприятие, память, мышление, речь) у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений, организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

В подготовительной к школе группе при проведении игр-эстафет мы активно используем лего-конструктор. Подготовительная к школе группа является завершающим этапом в работе по развитию конструкторской деятельности. Легоконструирование способствует развитию умения детей анализировать, ориентироваться в схемах, моделях; конструировать по образцу, выполнять задания в соответствии с инструкцией и поставленными целями и задачами; доводить начатое задание до конца.

Эстафеты с использованием лего-конструктора позволяют создавать благоприятное эмоциональное состояние у детей, закреплять навыки конструирования; развивать внимание, ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать интерес к конструктору; активизировать двигательную активность детей в процессе выполнения заданий; формировать умение взаимодействовать в команде.

Большое внимание в нашем детском саду уделяется работе по профилактике плоскостопия. Стопа – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Но причиной плоскостопия может стать и тесная обувь, особенно с узким носом или высоким каблуком, с толстой подошвой, так как они лишают стопу ее естественной гибкости.

В качестве профилактики плоскостопия в нашем детском саду проводятся специальные гимнастические упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Данные упражнения не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия.

Использование средств физической культуры является наиболее перспективным при формировании у детей основ здорового образа жизни, поскольку именно в дошкольный период ведущей является биологическая потребность в движении, оказывающая мобилизирующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие личности, его привычки и поведение.

Сегодня государством поставлена задача – подготовить совершенно новое поколение: активное, любознательное, здоровое. Новые нестандартные подходы к реализации поставленных задач в практической деятельности ДООУ позволяют совершенствовать содержание работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Список литературы:

1. Гишберг Л.С. Применение лечебной физкультуры при заболеваниях плоскостопием. – М.: СМОЛГИЗ, 1998.
2. Егоров Б.Б. «Здоровый дошкольник. Нетрадиционные подходы в организации физкультурной и оздоровительно-воспитательной работы в детском саду». – Ridero, 2019. В книге обобщён опыт экспериментальной работы коллективов детских садов. ridero.ru mybook
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – М.: Учитель, 2013.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: ГНОМ и Д, 2003. В пособии – система занятий с перспективным планом на учебный год, более 50 игр, рифмованные тексты для разминки. vk.com

Исакова Наталья Викторовна,

старший воспитатель;

Аверьянова Мария Владимировна,

воспитатель;

Орлова Елена Михайловна,

воспитатель;

Фролова Эльвира Фаридовна,

воспитатель,

МБДОУ ЦРР – детский сад №142 «Росинка», г. Ульяновск

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ В ДООУ

Приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков может быть достигнуто при целенаправленном, правильно организованном режиме двигательной активности.

Двигательная активность бывает:

- регламентируемой (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, динамические паузы, ритмика, бодрящая гимнастика)
- частично-регламентируемой: спортивные праздники, игры, подвижные игры, дни здоровья, спортивные досуги, индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом уровня здоровья.
- нерегламентированная деятельность: самостоятельная деятельность детей в помещении и на улице.

Степень подвижности детей можно разделить на 3 основные подгруппы: высокая, средняя, низкая подвижность.

Большую роль играет в двигательном режиме самостоятельная деятельность (без явного вмешательства педагога). При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие двигательную деятельность: физкультурный уголок, маски для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, спортивные атрибуты для прогулки: клюшки, велосипеды, самокаты, скакалки.

Двигательная активность ребенка начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, фрамугу можно оставить открытой, ориентируясь по погоде, дети занимаются в физкультурной форме, чешках или босиком. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные ФОП, для каждой возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Планировать игры, знакомые детям, лучше малой или средней подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю»). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изобразительная деятельность, то лучше утром запланировать игры средней и даже большей подвижности.

Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушения слуха, нервной системы, ожирение.

В течение дня реализуются следующие технологии оздоровления: упражнения на коррекцию осанки, пальчиковая гимнастика, которая проводится 2 раза в день, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз.

Дыхательная гимнастика является хорошим способом повысить иммунитет ребёнка, восстановить дыхательную систему после заболевания, а также предотвратить частые простудные заболевания. А если ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике он научится расслабляться и успокаиваться. Кроме этого, если постоянно заниматься с ребенком дыхательной гимнастикой, у него сформируется правильное речевое дыхание, что позволит ему при выдохе произносить различные по длине фразы. Также дыхательная гимнастика необходима для формирования у ребенка правильного звукопроизношения.

Данные виды двигательной активности применяются во время организационных моментов, во время переходов от динамических игр к более спокойным занятиям, переключая детей к другим видам деятельности. Двигательная разминка проводится в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять

эмоциональное напряжение в процессе занятия с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени, доступны детям с разным уровнем двигательной активности. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутка.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах на занятиях. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шагов на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. По окончании упражнений, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься и предлагает спокойно занять свои места.

Особое место уделяется двигательной активности на **прогулке**. Начинается прогулка со спокойной ходьбы к участку, после чего организуются подвижные игры.

Индивидуальная работа по закреплению основных видов движений может занимать до 20 минут, с учетом желания детей. Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органичной частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например, по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче.

Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил и усвоения обязательности этих выполнений. Педагогу нужно грамотно уметь выделять застенчивых детей, ставить их в роли ведущих, вовлекать малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Большую роль играет самостоятельная деятельность на прогулке. Физическая активность направлена не на результат, а на получение удовольствия от состояния движения. Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка

только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести **бодрящую гимнастику**, которая позволяет постепенно перейти к бодрому состоянию. Необходимо помнить, что темп пробуждения у детей разный и разная степень выраженности эмоционального реагирования. Воспитатель должен чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен.

В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Огромное место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить не менее 2-4 праздников на воздухе и в зале. Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

В двигательный режим дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные моменты детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. / Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.

5. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
6. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

Кичибекова Замина Аскербек кызы,

воспитатель;

Реутская Вероника Александровна,

воспитатель;

Жабко Ирина Николаевна,

инструктор по физической культуре;

Петрова Светлана Михайловна,

музыкальный руководитель,

МОУ «Детский сад № 362 Дзержинского района Волгограда»

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Аннотация. В статье обоснована эффективность интеграции нейроигр в процесс физического воспитания старших дошкольников. Автор предлагает практические варианты двигательных упражнений для развития межполушарного взаимодействия, пространственной ориентации и самоконтроля у детей 6–7 лет в рамках реализации ФГОС ДО.

Ключевые слова: нейропсихологический подход, физическое развитие, подготовительная группа, межполушарное взаимодействие, ФГОС ДО.

Введение

Современный этап реализации ФГОС ДО и ФОП ДО требует поиска здоровьесберегающих технологий для комплексной подготовки детей к школе. В подготовительной группе важно не просто накапливать двигательный опыт, а развивать психомоторные качества и саморегуляцию. Часто у старших дошкольников при формально сохранном физическом развитии наблюдаются трудности моторного планирования и координации. Эффективным инструментом решения этих задач выступает нейропсихологический подход, реализуемый через систему двигательных игр.

Теоретические основания

В основе подхода лежит метод замещающего онтогенеза (А. В. Семенович). Воздействуя на сенсомоторный уровень (движение, баланс, дыхание), мы стимулируем структуры головного мозга, отвечающие за мышление, речь и контроль поведения. В возрасте 6–7 лет интеграция физических упражнений с нейропсихологическим компонентом создает прочный фундамент для освоения школьных навыков.

Практический инструментальный нейроигр

В подготовительной группе нейроигры включаются в любую часть физкультурного занятия (на 7–10 минут) по трем основным векторам:

1. Межполушарное взаимодействие и координация

1. *«Перекрестный марш»*: ходьба, при которой на каждый шаг правой ногой левая рука касается правого колена, и наоборот. Усложнение: хлопок сзади по противоположной пятке.

2. *«Зеркальные следы»*: прохождение дорожки из карточек со следами рук и ног, направленными в разные стороны, с точным копированием позы.

2. Пространственные представления и схема тела

1. *«Нейро-роботы»*: работа в парах. Один ребенок («пульт») управляет вторым («роботом») с помощью телесных знаков: хлопок по правому плечу – шаг вправо, касание спины – шаг вперед.

2. *«Мухи и паук»*: по сигналу «Паук!» дети замирают строго по инструкции: например, «левая рука на правом бедре, правая нога согнута».

3. Произвольная регуляция и контроль

1. *«Запрещенное движение»*: выполнение комплекса упражнений за инструктором, кроме одного заранее объявленного движения. При его показе дети должны присесть.

2. *«Черепашки и гепарды»*: бег с мгновенным переходом по сигналу на максимально медленную ходьбу с сохранением равновесия.

Результаты и методические рекомендации

Регулярное использование игр (3-4 раза в неделю) показало следующие результаты:

- Повысилась моторная ловкость при выполнении сложных координационных тестов.
- Улучшился пространственный гнозис (дети точнее ориентируются на площадке и не путают «право/лево»).
- Снизилась импульсивность, возрос уровень произвольного внимания.

Рекомендации для педагога: начинать следует с изолированных движений без соревновательного элемента. Фокус внимания ребенка должен быть направлен на осознанность выполнения, а не на скорость.

Заключение

Интеграция нейропсихологических игр в систему физического воспитания детей 6–7 лет позволяет одновременно решать задачи физического развития и когнитивной подготовки к школе, создавая условия для успешного старта школьного обучения.

Список литературы:

1. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. – М.: Академия, 2013. – 384 с.
2. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. – М.: Генезис, 2017. – 474 с.
3. Сиротюк А. Л. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия у дошкольников. – М.: Сфера, 2020. – 96 с.

Климентиева Наталья Владимировна,

воспитатель;

Челпанова Татьяна Борисовна,

учитель-логопед;

Радченко Олеся Викторовна,

учитель-логопед;

Щербакова Екатерина Сергеевна,

учитель-логопед,

МБ ДОУ «Детский сад 149», г. Новокузнецк, Кемеровская область-Кузбасс

НЕЙРОИГРЫ В СТРУКТУРЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОТ СЕНСОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ К КОГНИТИВНОМУ РАЗВИТИЮ

В последние годы в профессиональном сообществе воспитателей и дефектологов наблюдается устойчивый интерес к термину «нейроигры». Однако зачастую это понятие сводится лишь к выполнению упражнений «Кулак-ребро-ладонь» или рисованию двумя руками. Как практикующие дефектологи, логопеды и педагоги со стажем, мы вынуждены констатировать: простое механическое повторение движений без понимания нейрофизиологической основы процесса не дает стойкого коррекционного эффекта, особенно у детей с ТНР и ЗПР.

У 70-80% воспитанников групп компенсирующей направленности, по данным диагностики (сентябрь 2025 г., выборка 20 детей с ТНР и ЗПР), наблюдаются дисфункции I блока мозга (энергетического) – гипо/гипертонус, истощаемость внимания, вестибулярные нарушения. Именно здесь классические дидактические игры «за партой» малоэффективны. Нейроигры становятся не развлечением, а инструментом сенсомоторной коррекции, направленной на активацию стволовых структур и формирование базовых предпосылок интеллекта.

Классификация нейроигр с дефектологическим вектором

В нашей работе мы опирались на методологию «Метода замещающего онтогенеза» (МЗО), разработанную школой А.В. Семенович (Семенович, 2002). Ниже представлена адаптированная к условиям детского сада структура нейроигр, выверенная с учетом ФГОС ДО.

1. Уровень активации и энергоснабжения (Дыхательные и глазодвигательные нейроигры). Целевая аудитория: Дети с ММД, гиперактивностью, астенией, логоневрозом. Научное обоснование: Глазодвигательные упражнения расширяют поле зрения и синхронизируют работу стволовых структур, ответственных за автоматизмы.

Пример практики: Игра «Ожившая радуга». Ребенок не просто следит за игрушкой, а ищет взглядом предмет определенного цвета в пространстве группы, поворачивая голову и туловище. Это сочетание проприоцепции и зрительного поиска снижает импульсивность и улучшает произвольное внимание.

2. Уровень сенсомоторной интеграции (Вестибулярные и тактильные игры)

Целевая аудитория: Дети с моторной алалией, диспраксией, сенсорной дезинтеграцией.

Актуальный источник: Улла Кислинг «Сенсорная интеграция в диалоге» (2021). Акцент смещается с простого перебирания круп на проприоцептивное утяжеление.

Пример практики: Игра «Секретный тоннель». Ползание на четвереньках через туннель из модулей с сопротивлением (натянутая резинка на входе) к заданной цели (например, к карточке с изображением лексической темы). Данное действие реактивирует ранние онтогенетические схемы движения, которые являются основой для формирования фонематического слуха и моторного планирования речи.

3. Уровень межполушарного обеспечения (Бимануальные игры)

Научный аспект: Исследования нейрофизиологов показывают, что созревание мозолистого тела коррелирует с успешностью овладения письмом и чтением (Л.С. Цветкова). Здесь важна не скорость, а реципрокность движений. Современный инструментарий: Использование балансировочных досок Бильгоу (программа Learning Breakthrough Program) в сочетании с речевой нагрузкой. Когда ребенок стоит на балансирах и бросает мешочек педагогу, произнося слог (например, автоматизация звука [Р] в слогах), мы задействуем мозжечковую стимуляцию. Мозжечок перестает быть только центром равновесия и становится мощным стимулятором речевой флюентности.

4. Уровень когнитивного контроля (Игры на торможение)

Проблема: Дети с ОВЗ часто демонстрируют «полевое поведение». Они действуют по импульсу «вижу – хватаю».

Решение: Игры, формирующие функцию произвольного торможения (III блок мозга).

Пример: «Кричалки-шепталки-молчалки» (модификация нейропсихологической пробы). Воспитатель показывает карточку с красной ладошкой — громко хлопаем в ладоши и кричим, синяя ладошка — молчим и замираем. При смене карточек требуется когнитивная гибкость, столь дефицитная при расстройствах аутистического спектра и СДВГ.

Анализ эффективности и современные вызовы

По результатам промежуточного мониторинга (декабрь 2025 г.) в группах, где нейроигры были интегрированы в режимные моменты (утренний круг, физминутки, динамические паузы в кабинете дефектолога, логопеда), отмечено:

1. Сокращение времени включения в учебную деятельность с 12 до 4-5 минут.

2. Положительная динамика в развитии графо-моторных навыков (улучшение удержания строки и нажима на карандаш).

3. Повышение объема слухоречевой памяти (с 3 до 4,5 единиц в среднем).

Однако современный аспект диктует необходимость цифровой гигиены. Как педагоги, мы предостерегаем от замены живых сенсорных ощущений интерактивными нейротренажерами на планшете. Экран не дает проприоцептивной обратной связи от мышц и суставов. Нейроигра — это прежде всего движение тела в пространстве под музыку, ритм и тактильный контакт.

Нейроигры в современном дефектологическом детском саду — это не отдельный кружок, а философия построения всего педагогического процесса. Это осо-

знанное воздействие на те структуры мозга, которые в силу перинатальных или социальных причин остались «недозревшими». Только понимая функциональный генез (от ползания к чтению), мы можем выстроить по-настоящему эффективную коррекционно-развивающую среду.

Список литературы:

1. Нейропсихологическая профилактика и коррекция. Дошкольники: Учебно методическое пособие/ под ред. А.В. Семенович. – М.: Дрофа, 2014.
2. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М: ТЦ Сфера, 2001.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2002.
5. <https://razvivashka.online/metodiki/gimnastika-dlya-mozga#i>

Кожина Анастасия Леонидовна,

старший воспитатель;

Поздякова Мария Николаевна,

старший воспитатель;

Семенова Ольга Викторовна,

социальный педагог,

МАДОУ № 20 «Дружный хоровод», г. Северодвинск

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проблема формирования у детей представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Поэтому очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях культурой и спортом, т.е. воспитать у дошкольников культуру здоровья.

В «Большом энциклопедическом словаре» под понятием «культура» от латинского – cultura обозначает – воспитание, образование и развитие. Духовное и социальное благополучие. Понятие «здоровье» «Большая советская энциклопедия» раскрывает как естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов. Таким образом, мы предполагаем, что «**культура здоровья**» – это приобретение человеком знаний о состоянии организма, формирование уравновешенного отношения с окружающей его природой, достижение им духовного и социального благополучия.

Работа по формированию культуры здоровья у детей дошкольного возраста проводилась по двум направлениям (с детьми и с родителями) и включала в себя 3 раздела:

1. «Я – человек. Что я знаю о себе».
2. «Образ жизни человека и здоровье».
3. «Здоровый образ жизни в большом городе».

Работа, проводимая в разделе «Я – человек. Что я знаю о себе» была направлена на закрепление у детей образа «Я», представлений о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности систем организма и о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Ребёнок познакомился с основными средствами познания мира – зрением, слухом, обонянием, вкусовыми ощущениями, учился им доверять и использовать их в повседневной практике, фиксировал свои ощущения в речи, а также познавал себя через общение с окружающими людьми. В этот раздел вошли занятия по ознакомлению с окружающим (беседы «Я – человек», «Овощ и фрукт – здоровье берегут», «Если ты заболел» и др.), изобразительности («Я на дереве расту», «Урожай собирай и на зиму запасай» и пр.), дидактические игры («Ботаническое лото», «Кто сначала, кто потом?»), логоритмические и психогимнастические упражнения («Зеркало», «Ласка», «Водопад» и др.), практические занятия в «Школе здоровья» по обучению детей навыкам культурной гигиены, чтение художественной литературы, подобранной в соответствии с возрастом.

Раздел «Образ жизни человека и здоровье» включал в себя работу по формированию у детей представления о единстве человека и природы. Первоначально ознакомление с этим единством выражалось в понимании дошкольниками значимости режима дня в обыденной жизни как проявления биоритмов природы. Дети знакомились с сезонными и суточными изменениями, учились соотносить своё поведение и самочувствие с этими изменениями. Солнце, воздух и вода рассматривались как факторы, оказывающие важнейшее влияние на жизнь и здоровье не только человека, но и всего живого на Земле. У дошкольников формировались представления о возрасте людей, о зависимости от возраста деятельности человека, обращали внимание, что наше самочувствие зависит от образа жизни и правильного отношения к своему здоровью. Такой подход являлся основой для формирования представлений о здоровом образе жизни как базовой потребности человеческого организма.

Третий раздел предусматривал знакомство ребёнка с жизненными ситуациями, в которых рассказывалось о случаях возникновения угрозы здоровью: высокая температура, кашель, боль, травма. Особое внимание уделялось негативным факторам в большом городе (транспортные потоки на дорогах, загрязнение окружающей среды, шум и т.д.). Так, у детей закреплялись навыки безопасного поведения на дорогах, во дворах, на пешеходных переходах, формировались представления о правильном поведении в экстремальных ситуациях дома и на улице (при встрече с чужим человеком, во время пожара, большого скопления людей, осторожность в обращении с электроприборами и опасными предметами, если ребёнок потерялся и др.).

Содержание перечисленных разделов сконструировано на основе программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, Н.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной, программы социального развития ребенка «Я – человек» С.А. Козловой, программ экологического образования детей («Мы» Н.Н. Кондратьевой, Т.А. Шилёнок, Т.А. Марковой, Т.А. Виноградовой, «Наш дом – природа» Н.А. Рыжовой и авторских разработок).

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Поэтому, особое внимание воспитанию культуры здоровья у дошкольников проводилось и в работе с родителями.

Для активизации родителей в вопросах воспитания культуры здоровья необходимо было:

1. Повысить уровень педагогической культуры родителей.
2. Поддержать их в уверенности в собственных педагогических возможностях.
3. Организовать проведение совместных спортивных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Для этого использовали следующие формы работы:

- Индивидуальные консультации и беседы с родителями. Цель таких бесед зависела от ситуации (грязные ногти у ребенка, ребенок приносит опасные предметы в детский сад и т.п.).

- Цикл консультаций по проблеме воспитания у детей основ здорового образа жизни. Цель: обращение внимания родителей на правильность оформления жилого помещения, чтобы обезопасить ребёнка, а также дать дополнительные знания о формировании у детей представлений о культуре здоровья.

- Открытая образовательная деятельность: викторина «Дорога к здоровью», беседа «Маленькие рыцари и дамы», беседа «Путешествие к Замку здоровья». Цель: активизация работы родителей в данном направлении темы, показ знаний детей, их умение работать, воспринимать и понимать материал, правильно анализировать.

В рамках работы с родителями были организованы мероприятия:

- «Открытые дни» с целью просмотра и обучения конкретным приёмам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, ЛФК, самомассаж, психогимнастика, элементы релаксации и т.д.);

- тренинг по теме «Ознакомление дошкольников с основами культуры здоровья» чтобы вызвать интерес к обучению детей здоровому образу жизни, показать значение данного обучения для здоровья самих детей, напомнить основные правила поведения в экстремальных ситуациях;

- совместные физкультурные досуги и праздники.

Одной из семей был представлен опыт семейного воспитания с целью ознакомления на конкретном примере возможности проведения работы в домашних условиях. Одновременно с этим создали «библиотечку-передвижку», оформили выставку детской литературы по формированию здорового образа жизни.

Информация и практический опыт, полученный родителями, помогли им увидеть и лучше узнать работу дошкольного образовательного учреждения по воспитанию у детей культуры здоровья, вызвали интерес к данному вопросу.

В ходе проделанной работы, было:

- организовано здоровьесберегающее пространство;
- подобраны воспитательно-образовательные мероприятия по способствующие формированию у детей культуры здоровья;
- оформлен дидактический материал для образовательной деятельности по ЗОЖ;
- разработано и реализовано содержание сотрудничества с родителями по данному вопросу.

Таким образом, отношение дошкольников к своему здоровью, как величайшей ценности в жизни, формируется при целенаправленном воспитании, обучении и закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физической культурой. Дети дошкольного возраста обладают достаточным потенциалом, чтобы влиять на своё здоровье. Именно он помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу – становление у ребенка позиции созидателя в отношении не только своего здоровья, но и здоровья окружающих.

Список литературы:

1. Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «Дошкольное учреждение – педагогический колледж» / Л.Н. Волошина – Белгород, ГОУ ВПО Белгородский ГУ, 2005. – 150 с.
 2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми/ Ю.Ф. Змановский. – М.: Просвещение, 1989. – 154 с.
 3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подг. группы детского сада – М: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
 4. Ожегов С.И., Н.Ю. Шведов Толковый словарь русского языка/ С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведов, 4-е изд. доп. М.: Азбуковник, 2001. – 704 с.
- Интернет ресурсы: <http://bse.sci-lib.com/>.

Колесникова Елена Николаевна,

инструктор по физической культуре,

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад компенсирующего вида №1 "Ручеек" города Вятские Поляны Кировской области

СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ АНАТОМИЮ»

Дидактическое обоснование.

Цель: сформировать у детей представление о строении и работе собственного тела через двигательную активность, показать связь физической нагрузки с работой органов и систем организма, привить интерес к заботе о здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать основные виды движений (ходьба. бег, прыжки, ползание, равновесие);
- совершенствовать прыжок в длину с места, метание мешочка в даль;
- тренировать крупную и мелкую моторику.

Познавательные:

- закрепить знания о частях тела и их назначении;
- познакомить с ключевыми органами (сердце, лёгкие, мышцы, кости) и их ролью при движении.

Развивающие:

- развивать у детей координационные способности, силу, ловкость, выносливость, гибкость через игровую деятельность.

Воспитательные:

- воспитывать выдержку, дисциплинированность, способность преодолевать трудности;
- воспитывать навыки взаимодействия в команде (в эстафетах, совместных заданиях).

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем в безопасном режиме;
- тренировать глазоувелательную функцию.

Средства деятельности: степ-платформы, мешочки с песком 200гр., гимнастические коврики, малые мячи (красные, синие), тоннель – 2 шт., вёдра – 2 шт., вата.

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в страну Анатомию. Вы готовы? Тогда вперед!

«Мы по порядку встали дружно,
В путь отправимся сейчас,
В страну Анатомию чудесную –
Узнаем всё про организм у нас».

ходьба (проходим мимо страны здоровья);

ходьба боком в упоре лежа;

«В стране Здоровья закон простой:

Сон, питание, режим святой.

Спорт, прогулка, свежий воздух-

Вот рецепт, запомни, друг, всерьёз!»

бег змейкой, с поворотами на 360 на красных кружочках (пробегаем мимо страны Дыхания).

«В стране Дыхания идём,

Веселей дыши скорей!

Вдох – и сила, выдох – смех.

В этой стране ждёт нас успех!»

Инструктор: Вот мы с Вами пришли. В стране Анатомии есть много разных областей, городов и маленьких улиц. Сегодня на занятии мы будем учиться быть здоровыми.

«Быть здоровым – не каприз.

Это выбор, это жизнь!»

(стук в дверь) Заходят Неболейка, который тащит за собой Хворайку (она упирается).

Неболейка: Ой, ребята, еле уговорил Хворайку посетить Ваше занятие.

Хворайка: Неболейка, да ведь здесь такая скукота, я лучше бы спала себе, да спала дома.

Инструктор: Ребята, как вы, наверное, уже догадались, в гости к нам пожаловали Неболейка и Хворайка. Ребята, послушайте, что я вам расскажу о них:

Неболейка закаляется,
Он зарядкой занимается.
У Хворайки сто болезней,
Говорить ей бесполезно,
Что здоровье начинается
Там, где наша лень кончается.
Лень Хворайке умыться,
Встать пораньше, причесаться,
Ей, поверьте, тоже лень
Начинать с зарядки день
Наша девочка не хочет
В ванной весело хохочет,
Пастой чертиков рисует,
Неболейка протестует,
Говорит сестренке он:

Неболейка: У природы есть закон –
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье бережет
Прочь гони – ка все хворобы!
Почись – как быть здоровой.

Хворайка: (усмехается) Закаляться, умыться, зубы чистить, какие – то зарядки, я и без них здоровая и, вообще, мне так хорошо.

Инструктор: Ребята, давайте мы позаботимся, чтобы Хворайка навсегда была о лени и каждое утро делала зарядку.

? А для чего нужна зарядка? (Ответы детей) – получить положительный заряд на весь день, быть бодрым, здоровым, веселым.

Инструктор: Ребята. А мы, оказывается, с вами находимся на улице, которая называется «Наш помощник – скелет».

Хворайка: (усмехается) Как устроен человек? Палка, палка, огуречик.

Неболейка: (кричит) Нет! В человеке есть скелет. (достаёт скелет).

Инструктор: Правильно, Неболейка, в человеческом теле тоже есть каркас и называется он «скелет». Если бы скелета не было, наше тело стало бы бесформенным, человек не смог бы сделать ни одного движения, был бы похож на мешок. Послушайте, о чем поведает нам Неболейка.

Неболейка: Все части скелета имеют свое название. Череп – охраняет мозг, поэтому кости черепа очень крепкие и соединены прочно. Потрогайте руками. Позвоночный столб состоит из 33 отдельных позвонков. Они соединены между

собой связками. Связки растягиваются и, поэтому, мы можем сгибаться и разгибаться. Грудная клетка состоит из ребер и грудины.

? Почему она называется клеткой, как вы думаете? (ответы детей) – в ней находится сердце и легкие – очень важные органы для человека, и клетка их защищает.

Руки и ноги – это верхние и нижние конечности. Их нужно беречь.

? Для чего человеку нужны руки и ноги?

Инструктор: Спасибо тебе, Неболейка. А мы сейчас проверим как же части нашего скелета участвуют, когда мы выполняем упражнения, а заодно и Хвораючку приучим к зарядке!

«Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна –

От хвори и болезней

Спасает всех она!»

ОРУ под музыку (степ – аэробика)

Инструктор: Следующая улица «Мышечная сила». Каждый с детских лет одет в прочный мышечный скелет. Мышцы – это главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться.

- В парах выполняют упражнения на сопротивление, на мышцы рук и ног.

А сейчас мы проверим, насколько сильны мышцы ваших ног и рук.

- Прыжки в длину с места.

- Метание мешочка (200 гр) сквозь отверстие сетки.

Инструктор: Молодцы, ребята. Вот мы были какими сильными, что нам открылась новая улица «Красивая осанка». Ребята, жители этой улицы заботятся о своей осанке. Ведь правильная осанка придает человеку уверенность в себе и в своем «Я».

- Упражнения из Хатха – йоги:

1. Поза кузнечика. «Ловкие кузнечики в зеленой траве

Быстро так прыгают, не видно их нигде»

2. Поза кобры, кольцо «Кобра гибка и пластична

Очень она энергична

Не нужна змее сноровка,

Она кольца вьет так ловко»

3. Поза кобры. «Ползет змея, извивается вся

Так она быстра, что догнать ее нельзя»

4. Поза плуга

5. Поза лотоса «Что за чудо, что за диво

Удивительно красиво

Цветки лотоса стоят

Словно пламенем горят».

Инструктор: Ребята, оказывается, тренировка и расслабление нужны не только Мышцам наших рук и ног, но и мышцам наших глаз. Мышцы глаз представлены в виде двух канатиков, при помощи которых, наши глазки крепятся и двигаются.

- А теперь все по порядку, сделаем для глаз зарядку.

Крепко глазки мы закрыли,
Быстро глазки мы открыли.
Посмотрите вверх, друзья,
На стене стрелок – дружная семья.
Раз, два, три, четыре, пять, шесть...

Всех их нам не перечесть.
Глазки нам не удержать
По зеленой дорожке пустились бежать
Вот и синяя тропинка впереди
На нее теперь ты глазки обрати.
Глазки наши погуляли
И нисколько не устали.

Инструктор: А нашим глазкам открылась следующая улица под названием «Мой здоровый организм». К своему телу человек должен относиться бережно, заботиться о нем, закалять его и совершенствовать. Ведь в человеке все прекрасно, он создан природой и является частью ее.

Неболейка: Эй, Хворайка, посмотри,
Как мы устроены внутри.

Мозг – вроде начальника над всеми органами. Он все знает, за все отвечает. В мозге по нервам, как по проводам от всех органов поступают сигналы, и он обратно команды посылает. Прикажет ногам – они пойдут, прикажет легким – они вдохнут воздух.

Сердце – это мотор нашего организма, сердце гоняет кровь.

Хворайка: А кровь течет куда хочет?

Неболейка: Нет она течет по трубкам – сосудам. Кровь, как бесконечный поезд, развозит по всему телу питание и кислород, забирает ненужное и везет к органам выделения. Все ненужное по сосудам – венам движется, нужное – по артериям.

Инструктор: А вот мы сейчас проверим.

- Эстафета «Кровяные пароходики».

Одна команда «Артерия», другая «Вена». По команде пролезть в тоннель – это трубки – сосуды. Команда «Артерия» берет из ведра красные мячи, а участники из команды «Вена» – синие. Бегут обратно и кладут мячи в свои ведра.

Хворайка: Я вот вчера упала и разбила колено, ох и больно было, кожа около раны была горячая. Почему?

Инструктор: Это кровяные солдатики борются с микробами.

- П/И «Кровяные солдатики и микробы» – Двое детей, взявшись за руки, образуют пару – это солдатики, остальные – микробы. Задача солдатиков окружить микроб. Как только образуется новая пара – солдатики тоже берутся за руки и борются с микробами.

(Неболейка рассказывает о работе следующего органа).

Неболейка: Легкие. Через них в кровь поступает из воздуха кислород. Это газ такой, его не видно, но жить без него нельзя.

Инструктор: Мы сейчас с ребятами проверим, как работают наши легкие.

- Игра «Подуй на ватку».

Инструктор: Молодцы, ребята, со всеми заданиями справились ловко, спасибо, Небойке за важную и полезную информацию!

Рефлексия:

- Ребята, поделитесь впечатлениями от сегодняшнего путешествия, что запомнилось больше, с какими трудностями столкнулись.

Инструктор: Наше путешествие получилось замечательным! Я надеюсь, что теперь вы все будете заботиться о своем здоровье, беречь его!

Колокина Анастасия Алексеевна,

педагог-психолог,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 30 «Росинка»,

г. Губкин, Белгородская область

СЕНСОРНАЯ ДИЕТА КАК ИНСТРУМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ С РАС: ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК И КОРРЕКЦИЯ АУТОСТИМУЛЯЦИЙ

Аннотация. В статье рассматривается применение сенсорной диеты в работе педагога-психолога с детьми раннего и дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (РАС). Обосновывается, что данный метод, основанный на теории сенсорной интеграции Джин Айрес, является эффективным здоровьесберегающим средством. Он позволяет снизить сенсорную гиперчувствительность, предотвратить эмоциональные срывы (мелтдауны) и уменьшить выраженность стереотипных аутостимуляций. В статье представлен пошаговый алгоритм внедрения сенсорной диеты, приведены конкретные упражнения для каждой сенсорной системы и выделены критерии оценки эффективности.

Ключевые слова: сенсорная диета, РАС, сенсорная интеграция, здоровьесберегающие технологии, аутостимуляции, педагог-психолог.

Введение

Сенсорный дисбаланс часто становится ключевой причиной эмоциональных срывов и сопротивления обучению у детей с РАС. В этой связи особую актуальность приобретает метод сенсорной диеты, предложенный в 1970-х годах Джин Айрес. В последнее десятилетие подход активно переосмысливается в работе с детьми с РАС и рассматривается как эффективная здоровьесберегающая технология, доступная для специалистов и родителей.

Цель статьи – представить теоретическое обоснование и практические алгоритмы использования сенсорной диеты для профилактики перегрузок и снижения потребности в аутостимуляциях у детей с РАС.

Теоретические основы

Цель сенсорной диеты – обеспечить нервную систему необходимыми стимулами для поддержания оптимального уровня бодрствования, внимания и эмоционального равновесия. Дети с РАС часто испытывают трудности в регуляции

сенсорных сигналов, что приводит к двум полярным состояниям: сенсорному голоду (активный поиск стимулов) или сенсорной перегрузке (избегание контактов, агрессия). Оба состояния истощают адаптивные ресурсы и провоцируют самостимуляцию.

Сенсорная диета предлагает ребёнку легитимные способы получения рядки в дозированном формате. Упражнения классифицируются по воздействию:

- Успокаивающие (глубокое давление, медленное покачивание) — снижают тревогу.
- Организующие (прыжки, сжимание мяча) — помогают собраться перед деятельностью.
- Возбуждающие (кружение, яркий свет, громкая музыка) — повышают тонус при вялости.

Методика внедрения: пошаговый алгоритм

Внедрение сенсорной диеты требует системного подхода и включает этапы:

1. Диагностический этап. Психолог проводит наблюдение за ребёнком, фиксируя стимулы, вызывающие дискомфорт, и действия, используемые для самоуспокоения. Применяется опросник сенсорного профиля Dunn или анкета для родителей.

2. Проектирование индивидуального комплекса. Подбирается 5–7 упражнений, охватывающих разные сенсорные системы.

Сенсорная система Успокаивающие Организующие / Возбуждающие

Проприоцепция (глубокое давление) – обертывание в плед, массаж с надавливанием, «бутерброд» из матов, отжимания от стены, перетягивание каната, прыжки на фитболе.

Вестибулярная – плавные покачивания на качелях, гамаке Кружение на вращающемся диске, лазанье по шведской стенке.

Тактильная – сенсорная коробка с крупой, водой, песком, игра с шарфами, разминание «тяжелого» пластилина, лепка из солёного теста.

Орально-тактильная – жевательные трубочки, твёрдые овощи (морковь) Вибрационный массажёр для лица, питье через трубочку с сопротивлением.

Слуховая – тишина, звуки природы, белый шум Ритмичные барабаны, музыка с чётким тактом.

3. Интеграция в режим дня. Сенсорная диета не проводится отдельным «уроком», а вплетается в повседневные занятия. Психолог должен договориться с воспитателями и родителями о единых «сенсорных окнах», чтобы последовательность действий была предсказуема для ребёнка.

4. Создание специальной среды. В группе или кабинете организуется «островок безопасности» – зона с мягкими матами, утяжелённым одеялом, наушниками-антифонами и приглушённым светом. Ребёнку даётся право уходить туда в любой момент, когда он чувствует приближение перегрузки.

5. Мониторинг и корректировка. Ведётся дневник, в котором фиксируются: частота мелтдаунов, выраженность аутостимуляций, уровень включённости в занятия. Каждые 2 недели комплекс пересматривается – одни упражнения заменяются другими, чтобы избежать привыкания и поддерживать интерес.

Роль психолога и работа с родителями

Педагог-психолог выступает фасилитатором процесса: он обучает родителей принципам диеты, объясняя, что аутостимуляции – сигнал о дисбалансе. Важно вовлекать семью в составление «домашней сенсорной диеты» для вечернего времени, способствующей переходу ко сну.

Результативность и ограничения

Апробация в Губкине (6 месяцев, трое детей 5 лет, РАС). До внедрения – общее число срывов за день 5-6. Невнимательность, стереотипия используется детьми 6-7 раз за день. После – число вспышек снизилось до 3-4, у одного ребенка число стереотипных движений сократилось в два раза. наблюдается: улучшение концентрации внимания на 20–30%, а также повышение готовности к совместной деятельности с взрослым.

Заключение

Сенсорная диета – мощный здоровьесберегающий ресурс в работе с детьми с РАС. Для педагога-психолога она становится инструментом настройки образовательной среды под индивидуальные особенности ребёнка. Удовлетворяя базовые сенсорные потребности, специалист предотвращает перегрузки, снижает аутостимуляции и создаёт фундамент для развития внимания, мышления и социального взаимодействия. Важно помнить: сенсорная диета – это диалог с нервной системой ребёнка, а не набор механических упражнений. Чуткое наблюдение, гибкость и сотрудничество с семьёй превращают этот метод в надёжную опору для развития детей с аутистическими расстройствами.

Список литературы:

1. Айрэнс Д. Нарушения сенсорной интеграции и обучения. Лос-Анджелес: Западные психологические службы, 1972.
2. Данн У. Сенсорный профиль. Сан-Антонио, Техас: Психологическая корпорация, 1999
3. Крановиц, К. Несинхронизированный ребенок. Нью-Йорк: Перигей, 2005.
4. Брызгунов, И. П., Касатикова, Е. В. Сенсорная интеграция в коррекции расстройств аутистического спектра // Дефектология. – 2018. – № 3. – С. 45-52.

Комлева Эвелина Алексеевна,

музыкальный руководитель,

МБДОУ – детский сад комбинированного вида №414,

г. Екатеринбург, Свердловская область

СЦЕНАРИЙ СЕМИНАРА - ПРАКТИКУМА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»

Цель: Освоение и последующее применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагогов, формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни и культуры здоровья у всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Расширить знания педагогов по формированию основ здорового образа жизни.

2. Развивать творческий потенциал педагогов.
3. Использовать инновационные подходы при организации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
4. Показать практические формы проведения упражнений для укрепления здоровья.

Форма проведения: Круглый стол с элементами деловой игры, тренингами и практическими заданиями.

Ход семинара – практикума

1. Вступительная часть. Приветствие и настрой.

Ведущий: Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами поговорим о здоровьесберегающих технологиях в образовательном процессе. Наше с вами общение сегодня пройдет в форме упреждений, игр и викторин. Вам будут предложены различные задания в соответствии с темой. Работать будем в командах. За каждый правильный ответ команда будет получать жетон. Но прежде чем мы приступим к выполнению заданий, проведем с вами небольшой психологический тренинг с элементами утренней гимнастики. Прошу всех встать в круг и повторять за мной!

Приветствие (Ведущий предлагает нестандартное приветствие, например, поклон или реверанс, чтобы снять напряжение и создать позитивную атмосферу).

Психологический тренинг

Ведущий: Поглаживаем себя по плечам, широко улыбаемся и повторяем слова:

« Я очень собою горжусь, я такая везде пригожусь » *(Руки на пояс, наклоны головы влево – вправо)*

Я решаю любые задачи, со мною всегда успех и удача *(Руки к плечам, круговые движения плечами вперед-назад)*

Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего! *(Вращение руками вперед- назад)*

На пути у меня нет преграды, все получится, так как мне надо *(Наклоны туловища в стороны)*

Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче! *(Повороты туловища в стороны)*

Покой и улыбку всегда берегу, мне помогают и я помогу! *(Подъем поочередно правой – левой ноги, повторяя)*

Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна! *(Подпрыгиваем на двух ногах)*

Я добра и энергична, и дела идут отлично! *(Руки через стороны вверх и вниз вдох-выдох)*

Вселенная мне улыбается и все у меня получается!» *(Показываем класс)*

Ведущий: Молодцы! С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наш семинар – практикум и сейчас я попрошу разделиться на две команды и занять места за столами.

2. Теоретический блок.

Доклад/Выступление: Определение понятий «здоровье» и «здоровьесберегающие технологии». Обсуждение актуальности темы, влияния образовательной среды на здоровье.

Ведущий: Давайте поговорим с вами о понятиях, связанных со здоровьесберегающими технологиями. Я буду задавать вопросы, а вы предлагайте свои ответы. *(После озвучивания ответа каждой командой на экране появляется правильный ответ).*

Ведущий: 1) Что такое здоровье? *(Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов)*

2) Что вы понимаете под здоровьесберегающими технологиями? *(Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя).*

3) Назовите три группы здоровьесберегающих технологий:

(1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья. 2. Технологии обучения здоровому образу жизни. 3. Коррекционные технологии)

4) Что является сохранением и стимулированием нашего здоровья? *(Утренняя гимнастика, закаливание, физкультурные занятия, подвижные игры и т.п.)*

3. Педагогические упражнения и игры.

Задание №1. «Переводчик» *(Команды получают текст пальчиковой гимнастики. Их задача без слов, только с помощью мимики и жестов, показать содержание текста соперникам, чтобы команда угадала о чём идёт речь. Чья команда справилась лучше, получает жетон)*

Примеры:

Апельсин

Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа,
Эта долька для утят,
Эта долька для бобра,
А для волка кожура.
Он сердит на нас, беда!
Разбегайтесь кто куда!

Семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!

Задание №2. «Продолжите пословицу, поговорку о здоровье»

(Пословицы предлагаются командам по очереди, ведущий читает первую часть, команда продолжает вторую, за каждый правильный ответ команда по-

лучает жетон, в случае, если команда не может дать ответ, слово предоставляется второй).

1. Чистота – (залог здоровья)
2. Здоровье дороже (золота)
3. Чисто жить – (здоровым быть)
4. Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)
5. Если хочешь быть здоров – (закаляйся)
6. В здоровом теле – (здоровый дух)
7. Здоровье за деньги (не купишь)
8. Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)
9. Горьким лечат, (сладким калечат)
10. Держи голову в холоде, живот... (в голоде, ноги в тепле)
11. Двигайся больше (проживешь дольше)
12. Доброе слово лечит, а (злое калечит)

Задание № 3. Игра «Скажи иначе»

(Командам нужно объяснить другими словами слово, которое загадано на бумажке/карточке. Каждый игрок команды берет по одной карточке, на которой написано слово, которое так или иначе связано с темой семинара - практикума. Во время объяснения слова игрок может использовать синонимы и антонимы, главное не использовать однокоренные слова. Задача остальных игроков команды отгадать данное слово как можно быстрее. За каждый правильный ответ команда получает жетон).

Примеры слов:

- 1) Правильное питание, бодрость, закаливание, соревнования, массаж и другие.
- 2) Зарядка, выносливость, подвижные игры, кислородный коктейль, профилактика и т.п

4. Рефлексия и подведение итогов.

Подведение итогов по результатам педагогических игр, подсчёт жетонов в командах

Ведущий: «Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» – так гласит восточная мудрость.

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

«Использование рук в качестве инструмента для демонстрации дружбы, облегчения недугов и врачевания больного, выражения любви и нежности, успокоения и развития ребенка является таким же древним, как и сама жизнь» - сказал Бернارد Гюнтер о массаже, как о средстве позитивного воздействия как на тело человека, так и на его душевное состояние.

Сейчас предлагаю вам встать в круг и взяться всем за руки для того, чтобы поблагодарить друг друга рукопожатием за сотрудничество, пожелать профессиональных успехов и сказать: «Будьте здоровы!»

Игра «Ток» (Участники встают в круг, берутся за руки и по цепочке передают рукопожатие)

Ведущий: На этом наша встреча завершена. Будьте здоровы! До новых встреч!

СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

Гибкие навыки (или *soft skills*) – это универсальные социально-психологические и надпрофессиональные умения. Они не привязаны к конкретной профессии, отвечают за то, *как* человек решает задачи, и определяют, насколько эффективно он взаимодействует с окружающими. Один из таких навыков – это эмоциональный интеллект, развитию которого способствуют уроки литературы.

Эмоциональный интеллект – это навыки и способности человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять этими эмоциями для решения практических задач.

Одной из составляющих эмоционального интеллекта является такое качество, как эмпатия - умение человека реагировать на эмоциональные проявления окружающих, разделять их чувства, глубину их переживаний, не теряя связи с реальностью.

Литература имеет уникальную способность передавать и описывать человеческие эмоции и чувства. Через художественные произведения учащиеся могут погрузиться в мир различных переживаний, научиться понимать и анализировать эмоции героев, а также сопереживать им. Это помогает развить эмпатию, способность к пониманию и сопереживанию чужим эмоциям.

Развитие эмоционального интеллекта на уроках литературы — это процесс обучения, основанный на распознавании, проживании и анализе эмоций. Он включает четыре ключевых компонента: самосознание, саморегуляцию, эмпатию и социальные навыки. В процессе обучения необходимо работать над развитием каждого из них. И в этом помогут следующие приемы.

1. Анализ внутреннего мира персонажей (эмпатия)

- Анализ скрытых мотивов: вместо обычной оценки поступков героя (хороший/плохой), ученики обсуждают, *почему* он так поступил, какие чувства и эмоции стояли за его выбором.

- Ролевые игры и инсценировки: разыгрывание диалогов героев в парах или театральные постановки помогают детям «вжиться» в образ. Участие в театральных постановках позволяет школьникам полностью прочувствовать состояние того или иного персонажа в предлагаемой ситуации, а значит, понять мотивы и цели его поступков, разгадать в тексте произведения то, о чём автор порой прямо не заявляет, объяснить поведение других персонажей. Только досконально изучив все чувства и эмоции описанного в произведении персонажа, и поняв их, дети смогут отыграть свои роли.

- Сопереживание через творчество: задания на написание эссе или писем от лица героя, который остался непонятым в сюжете.

- **Интервью с героем:** один из учеников садится на «стул автора» или персонажа, а одноклассники задают ему вопросы исключительно о его чувствах и внутренних противоречиях во время ключевых событий.

- **Цветопись и ассоциации:** учащимся предлагается подобрать цвет, музыкальный инструмент или природное явление, которые ассоциируются с внутренним состоянием героя в конкретный момент произведения

2. Практики самоосознания и саморегуляции

- **Дневник эмоций:** ведение дневника, где ученики фиксируют свои эмоциональные реакции на прочитанные главы. Они учатся называть свои эмоции (гнев, грусть, вдохновение, тревога) и отделять их от действий персонажей.

- **Письменная рефлексия** в конце урока: пятиминутки, во время которых школьники описывают, какие чувства вызвал у них тот или иной эпизод и почему.

- **Личные «поэтические минутки»:** выбор стихотворения, которое созвучно текущему внутреннему состоянию учащегося. Это помогает выразить личные переживания через классическую поэзию.

3. Комплексные методики погружения

- **Связь разных видов искусства:** подобранное музыкальное сопровождение или показ картин при изучении лирических произведений усиливают эмоциональный отклик школьников и развивают их чувственное восприятие.

- **Сочинение собственных текстов:** написание синквейнов, сказок или небольших рассказов, позволяющих детям воплотить собственные переживания и скрытые конфликты в безопасной творческой форме.

Таким образом, все описанные выше приёмы направлены на развитие эмоционального интеллекта на уроках литературы. Они позволяют повысить уровень читательской грамотности школьников и способствуют лучшему пониманию и запоминанию текста, его детальному анализу.

Список литературы:

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта. – СПб., 2012.
2. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М.: Национальный книжный двор, 2015.
3. Шиманская В. А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими. – СПб., 2021.

Курбанова Айшабика Курбановна,

воспитатель,

МБДОУ д/с №78 «Ивушка», г. Сургут, ХМАО-Югра

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Современный этап развития системы дошкольного образования характеризуется высоким уровнем когнитивной и технологической нагрузки на ребенка. Ранняя интенсификация обучения, бесконтрольное использование цифровых гаджетов в быту и общая тенденция к дефициту естественной локомоторной активности приводят к декомпенсации защитных сил детского организма. Медицин-

ские скрининги фиксируют рост числа воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов зрения и резистентности нервной системы. Вектор развития, заданный ФГОС ДО и ФОП ДО, требует от педагогов внедрения эффективных здоровьесберегающих технологий (ЗСТ), гармонично интегрированных в повседневную деятельность воспитанников.

В практике нашего дошкольного учреждения реализуется комплексный подход к здоровьесбережению. Он включает в себя несколько ключевых блоков технологий.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные):

- Динамические паузы (физкультминутки). Проводятся ежедневно во время образовательной деятельности при первых признаках утомления детей. Время проведения – 2–3 минуты. Это позволяет снять мышечное мышечное напряжение и восстановить умственную работоспособность.

- Пальчиковая гимнастика. Используется во всех возрастных группах для развития мелкой моторики, что напрямую связано с развитием речи и мышления.

- Гимнастика для глаз. Проводится с целью снятия зрительного напряжения во время занятий, связанных со зрительной нагрузкой (рисование, рассматривание иллюстраций).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Дыхательная гимнастика. Включается в комплекс утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна. Она способствует насыщению организма кислородом и профилактике простудных заболеваний.

- Игротерапия и самомассаж. Дети в игровой форме обучаются простым приемам массажа рук, стоп (с использованием массажных ковриков), что стимулирует биологически активные точки.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия:

- Релаксация и сказкотерапия. Используются элементы музыкального сопровождения (звуки природы, классическая музыка) перед тихим часом. Это снижает психоэмоциональное напряжение и обеспечивает мягкий переход ко сну.

4. Инновационные методы психофизического развития:

- Образовательная кинезиология. Комплексы движений («Гимнастика мозга») используются в качестве пятиминутных пауз между занятиями. Упражнения типа «Перекрестные шаги» или «Кнопки мозга» синхронизируют работу обоих полушарий, улучшают память, внимание и снижают общую утомляемость.

- Су-Джок терапия. Применение массажных шаров и эластичных колец эффективно развивает мелкую моторику. Педагоги используют эту технологию во время речевых игр, что стимулирует речевые зоны коры головного мозга и снимает общее мышечное напряжение.

- Элементы логоритмики. Музыкально-двигательные упражнения активно применяются для развития координации движений, чувства ритма и речевого дыхания.

5. Семейный вектор здоровьесбережения: Эффективность ЗСТ удваивается, если принципы здорового образа жизни поддерживаются дома. В ДОУ организованы такие формы взаимодействия с родителями:

- Семейные спортивные квесты и мастер-классы.
- Наглядные чек-листы по организации режима дня и закаливания.
- Дистанционные марафоны полезных привычек в родительских чатах.

Внедрение данных технологий в систему работы ДОУ позволило достичь следующих результатов:

- Снизился уровень заболеваемости воспитанников в осенне-зимний период.
- Повысился уровень сформированности культурно-гигиенических навыков.
- Улучшились показатели адаптации вновь прибывших детей к условиям детского сада.
- Повысилась психоэмоциональная стабильность и общая активность детей на занятиях.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ – это не изолированный элемент, а системный процесс. Успех их реализации зависит от регулярности проведения, учета возрастных особенностей детей и создания благоприятной развивающей предметно-пространственной среды. Интеграция ЗСТ в образовательный процесс позволяет сохранить здоровье детей без ущерба для освоения основной образовательной программы.

Куропаткина Наталья Геннадьевна,

воспитатель;

Черных Ирина Алексеевна,

воспитатель;

Бевза Ульяна Валерьевна,

воспитатель,

КГКУ ПНИ для детей «Подсолнух», г. Красноярск, Красноярский край

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ) «ЗАЩИТИ СВОЙ ОРГАНИЗМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ»

Цель: развитие представлений о мерах защиты организма от болезней.

Задачи:

- **образовательная:** формировать элементарные представления о микробах, способах распространения инфекций и мерах защиты от них.

- **коррекционно-развивающая:** развивать познавательный интерес, воображение, умение устанавливать причинно-следственные связи.

- **воспитательная:** воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание быть здоровым.

Материалы и оборудование:

картинки с микробами, карточки с правилами, зеркала, бумажная салфетка, носовой платок, марлевая повязка, пульверизатор и тальк, влажные салфетки, капсулы от «киндер – сюрпризов», резанный лук.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята! Добрый день, уважаемые гости нашего занятия! Сегодня всех нас ожидает удивительное путешествие в мир науки и новых открытий, и для этого, на занятии вы должны хорошо работать, отвечать на мои вопросы и быть внимательными! Согласны? *(да)*

- Ребята, сегодня я предлагаю вам стать учеными, и самим сделать открытия. И на время занятия наш класс мы назовем «Лабораторией детских открытий».

- Ну что, вы готовы к новым открытиям? *(ответы детей)*

- Сегодня с вами мы узнаем, как происходит заражение нашего организма различными заболеваниями. И как нам с ними бороться. Взрослые ученые определили, что причинами наших болезней являются микробы. Давайте в нашей лаборатории проведем свое исследование и узнаем все о микробах и их вреде для нашего организма. А как звучит тема нашего занятия мы сейчас с вами вместе и попробуем назвать. Для этого я приготовила для вас интересное задание, разгадав которое, мы назовем тему.

(Вывешиваю карту с символами и через поисковую работу находим на них буквы, из которых составляется тема занятия).

- Молодцы, ребята, вы справились с этой непростой задачей и, таким образом, тема нашего сегодняшнего занятия звучит так: «Защити свой организм от микробов».

2. Основная часть.

- Вы когда-нибудь видели микробов? *(ответы детей)*

- Так как микробы очень маленькие, их можно увидеть только в специальный прибор, который называется? (микроскоп). Верно, микроскоп!

- Для чего изобрели микроскоп? *(ответы детей).*

- Я сегодня на занятие принесла такой прибор, и теперь давайте его рассмотрим. *(показ и рассматривание микроскопа)*

- Ребята, а кто то хочет посмотреть в микроскоп?

- Давайте сделаем это по очереди!

- Что вы увидели? *(маленькие черные и серые кружочки, они двигаются)*

- А сейчас посмотрите фотографии микробов, увеличенных во много-много раз.

Рассмотрите их. *(вывешиваю картинки, рассматриваем их с детьми).*

- Что вы видите? Давайте попробуем их описать:

- Есть ли у них тело? *(ответы)*

- Есть ли голова? *(ответы)*

- Рот? *(ответы)*

- Лапы? *(ответы)*

- Хвост? *(ответы)*

- Верно, ребята, у микробов нет ни рук, ни ног, ни рта, ни носа. Это простые шарики или палочки, но они также передвигаются, дышат, едят. Давайте подумаем, как же они тогда передвигаются? *(даю ребятам время подумать, пофантазировать).*

- У некоторых есть хвостики, которые крутятся, как пропеллеры. *(картинка)*
Другие прыгают, как мячики *(картинка)*, а третьи летают по ветру *(картинка)*.

А очень часто их переносят люди и животные. И многие из них являются вредными для нас, и мы заболеваем.

- И сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Чистюльки» и посмотреть как мы можем заразиться микробами. *(Игра – демонстрация «Чистюльки»).*

- Закройте глаза. *(насыпаю в руку тальк и «здоровуюсь» с тремя детьми. Затем прошу пожать руки остальным детям).*

- Посмотрите на свои ладошки! А если такими грязными руками вы возьмёте фрукты, что произойдёт? *(ответы детей)*

- Значит, что нужно делать? *(ответы детей)*

- Молодцы, ребята, вы совершенно правы!

- А сейчас посмотрите все на стенд. Здесь размещены картинки с изображением ситуаций, как микробы попадают к нам в организм. Первый путь попадания микроба в человека покажу я, а дальше продолжите вы. Итак, будьте внимательны!

1. Грязное яблоко – руки – рот – болезнь (микроб).



Как предотвратить болезнь? **(нужно мыть фрукты).**

2. Собака, кошка, – руки – рот (глаза) – болезнь (микроб).



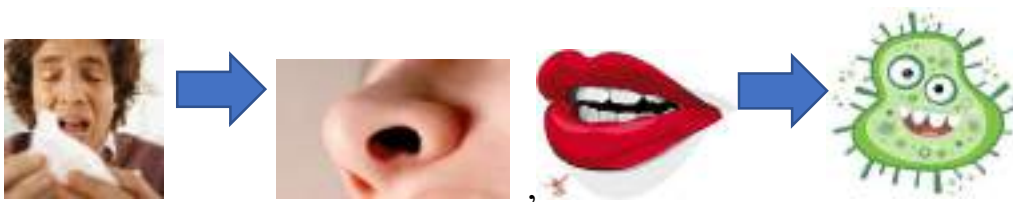
Что мы должны делать? *(Ответы детей).* **(мыть руки).**

3. стакан – вода из-под крана – болезнь (микроб).



Что нужно делать? (*ответы детей*) (**пить кипяченую воду**).

4. Чихающий человек – нос или рот – болезнь (микроб).



Что нужно делать? (*ответы детей*) (**не общаться с больным человеком**).

- Молодцы! Ребята, как исправить схемы и предотвратить заболевания? Давайте добавим картинки в схемы и предотвратить болезнь. (*Ответы детей*).

- Давайте добавим картинки к нашим схемам. (мытые фрукты, мыло, кипяченая вода, медицинская маска).

- Ребята, вот видите, микроорганизмы не опасны, если мы будем выполнять несложные правила. Какие, назовите? (*Ответы детей*).

1. Мыть руки.

2. Есть мытые продукты.

3. Пить кипяченую воду.

4. Не общаться с больными людьми.

5. Укреплять свой организм при помощи зарядки и закаливания.

- А теперь предлагаю вам **физкультурную зарядку**, чтобы немного отдохнуть и размяться!

Буратино потянулся (*руки вверх поднять*)

Раз согнулся, два согнулся (*наклоны в стороны*)

Руки в стороны развел (*руки в стороны*)

Видно, ключик не нашел (*движение плечами вверх-вниз*)

Чтобы ключик нам достать –

Надо на носочки встать! (*на носочки и потянуться вверх*)

- А еще я вас научу делать **самомассаж «Неболейка»**. Для чего мы делаем массаж? (*ответы*)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим «козырьком».

Знаем, знаем да-да-да!

Нам простуда не страшна!

(*Дети выполняют самомассаж биологически активных точек*).

- Замечательно! Молодцы! Садитесь на свои места, и мы продолжим с вами занятие в нашей лаборатории детских открытий.

- Ребята, а вы знаете, что очень часто, микробы попадают к нам в организм без нашего желания. И мы с вами заболеваем. Как это происходит, мы сейчас посмотрим.

- Ребята, давайте вспомним, какие органы дыхания мы знаем. *(ответы детей)*

- Зачем они нужны? *(ответы детей)*

- Сегодня мы познакомимся с ними более подробно. Поговорим о том, как надо за ними ухаживать, чтобы они служили нам много лет и не болели. Возьмите зеркало и рассмотрите свой нос. Опишите, как он выглядит. *(ответы детей)*

- Загляните внутрь. Поворачивайте голову так, чтобы внутри было светлее. *(Дети выполняют).* – Что вы там видите? *(Описания детей).*

- Какого цвета стенка носа внутри? *(Розового).* Почему? *(ответы детей).* Верно, потому, что там много кровеносных сосудов.

- Что вы еще заметили? *(Волоски).* Как думаете, зачем они? *(ответы детей).* Стенка носа внутри сухая или влажная? *(ответы детей).*

- Возьмите салфетку на палец и промокните нос внутри. *(Дети выполняют).* Что получилось? – Эта влага называется слизь, она очень важна. В слизи есть вещества, которые убивают микробы. Поэтому воздух, который попадает в легкие при дыхании через нос, уже не содержит микробов. Туда идет только чистый воздух.

- Ребята, вспомните, когда образуется особенно много этой слизи? *(Ответ: когда мы заболеваем).*

- Как думаете, почему? *(ответы)*

- Когда человек простужается, в носу размножается много микробов. И надо много слизи, чтобы быстрее их уничтожить. Но слизь нужна и микробам. Слизь раздражает стенку носа, человек чихает или кашляет, капельки слизи вылетают, а в них сидят микробы. Вот как это бывает посмотрите. *(Изображаю чихание при помощи пульверизатора)*

- Куда делись капельки? *(ответы детей).*

- Капельки осели вокруг на нашу кожу, одежду. Воздух вместе с микробами может вдохнуть другой человек. Микробы поселяются у него. Тогда говорят, что этот человек заразился.

- Вам знакомо слово «эпидемия»?

- Слышали слова «эпидемия гриппа»?

- Что значат эти слова? *(Предположительные ответы детей - эпидемия означает, что микробов стало очень много, и они живут сразу на многих людях. Болеет много людей.).*

- Сейчас посмотрим, как же расселяются микробы. Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на зеркало. Что увидели? *(ответы детей - Зеркало запотело).*

- Значит, изо рта выходят капельки воды. Если в них нет микробов – тогда не страшно. А если есть, то они могут попасть к другому человеку, и тот заболеет.

- Теперь наденьте на рот марлевые повязки. (*Дети выполняют, помогаю им*).
Снова подышите на зеркало. Есть капли на зеркале? (*дети: Капель нет*).

- Зачем же люди во время эпидемии надевают повязки? (*Ответы детей*).

- Верно, ребята, особенно сильно разлетаются капельки, когда человек чихает или кашляет.

- Что нужно делать во время кашля и насморка, чтобы не заразить других людей? (*ответы детей: прикрывать нос и рот во время чихания и кашля платочком, или надевать марлевую повязку*).

- Молодцы, ребята, вы это хорошо усвоили!

3. Практическая часть.

Ароматная загадка.

- А ещё микробы очень боятся запаха. А какого, вы сейчас узнаете. Закройте глаза, вдохните глубоко, что у меня в тарелке? (*подношу к каждому тарелочку с луком*). (*ответы*).

- Правильно, лук. Послушайте легенду. В древности воины считали, что лук может защитить их от мечей и копий врагов. Рыцари носили медальоны с луком на шее. Лук спасает от простуды и гриппа. Недаром в народе говорят «Лук от семи недуг».

- Давайте и мы с вами сделаем такие медальоны, которые защитят нас от разных болезней.

- Возьмите по медальону (капсула от «киндер – сюрприза»), положите в него несколько кусочков лука, закройте, встряхните, понюхайте. (*дети выполняют*)

- Пахнет? (*ответы*)

- Ребята, а как вы думаете, как еще мы можем помочь нашему организму справиться с микробами? (*ответы детей: -закаляться, больше бывать на свежем воздухе, правильно питаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, соблюдать режим дня.*)

4. Закрепление материала.

Итак, ребята, давайте все вместе вспомним правила здоровых детей и наше солнышко сразу засияет: (памятка «Солнышко с лучиками», лучики прикрепляем к солнышку)

1. Соблюдать правила гигиены.

2. Соблюдать режим дня.

3. Заниматься физкультурой.

4. Правильно питаться.

5. Гулять на свежем воздухе.

6. Закаляться.

5. Подведение итогов.

- Ребята, давайте вспомним, какая была тема нашего занятия?

- Что нового вы узнали?

- Что вам больше всего понравилось?

- Вы сегодня все были молодцы, хорошо работали, были внимательными, правильно отвечали на все вопросы! И если мы будем соблюдать правила здоровых детей, то и будем всегда...здоровы!!!

- А наше занятие закончилось, спасибо всем за хорошую работу!

*Лазарева Наталья Анатольевна,
воспитатель;
Бурлина Людмила Андреевна,
воспитатель;
Митрофанова Ирина Геннадьевна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад №411» г. о. Самара*

БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ДОСКА БИЛЬГОУ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Введение

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Специалисты отмечают, что за последние десятилетия в России резко возросло число детей, нуждающихся в комплексной реабилитации физического и психического здоровья.

Актуальным является применение в коррекции детского развития современных инновационных технологий с элементами нейропсихологического сопровождения, основанных на методах сенсомоторной коррекции, биологической обратной связи, мозжечковой стимуляции, межполушарного взаимодействия. Значимость данного подхода заключается в том, что он, ориентирован не на сам симптом, а на причину его появления.

Теперь у нас появился один из помощников – балансировочная доска Бильгоу.

Основная часть

Часто упражнения на балансирах называют мозжечковой стимуляцией. В последнее время стали считать, что мозжечок – это ключ к интеллектуальному, речевому и эмоциональному развитию, поэтому его необходимо развивать.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Поэтому своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует кардинально нового решения.

Недостаточность двигательных функций у детей проявляется во всех компонентах моторики: в общей моторике, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике, что приводит к плохой координации движений на физкультурных занятиях, в сложных действиях по самообслуживанию, в трудовых процессах.

Нарушение связи между мозжечком и лобными долями приводит к замедлению речевых и двигательных процессов. Решить эти проблемы и помогает стимуляция мозжечка посредством балансировочной доски Бильгоу.

Выполнение дошкольниками игр и упражнений на балансировочной доске Бильгоу решает ряд задач:

1. Улучшение координации, навыка балансирования, общей моторики, спортивных навыков.
2. Развитие психических процессов: внимания, мышления, памяти, воображения.
3. Совершенствование речевых навыков.
4. Улучшение зрительно-моторной координации, и пространственной ориентировки.

В комплект входит сама доска Бильгоу и 10 предметов для работы по методике Бильгоу (мишень напольная, мешочки с крупой, кинезиологический мяч, каучуковые мячи и мяч-маятник, стойка с мишенями-целями) и используется блоками по принципу «от простого к сложному». Для этого есть карточки с заданиями, разделенные на блоки. Каждый блок имеет свой цвет.

Основные блоки программы мозжечковой стимуляции с использованием комплекта. Комплекс упражнений на освоение балансира:

- Комплекс упражнений с мешочками с крупой;
- Комплекс упражнений с мячом-маятником;
- Комплекс упражнений с цветной рейкой;
- Комплекс упражнений с набором мячиков;
- Комплекс упражнений с мишенью обратной связи;
- Комплекс упражнений с телескопической стойкой с мишенями.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, мы часть упражнений отрабатывали на ровной поверхности. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Основные принципы построения программы упражнений с применением балансировочного оборудования:

- от простого к сложному;
- оптимальная нагрузка;
- интуиция специалиста (от опыта специалиста зависит эффективность программы, определение момента усложнения программы, оптимального уровня);
- включение мотивации;
- вариативность упражнений;
- направление движения;
- целеполагание.

Итак, первый блок «Тело». Сначала выполняются простейшие упражнения на балансировочной доске.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинать с отработки стояния на четвереньках и при тренировке функций сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу, помогают в овладении навыками самостоятельного сидения и защитную реакцию рук. Залезать и слезать с доски с разных сторон: сзади, спереди, сбоку, удерживая при этом равновесие, при этом кто-нибудь страхует ребенка.

2 блок – упражнения с мешочками. Они разные по весу и наполняемости.

- Сначала ребенок, стоя на доске, ощупывает мешочек, догадываясь, что внутри. Пробует положить мешочки на доску, сохраняя равновесие. Потом уже ребенок подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками.

- Ребенок держит мешочек в правой руке, подкидывает и ловит его левой рукой. Ребенок держит мешочки на плечах и произносит слог с автоматизируемым звуком. Затем поднимает руку вверх и произносит следующий слог.

- Мешочек кидают ребенку. Он принимает их от взрослого или ребенка правой, левой или обеими руками.

Следующий блок «Мячи».

- Сначала легкие задания, например ребенок подкидывает мяч и ловит его, называя автоматизируемый звук. Затем ребенок подкидывает мяч, хлопает в ладоши, называет слог/слово на заданный звук, ловит мяч.

- Ребенок ударами мяча об пол, доску, стену, называет слово, делит его на слоги, ловит мяч двумя (одной) руками.

- Ребенок ударяет мяч об пол одной рукой, ловит другой, при этом называет слова или слоги на автоматизируемый звук.

- Ребенок одновременно выполняет артикуляционные упражнения и раскачивается на доске.

- Ребенок рассказывает стихотворный текст или чистоговорку, ловя мяч который кидает педагог

- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговаривает речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

Следующий блок «Мяч – маятник». Это мяч, подвешенный к потолку.

- Ребенок отбивает мяч ладошкой, ребром ладони, кулаком, локтем и при этом называет слово с закрепляемым звуком, либо работа направляется на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.

Еще один блок «Цветная планка – маятник».

- Например, ребенок отбивает мяч – маятник одним цветом, или разными по сигналу педагога.

- Ребенок отбивает мяч правым и левым концом планки, либо серединой.

- Планку держит педагог, а ребенок по сигналу должен попасть мячом в определенный цвет на планке. Либо в середину планки, в левую, в правую стороны.

Специальные занятия по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям, у которых есть нарушения координации, внимания, гиперактивность (СДВГ, выявлены аутичные черты, есть задержки устной, письменной речи, проблемы с учебой, ЗРР, ЗПР, ЗППР, последствия минимальной мозговой дисфункции, ДЦП)

При постоянной работе на балансирах можно заметить много изменений. Ребенок становится более сосредоточенным, усидчивым. Также ускоряется процесс автоматизации, дифференциации и введения звука в речь.

Список литературы:

1. Балансировочная доска Бильгоу для мозжечковой стимуляции. – Режим доступа: http://www.sanatory-mashuk.ru/lechenie/kognitivnyy_centralansiruyuschaya_doska_bilgou/ (06.2021)
2. Мозжечковая стимуляция. – Режим доступа: <http://psy37.ru/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/>
3. Мозжечковая стимуляция (*практика*). – Режим доступа: <http://tomatis-spb.ru>
4. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. – М.: Сфера, 2009.

Ливадина Светлана Ивановна,

воспитатель,

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 198»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД И ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

Введение

Дошкольный возраст – период интенсивного формирования всех систем организма, становления личности и закладки фундамента здоровья на всю последующую жизнь. По данным медицинской статистики, наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, что делает проблему здоровьесбережения приоритетной государственной задачей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) в числе приоритетных задач называет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. С 2023 года данное направление получило дополнительное закрепление в Федеральной образовательной программе дошкольного образования (ФОП ДО), где проблема сохранения и укрепления здоровья детей рассматривается как стратегическая.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер, включающую взаимосвязь всех факторов образовательной среды и направленную на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития. Их использование имеет двустороннюю направленность: организацию образовательного процесса без негативного влияния на здоровье детей и формирование у дошкольников основ валеологической культуры, то есть осознанного отношения к своему здоровью и умения самостоятельно заботиться о нем.

Теоретические основы здоровьесберегающих технологий в ДОУ

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Данное понимание требует комплексного подхода к здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении.

В научно-методической литературе выделяются следующие классификационные группы здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ:

1. Медико-профилактические технологии. Обеспечивают сохранение и укрепление здоровья детей под руководством медицинского персонала. Включают мониторинг здоровья, организацию питания, профилактические мероприятия, контроль соблюдения санитарно-эпидемиологических норм.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии. Направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка через развитие физических качеств, двигательной активности, закаливание, формирование правильной осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Обеспечивают эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

4. Технологии валеологического просвещения родителей. Направлены на формирование у родителей компетентности в вопросах здоровьесбережения и создание единого здоровьесберегающего пространства «семья – ДОУ».

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Предполагают воспитание валеологической культуры дошкольников, формирование осознанного отношения к здоровью и накопление знаний о способах его сохранения.

Методические аспекты внедрения здоровьесберегающих технологий

Эффективность здоровьесберегающей деятельности обеспечивается системным подходом, включающим регулярное применение различных технологических форм в течение всего дня.

В утренний отрезок времени целесообразно проведение утренней гимнастики (8–10 минут) с музыкальным сопровождением, ритмопластики, точечного самомассажа.

В ходе непосредственно образовательной деятельности – динамических пауз (2–5 минут), гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений для профилактики переутомления и снятия статического напряжения.

На прогулке – подвижных игр различной степени подвижности, спортивных упражнений, закаливающих процедур с учетом погодных условий.

После дневного сна – бодрящей гимнастики (5–10 минут), упражнений на коррекцию плоскостопия и осанки, ходьбы по массажным дорожкам.

В вечернее время – релаксационных упражнений под спокойную музыку, психо-гимнастики, коммуникативных игр.

Особую значимость приобретает индивидуальный подход, учет психофизиологических особенностей детей и их актуального состояния при выборе технологий и дозировании нагрузок.

Конспекты занятий с использованием здоровьесберегающих технологий

Занятие 1. «Путешествие в страну Здоровячков»

Возрастная группа: старшая (5–6 лет).

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, закрепление знаний о способах его сохранения и укрепления.

Задачи:

- Образовательные: систематизировать знания детей о строении тела человека, о полезных и вредных продуктах, о значении физической активности для здоровья.
- Развивающие: развивать познавательный интерес, речь, мышление, двигательную активность.
- Воспитательные: воспитывать ценностное отношение к здоровью, желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Оборудование: карта-схема страны Здоровячков, иллюстрации с изображением органов чувств, муляжи полезных и вредных продуктов, массажные дорожки.

Ход занятия:

1. Организационный момент (3 минуты)

Дети входят в группу под бодрую музыку, становятся в круг.

Воспитатель: «Ребята, давайте поприветствуем друг друга необычным способом – передадим рукопожатие и улыбку по кругу. Как вы думаете, с чего начинается здоровье? (Ответы детей.) Правильно, с хорошего настроения и улыбки!»

2. Вводная беседа (5 минут)

Воспитатель: «Сегодня я приглашаю вас в путешествие по стране Здоровячков. Жители этой страны никогда не болеют, потому что знают секреты здоровья. Хотите узнать эти секреты? Тогда в путь!»

Первый секрет – «Чистота». Воспитатель загадывает загадки о предметах гигиены, дети отгадывают и рассказывают о правилах гигиены.

3. Динамическая пауза (3 минуты)

Проводится физкультминутка «Мы здоровыми растём»:

«Мы ногами топ-топ, мы руками хлоп-хлоп,

Мы глазами миг-миг, мы плечами чик-чик.

Раз – сюда, два – туда, повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали, руки кверху все подняли.

Раз-два, раз-два, заниматься нам пора!»

4. Игровое задание «Полезная и вредная еда» (5 минут)

Дети подходят к столам, где разложены картинки с продуктами. Задание: распределить продукты на две группы – полезные и вредные для здоровья. Каждый ребенок объясняет свой выбор.

Воспитатель: «Второй секрет здоровья – правильное питание. Здоровячки едят только полезные продукты, богатые витаминами!»

5. Гимнастика для глаз (2 минуты)

Воспитатель предлагает детям проследить глазами за движениями яркого шарика, не поворачивая головы (вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения). Упражнение сопровождается стихотворением:

«Глазкам нужно отдыхать, нужно глубоко вздыхать.

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз – и всё сначала.

Быстро-быстро поморгали, глазки мы свои устали.

А теперь закрыли глазки – и рисуем солнце в сказке!»

6. Физкультурное упражнение «На зарядку становись!» (5 минут)

Дети выполняют комплекс упражнений под музыку: ходьба на месте, наклоны, приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Воспитатель: «Третий секрет Здоровячков – движение и спорт. Тот, кто дружит с физкультурой, растёт сильным и здоровым!»

7. Релаксация «Путешествие на облаке» (3 минуты)

Дети ложатся на ковёр, закрывают глаза. Воспитатель включает спокойную музыку со звуками природы и предлагает представить, как они плывут на мягком пушистом облаке, чувствуют лёгкость и покой, дышится легко и ровно.

8. Итог занятия (3 минуты)

Дети возвращаются в круг, делятся впечатлениями о путешествии, повторяют «секреты здоровья»: чистота, правильное питание, движение, хорошее настроение.

Воспитатель: «Я желаю вам всегда быть здоровыми и весёлыми! Запомните: здоровье – это главное богатство человека!»

Занятие 2. «Наши помощники – органы чувств»

Возрастная группа: подготовительная (6–7 лет).

Цель: формирование представлений об органах чувств и их значении для человека, воспитание бережного отношения к своему организму.

Задачи:

- Образовательные: познакомить детей с органами чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), их функциями и правилами ухода за ними.
- Развивающие: развивать познавательную активность, сенсорное восприятие, связную речь.
- Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание заботиться о своём теле.

Интеграция: познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Оборудование: иллюстрации органов чувств, предметы для опытов (душистые травы, музыкальные инструменты, кусочки ткани разной фактуры, продукты с разным вкусом), повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Создание проблемной ситуации (3 минуты)

Воспитатель вносит куклу, которая жалуется, что ничего не чувствует и не видит, потому что забыла, как называются её помощники.

Воспитатель: «Ребята, давайте поможем нашей гостье вспомнить, какие органы помогают человеку познавать мир и как за ними ухаживать!»

2. Познавательная беседа с использованием иллюстраций (7 минут)

Дети по очереди называют органы чувств, рассказывают об их функциях. Воспитатель дополняет и систематизирует ответы детей:

- Глаза – орган зрения. Беречь от яркого света, делать гимнастику для глаз.
- Уши – орган слуха. Защищать от громких звуков, беречь от воды.
- Нос – орган обоняния. Дышать чистым воздухом, не засовывать мелкие предметы.

- Язык – орган вкуса. Есть полезную пищу, чистить зубы.
- Кожа – орган осязания. Соблюдать гигиену, одеваться по погоде.

3. Пальчиковая гимнастика «Наши помощники» (2 минуты)

Воспитатель: «Пальчики тоже наши помощники. Давайте их разомнём!»

Выполняется пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворения о частях тела.

4. Опытнo-экспериментальная деятельность (8 минут)

Дети делятся на группы, каждая группа выполняет задание с одним из органов чувств:

- Группа «Зрение»: с закрытыми глазами на ощупь определяют предметы.
- Группа «Слух»: с закрытыми глазами угадывают звучание музыкальных инструментов.
- Группа «Обоняние»: с закрытыми глазами угадывают запах трав.
- Группа «Осязание»: определяют на ощупь фактуру ткани.

После выполнения заданий дети рассказывают о своих впечатлениях.

5. Гимнастика для глаз «Весёлый жук» (2 минуты)

Дети следят глазами за движениями игрушечного жука на палочке, который «перелетает» из одного угла комнаты в другой, кружится, поднимается вверх и опускается вниз.

6. Динамическая пауза «Что мы делали – расскажем» (3 минуты)

Проводится игра, в которой дети имитируют движения: чистят зубы, умываются, делают зарядку, нюхают цветы, слушают музыку, смотрят вдаль.

7. Рисование «Мои помощники» (5 минут)

Дети выбирают орган чувств, который они считают самым важным, и зарисовывают его в своих альбомах, придумывая символы для правил ухода за ним.

8. Рефлексия (3 минуты)

Кукла благодарит детей за помощь. Дети рассказывают, что нового они узнали, что было интересно, почему важно заботиться об органах чувств.

Воспитатель: «Запомните, ребята: все органы чувств важны и нужны человеку. Берегите их и заботьтесь о своём здоровье!»

Заключение

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольников – не дань моде, а объективная необходимость, обусловленная ухудшением показателей детского здоровья и требованиями ФГОС ДО. Системный подход, включающий различные виды технологий в течение дня, позволяет создавать условия для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей.

Практика показывает, что регулярное применение здоровьесберегающих технологий способствует формированию у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью, потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Важнейшим условием эффективности является единство требований со стороны педагогов и семьи – только совместные усилия дошкольного учреждения и родителей могут обеспечить устойчивые результаты в формировании здоровья подрастающего поколения.

Перспективными направлениями развития здоровьесберегающей деятельности в ДОУ представляются: дальнейшая дифференциация технологий с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей; расширение форм сотрудничества с семьей; повышение компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения; использование современных цифровых средств для мониторинга здоровья воспитанников.

Список литературы

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
6. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
7. Юрченко В.В., Царева С.В., Рахвалова А.В. Создание системы здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации: Тенденции развития образования. – Чебоксары: Среда, 2022.

Лисова Анастасия Алексеевна,

воспитатель;

Ефимова Лариса Сергеевна,

воспитатель;

Толоконникова Ольга Владимировна,

воспитатель,

МБДОУ детский сад № 214, г. Ульяновск

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЁНКА В ДОУ

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач современного образования. В условиях интенсивного развития общества, увеличения информационной нагрузки и изменения образа жизни особое значение приобретают здоровьесберегающие технологии, направленные на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка. Особенно актуальна данная проблема в дошкольном образовательном учреждении, поскольку именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, формируются привычки здорового образа жизни и развиваются важнейшие личностные качества.

В образовательном процессе нашего ДОУ здоровьесберегающие технологии реализуются по нескольким направлениям:

- организация рационального режима дня;

- обеспечение оптимальной двигательной активности;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- профилактика утомления и эмоционального напряжения;
- создание благоприятного психологического климата.

Эффективность данных технологий зависит от комплексного подхода, взаимодействия педагогов, родителей, медицинских работников и самих воспитанников. Особое значение имеет создание здоровьесберегающей образовательной среды, включающей безопасные условия пребывания детей, соответствующую предметно-развивающую среду, рациональную организацию занятий и отдыха.

В дошкольном возрасте ребёнок особенно чувствителен к психологической атмосфере окружающей среды. Неблагоприятные условия могут привести к возникновению тревожности, страхов, конфликтности и снижению познавательной активности. Поэтому важно уделять большое внимание технологиям, направленным на обеспечение психологического комфорта детей.

Одной из таких технологий является создание ситуации успеха. Педагоги нашего детского сада организуют образовательную деятельность таким образом, чтобы каждый ребёнок мог почувствовать свои достижения и получить положительную оценку своих усилий. Это способствует формированию уверенности в себе, повышению самооценки и развитию мотивации к обучению.

Важное место занимают игровые технологии. Игровая деятельность способствует снижению тревожности и развитию коммуникативных навыков. Широко используются технологии эмоционального развития, включающие беседы о чувствах, психогимнастика, упражнения на развитие эмпатии и эмоционального интеллекта. Такие занятия помогают детям лучше понимать собственные переживания и эмоциональное состояние окружающих людей.

Создание благоприятной психологической атмосферы является одним из основных условий социально-психологического благополучия ребёнка. Педагог должен строить взаимодействие с детьми на принципах уважения личности, поддержки инициативы и учёта индивидуальных особенностей каждого воспитанника.

Эффективность здоровьесберегающих технологий во многом зависит от согласованности действий педагогов и родителей. Семья является первым и главным институтом социализации ребёнка, поэтому формирование здорового образа жизни должно осуществляться совместными усилиями. Педагоги знакомят родителей с особенностями психического развития дошкольников, методами профилактики эмоциональных нарушений и способами создания благоприятного психологического климата в семье. Такое сотрудничество способствует формированию единого образовательного пространства, направленного на сохранение здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии являются важнейшим компонентом современного образовательного процесса в дошкольных учреждениях. Их применение позволяет создавать условия для полноценного физического, психического

и социального развития ребёнка, предупреждать различные нарушения здоровья и формировать основы здорового образа жизни.

Особое значение имеют технологии социально-психологического благополучия, направленные на создание эмоционально комфортной среды, развитие коммуникативных навыков, формирование положительной самооценки и успешную социализацию дошкольников. Комплексное использование данных технологий способствует гармоничному развитию личности ребёнка и повышению качества дошкольного образования.

Список литературы:

1. Белая К.Ю. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: система работы по сохранению и укреплению здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2021. – 64 с.
2. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 2020. – 208 с.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2021. – 88 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном образовательном процессе. – М.: АПК и ППРО, 2022. – 312 с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО). – М.: Просвещение, 2023. – 48 с.

Лунева Ольга Юрьевна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад № 20 «Ласточка» комбинированного вида»,

г. Лесной, Свердловская область

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВЬЯ» КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ (ТНР) (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

Цель:

Внедрение здоровьесберегающей технологии степ-логоритмики, стимулирующей физическое и речевое развитие детей с тяжелыми нарушениями речи.

Задачи:

- Оздоровительные: укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, развивать координацию и равновесие на уменьшенной площади опоры.
- Коррекционно-речевые: закреплять и автоматизировать звуки через проговаривание стихов и чистоговорок в ритме движений, развивать речевое дыхание.
- Образовательные: закреплять технику базовых шагов на степ-платформе (Basic-step, Step-touch, V-step).
- Воспитательные: воспитывать осознанное отношение к здоровью, создавать ситуацию успеха и положительный эмоциональный настрой.

Оборудование:

Степ-платформы по количеству детей, музыкальный центр, бубен, массажные мячики (для релаксации).

Ход занятия

1. Вводная часть (5-7 минут)

- Организационный момент: Построение в шеренгу, приветствие. Инструктор объявляет тему: «Путешествие в страну Здоровья».

- Разминка: Ходьба и бег по залу с заданиями: на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину), с высоким подниманием колена («цапли»). Чередовать с легким бегом и бегом «змейкой» между степами. Завершить ходьбой для восстановления дыхания.

- Дыхательное упражнение: Вдох через нос, руки в стороны; выдох через рот, руки вниз (3-4 раза).

2. Основная часть (20 минут)

А) Комплекс ОРУ на степ-платформах (с речевым сопровождением)

Дети стоят лицом к степам. Каждое упражнение сопровождается проговариванием стихов или чистоговорок для активизации звуков.

1. «Ходьба на месте»:

- Поочередно заходить на платформу и сходить с нее (8 раз). Главное правило – ставить ногу на центр платформы всей ступней.

- Речевой материал (автоматизация звука [Т]): «Топ-топ-топ, идем мы в детский сад, топ-топ-топ, каждый ребенок рад».

2. "Step-touch" (Приставной шаг):

- Шаг вправо на платформу (или с платформы на пол), приставить ногу. Шаг влево, приставить. Руки на поясе.

- Речевой материал (автоматизация [Ш]): «Шаг да шаг, шаг да шаг, с нами делай просто так! Маша, Миша, Тимоша – шагают хорошо!»

3. "Basic-step" (Базовый шаг):

- Шаг правой на степ, левую приставить. Сойти с платформы правой, затем левой. Менять ведущую ногу.

- Речевой материал: «Правой – левой, не зевай, ритм ногами повторяй! Са-са-са – скачет в гости к нам лиса» (закрепление звука [С]).

4. "V-step":

- Шаг правой ногой в правый верхний угол платформы, левой – в левый. Вернуться назад в исходное положение.

- Речевой материал: «Встали в угол, раз-два-три, на носочки посмотри!»

5. "Step-knee" (Шаг-колени):

- Шаг правой на степ, левую, сгибая в колене, подтянуть к животу. Вернуться на пол. Смена ног.

- Речевой материал: «Колени выше поднимай, звук [Р] нам повторяй: Р-р-р-р!» (дыхательное упражнение с вибрацией).

6. Приседания на степе (с опорой):

- Стоя на степе, руки на поясе. Неглубокие приседания (до края платформы).

- Речевой материал (автоматизация [Ф]): на выдохе произносить «Ф-ф-ф» (как летит воздух из шины).

Б) Основные виды движений (ОВД) – «Полоса препятствий»

Расставить степы в одну линию. Выполнить задания:

1. «Медвежата»: Передвижение на четвереньках (опора на руки и стопы) по-верх степов, проговаривая слоги или слова. Это развивает крупную моторику.

2. «Кузнечики»: Прыжки с продвижением вперед через степы, опираясь на них руками.

3. «Ловкие обезьянки»: Ходьба по степам боком приставным шагом, сохраняя равновесие.

В) Подвижная игра «Займи домик»

· Степы (на 1-2 меньше, чем детей) расставлены по кругу. Под быструю музыку дети бегут по кругу. По сигналу (удар в бубен или остановка музыки) нужно запрыгнуть на свободную платформу. Кто не успел – выбывает (или просто выполняет штрафное упражнение).

3. Заключительная часть (5 минут)

· Релаксация и самомассаж: Дети садятся на степы по-турецки. Инструктор раздает массажные мячики. Проводится упражнение для снятия напряжения:

· – Этот шарик не простой, весь колючий, вот какой. Меж ладошками, им ладошки разотрем – (катание мяча между ладонями).

· «Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем» (катание по рукам).

Рефлексия (вопросы детям)

· – «Что вам больше всего понравилось делать на степах?».

· «Какие звуки мы сегодня учились говорить?».

· Построение и выход из зала под спокойную музыку.

Методические рекомендации для работы с детьми с ТНР:

· Объяснение: Давайте инструкции медленно, четко, показывая каждое движение, так как у детей с ТНР часто наблюдается раскоординированность движений.

· Дозировка: внимательно следите за дыханием и утомляемостью детей, чаще делайте паузы для отдыха.

Список литературы:

1. Арсеновская О.А. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград, 2011.

2. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

3. Вераксы Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы». – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

4. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика. – Тобольск., 2004. – 211 с.

5. Долгорукова О. Фитнес-аэробика // Обруч. – 2005. – № 6.

6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование. – 2008. – № 5.

7. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – № 1.

8. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997. – 124 с.

9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников). – Воронеж, 2007.

10 «Степ-данс» – шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – №1/01/11.

Макеева Ирина Александровна,

музыкальный руководитель;

Попова Наталья Николаевна,

воспитатель;

Дубовая Алина Александровна,

воспитатель;

Ровинская Светлана Васильевна,

воспитатель,

МБ ДОУ «Детский сад 149», г. Новокузнецк, Кемеровская область – Кузбасс

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ РЕЧИ

*«Руки учат голову, затем поумневшая
голова учит руки, а умелые руки
снова способствуют развитию мозга».*

И.П. Павлов

Развитие речи – это очень важное направление в работе с детьми. Мы учим ребенка осмысленно говорить, обогащаем и развиваем его речь, прививаем любовь к чтению, книге, даем первоначальное понятие о языке, литературе.

Наукой доказано существование связи между развитием мелкой моторики и речи у детей. Ребенок с хорошо развитой мелкой моторикой пальцев и кисти имеет более развитые отделы головного мозга, отвечающие за речь. Как воспитатель должен работать в данном направлении, какие упражнения и задания использовать в работе? Эти вопросы всегда интересуют современного думающего педагога. Эффективна комплексная работа по развитию мелкой моторики и координации пальцев рук детей дошкольного возраста.

В развитии ребенка существуют сензитивные периоды, когда его организм особенно чувствителен к определенному рода воздействиям окружающей среды, когда малыш особенно восприимчив к усвоению какой-либо информации. Для развития речи этот период – возраст от 1,5 до 3 лет. В раннем детстве мамы часто выполняют простые упражнения, сопровождая их стихотворными потешками «Сорока-белобока», «Ладушки – ладушки», «Это пальчик папочка» и другие. В младшем дошкольном возрасте сюда необходимо прибавить простейшие навыки самообслуживания: застегивать пуговицы, завязывать шнурки. Дети с удовольствием выполняют свои первые поделки из пластилина, бумаги, рисуют пальчиковыми красками и другими материалами. Все это благотворно сказывается на уровне развития мелкой моторики.

Первое, с чем встречается ребенок при попадании в группу, – это пространственная предметно-развивающая среда. В речевой группе на свободном доступе должно находиться множество игр, пособий и игрушек по развитию мелкой моторики, вызывающих у детей интерес и желание играть с ними. Кроме традиционных застёжек, шнуровок, конструкторов и мозаик можно предложить:

- мячи (каучуковые, колючие, рифленные, плюшевые, соксы – вязаные и набитые пластмассовыми пульками);

- пробки от пластиковых бутылок: *красные, синие и зеленые* – для звукового анализа, всех цветов радуги – для игр на запоминание названий цветов, парами – как «башмачки» для пальцев, *просверленные посередине* – для нанизывания бус,
- веревки капроновые плетеные (диаметром 3-6 мм) – для завязывания узлов и с уже завязанными узлами – для перебирания узлов пальцами;
- кистевые эспандеры – для развития мышечной силы кисти;
- прищепки бельевые – для развития координации движений пальцев рук;
- щетки для волос, аппликаторы Кузнецова, коврики типа «травка» – для массажа и самомассажа ладоней;
- клавиатура старого компьютера, кнопочный телефон, пианола,
- шаблоны (лекала) по лексическим темам – для обведения, раскрашивания, штрихования;
- игрушки типа копилки для попадания в прорезь мелкими предметами – пластмассовыми пульками, копейками;
- игрушки из «киндер-сюрпризов» – для вытаскивания из «сухих бассейнов»;
- «сухие бассейны» – емкости, наполненные горохом или фасолью, – для самомассажа кистей;
- моталки – веревки с ручками на концах, привязанные к какому-то центру, – для выработки координации вращательных движений;
- грецкие орехи – для массажа кистей; игры типа «китайских шаров»;
- «пальцеходы» – для развития дифференцированных движений пальцев рук.

На самом деле, заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При их выборе необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. Игры и упражнения, пальчиковые разминки, проводимые систематически с самого раннего возраста, помогают детям уверенно держать карандаш и ручку, самостоятельно заплетать косички и шнуровать ботинки, строить из мелких деталей конструктора, лепить из глины и пластилина. Очень хорошо данные задания и упражнения вводить в минутки здоровья на занятиях или между ними, так как простые движения рук помогают убрать напряжение, снимают умственную усталость и заторможенность после активной умственной работы. Они способны улучшить произнесение многих звуков, а значит – развивать речь ребёнка.

При работе по развитию мелкой моторики, необходимо следовать определенным правилам:

1. Упражнения должны проводиться регулярно, в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, возрастом, возможностями.
2. Упражнение, которое предлагается ребенку, должно быть заранее подготовлено воспитателем (отрепетированы движения, выучен текст).
3. Начинать нужно с более лёгких упражнений, и по ходу их освоения вводить более сложные.
4. Чередуйте новые и старые игры и упражнения.

5. Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребенком правильно.

6. Задания выполняются в медленном темпе сначала одной, затем другой рукой, а в конце двумя руками вместе.

7. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, точными.

8. Выполняйте определенные движения одновременно с прослушиванием (а затем и проговариванием) ребенком стихотворения.

9. Проводите занятия эмоционально, активно, для подкрепления интереса ребенка.

10. Не забывайте хвалить ребенка за успехи!

Итак, если будут развиваться пальцы рук, то будут развиваться речь и мышление ребенка, отпадут проблемы не только обучения многим видам деятельности в детском саду, но и в дальнейшем в школе. Пока движения рук не станут свободными, добиться чистой речи у детей не удастся.

Список литературы:

1. Анищенко Е.С. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВТК, 2009. – 61 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медгиз, 1966. – 234 с.
3. Гадаева Ю.В. Учимся, играя. Пальчиковые игры: Пособие для родителей и воспитателей по развитию мелкой моторики у детей. – СПб.: Корона принт, 2009. – 192 с.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка: Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности. – М.: 1973. – 143 с.
5. Кольцова М.М. Ребёнок учится говорить. – М.: Советская Россия, 1973. – 122 с.
6. Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребёнок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. – СПб.: «САГА», 2002. – 224 с.

Малкова Людмила Эдуардовна,

учитель-дефектолог,

МБДОУ «Детский сад №12 «Ромашка», г. Вологда, Вологодская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИСЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ «НУМИКОН» КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ С ОВЗ

Аннотация: В статье рассматривается опыт применения мультисенсорного математического пособия «Нумикон» в качестве здоровьесберегающей технологии в практике учителя-дефектолога дошкольного образования. Показано влияние визуальных и тактильных стимулов на снижение психоэмоционального напряжения у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), активизацию высших психических функций и профилактику утомляемости в процессе формирования элементарных математических представлений (ФЭМП).

Введение

Современные тенденции в специальном образовании требуют от педагога поиска подходов, которые не только обеспечивают качественное усвоение про-

граммного материала, но и минимизируют риски переутомления, перегрузки нервной системы детей с ограниченными возможностями здоровья. У дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР), тяжелыми нарушениями речи (ТНР) и интеллектуальными нарушениями процесс обучения абстрактным математическим понятиям часто вызывает стойкое утомление, негативизм и падение учебной мотивации. В связи с этим актуальным становится внедрение технологий, основанных на принципах сенсорной интеграции и кинестетического восприятия. Одной из таких технологий в практике работы учителя-дефектолога выступает мультисенсорная система «Нумикон».

Здоровьесберегающий потенциал системы «Нумикон»

Традиционно «Нумикон» позиционируется как методический комплекс для обучения счету. Однако в коррекционной педагогике его терапевтический и здоровьесберегающий эффект гораздо шире. Он базируется на нескольких ключевых аспектах:

1. Снижение когнитивной нагрузки через визуализацию абстрактного. Ребенку с ОВЗ трудно удерживать в памяти абстрактный образ числа. Формы «Нумикона» позволяют материализовать число: каждое из них имеет свой цвет, размер и строго определенное количество отверстий. Это структурирует зрительное восприятие, предотвращает перенапряжение коры головного мозга и снижает уровень тревожности перед «невыполнимой» задачей.

2. Развитие мелкой моторики и тактильная стимуляция. Работа с плашками (манипулирование, нанизывание на шнурок, выкладывание на тактильную доску, поиск на ощупь в «волшебном мешочке») активно стимулирует нервные окончания на пальцах рук. Это напрямую связано с терапевтическим эффектом активизации речевых и мыслительных центров (зоны Брока и Вернике), действуя как естественный нейростимулятор.

3. Профилактика утомляемости через динамическую смену деятельности. Занятия с использованием «Нумикона» легко трансформируются из настольных в двигательные (поиск плашек в сухом бассейне, напольные игры-навигаторы, эстафеты), что полностью отвечает задачам динамической организации коррекционного процесса.

Результаты внедрения

Практический опыт показал, что включение «Нумикона» в структуру дефектологических занятий в качестве кинестетического тренажера позволяет:

- Увеличить время продуктивной концентрации внимания у детей в среднем на 35–40%;
- Снизить проявления двигательной расторможенности во время выполнения интеллектуальных задач;
- Сформировать устойчивый познавательный интерес, переводя учебную задачу в плоскость естественной, терапевтично-моторной игры.

Конспект коррекционно-развивающего занятия для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Тема: «Путешествие в страну Чисел: спасаем геометрию»

Цель занятия: Формирование элементарных математических представлений и сенсорно-моторных навыков у детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ

посредством мультисенсорной системы «Нумикон» с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

1. Коррекционно-образовательные:

- Закрепить навык соотнесения количества предметов, зрительного образа числа (формы «Нумикона») и соответствующей ему цифры.
- Упражнять в счете в пределах 5 (или 10, в зависимости от актуального уровня группы) на основе тактильно-двигательного и зрительного восприятия.
- Формировать умение сопоставлять абстрактные математические понятия с реальными плоскостными моделями.

2. Коррекционно-развивающие:

- Развивать зрительное и тактильное восприятие, (узнавание предметов на ощупь).
- Стимулировать развитие мелкой и общей моторики, координации движений и чувства баланса через выполнение двигательных упражнений.
- Развивать межполушарное взаимодействие, пространственную ориентацию, высшие психические функции (концентрацию и переключаемость внимания, наглядно-образное мышление).

3. Здоровьесберегающие и воспитательные:

- Предотвращать переутомление и психоэмоциональное напряжение у детей путем регулярной смены динамических поз, проведения нейроримнастики и зрительной паузы.
- Воспитывать познавательный интерес к математической деятельности, уверенность в своих силах и навыки самостоятельности.
- Формировать доброжелательное отношение со сверстниками и умение взаимодействовать в коллективе.

Оборудование: Набор «Нумикон», тактильные мешочки с крупой (фасоль, горох), сухой бассейн, сенсорная дорожка, карточки-схемы, указка.

Ход занятия

1. Вводная часть (Организационно-мотивационный этап)

Психогимнастика «Настроение»

Педагог приветствует детей. Дети встают в круг, берутся за руки и передают по кругу «теплое рукопожатие». (снятие мышечного напряжения, создание положительного эмоционального фона).

Нейроримнастика (Пальчиковая разминка)

Выполнение кинезиологических упражнений («Кулак – ребро – ладонь», «Колечки»). Учитель-дефектолог задает ритм. (межполушарное взаимодействие, подготовка головного мозга к интеллектуальной нагрузке).

2. Основная часть (Практическая, с интеграцией технологий)

Сенсорно-моторная игра «Поиск сокровищ»

Дефектолог: Ребята, пока мы разминали наши пальчики, к нам в группу пришло необычное письмо из далекой геометрической страны! Давайте его послушаем».

Дефектолог зачитывает таинственным голосом «SOS! Спасите! В нашей стране Чисел и Геометрии случилась беда! Злой колдун Беспорядок пробрался к

нам, заколдовал все геометрические фигуры и спрятал наши числа-формы Нумикона. Теперь у нас все перепуталось, а жители забыли свои имена. Помочь нам могут только самые смелые, дружные и внимательные ребята, которые не боятся трудных дорог и умеют беречь свои силы!»

Дефектолог: «Ну что, ребята, поможем жителям волшебной страны? Спасем геометрию и вернем числа на свои места? Путь туда будет непростым: нам придется искать сокровища, шагать по необычным дорожкам и внимательно следить глазками за подсказками. Но мы ведь дружные и сильные? Тогда отправляемся в путь — навстречу первому заданию!»

(Дефектолог подводит детей к «сухому бассейну» (или глубокому контейнеру с фасолью/горохом), в котором спрятаны формы «Нумикона» от 1 до 5).

Дефектолог: «Посмотрите, ребята, злой колдун Беспорядок спрятал числа. Он засыпал наши числа-формы Нумикона глубоко-глубоко в волшебный песок (крупу), чтоб мы не могли увидеть их глазками. Но он забыл какие у нас чуткие и умные руки. Наши пальчики справятся со всеми хитростями. Давайте найдем их ручками, но не глазами! Опустите руки в бассейн, найдите форму, закройте глаза, посчитайте пальчиками дырочки и назовите, какое это число».

Здоровьесберегающий компонент: Массаж биологически активных точек кистей рук, снятие зажатости, развитие кинестетического контроля.

Дефектолог: «Ура! Все числа мы освободили из плена, колдун Беспорядок не смог нас перехитрить! Но посмотрите, жители геометрической страны так напуганы, что попрятались в свои цифровые домики на другом конце волшебного леса. Нам нужно вернуть формы «Нумикона» их хозяевам-цифрам. Но колдун заколдовал и саму землю — обычные дорожки исчезли. Перед нами — необычная тропинка из камней, травы и кочек. Чтобы не потерять волшебную силу и дойти до финиша, нам нужно наступать точно на эти кочки и внимательно смотреть под ноги. Готовы? Держите крепко свои числа. Смело встаем на тропинку.

Двигательная пауза – Сенсорная дорожка «Математический навигатор»

Дети переходят к напольной дорожке. На полу разложены коврики с разной текстурой (травка, камни, кочки), на которых лежат цифры. У ребенка в руках плашка «Нумикона» (например, «Тройка» – желтая).

Дефектолог: «Пройди по дорожке здоровья, наступая точно на кочки, найди цифру, которая дружит с твоей формой Нумикона».

(Старт) → (Коврик «Травка») → (Коврик «Камни») → (Финиш: Цифра соответствует плашке).

Здоровьесберегающий компонент: Профилактика плоскостопия, развитие координации движений, общей моторики, баланса.

Зрительная гимнастика «Разноцветные дорожки»

Дети садятся за столы. Перед ними на магнитной доске пять форм «Нумикона». (розовая «1», голубая «2», желтая «3», светлая пунцовая «4», зеленая «5»).

Дефектолог: «Ребята, наши глазки устали, искали числа в бассейне и на дорожке. Давайте дадим им немного отдохнуть и поиграем «Разноцветные дорожки». Сейчас на доске будут загораться цветные огоньки-числа. Голову держим прямо и не поворачиваем, работают только наши глазки. Внимательно сле-

дите за кончиком указки. (Дефектолог плавно перемещает указку с одной формы «Нумикона» к другой в горизонтальном направлении, затем в вертикальном и по кругу).

Упражнение на расслабление

Дефектолог убирает указку. «А теперь крепко-крепко зажмурьте глазки, как будто вы заснули (считаем про себя: 1,2,3,4,5). Откройте глазки и поморгайте ими быстро-быстро, как бабочка крылышками. Отлично. Наши глазки снова готовы к работе

Здоровьесберегающий компонент: Снятие напряжения с глазных мышц, профилактика нарушений зрения.

4. Заключительная часть

Рефлексия:

Дети собираются в круг на ковре.

Дефектолог. «Ребята, наше путешествие в страну чисел подошло к концу. Мы совершили настоящий подвиг и спасли геометрию! Вспомните, где мы сегодня побывали? Что мы искали в волшебном бассейне на ощупь? А по какой дорожке мы шагали ножками? (Дети поочередно называют этапы занятия, педагог стимулирует речевую активность)

Психологический тренинг «Островок успеха».

Дефектолог. «Посмотрите перед вами лежат разные формы Нумикона. Если вам сегодня было легко, со всеми заданиями справились и у вас отличное настроение-возьмите в руку самую большую, яркую красную форму (число 5). Если какое-то задание заставило вас задуматься, было немножко трудно, но вы старались-возьмите желтую форму (число 3)

Дети выбирают плашку. Дефектолог обращается к каждому ребенку индивидуально, тактильно подкрепляя его (поглаживание по плечу, рукопожатие) Обсуждает его ощущения.

Ритуал прощание «Солнечные лучики» (снятие напряжения)

Дефектолог «Давайте сложим наши ладошки вместе в центре круга, как лучики теплого солнышка. Почувствуйте какие мы дружные, сильные, умные. Раз, два, три – мы бережем здоровье свое и чужое. (Дети плавно поднимают руки вверх, имитируя раскрытие лучей и глубоко выдыхают)

Здоровьесберегающий компонент (Самооценка, фиксация ситуации успеха, снижение уровня тревожности, закрепление положительного психоэмоционального статуса дошкольника и сохранение благоприятного эмоционального следа от интеллектуальной деятельности).

Список литературы:

1. Бентли Р., Кронье Р. Нумикон: Руководство для практического использования. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2017.
2. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1969 (о роли мелкой моторики: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»).
3. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2.

Марусева Олеся Владимировна,

учитель-логопед,

МБДОУ «Детский сад «Рябинка» КВ п. Зональная Станция» Томского района,
Томская область, Томский район

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*«Движение может заменить лекарство – но,
ни одно лекарство не заменит движения».*

Ж. Тассо.

В современной логопедии всё острее встает вопрос поиска путей преодоления тяжелых нарушений речи, которые в последние годы практически всегда сопровождаются сопутствующей неврологической симптоматикой. Мы наблюдаем у детей дошкольного возраста не только дефекты звукопроизношения, но и выраженную дезорганизацию моторной сферы: общую неловкость, несформированность мелкой моторики, нарушение зрительно-пространственной ориентации и трудности в переключении движений. В основе этих проблем лежит несформированность межполушарного взаимодействия, когда правое и левое полушария мозга не обеспечивают качественный обмен информацией. Поскольку речевые центры развиваются на базе двигательной сферы, логопедическая помощь сегодня невозможна без применения кинезиологии – науки, использующей физические упражнения для стимуляции нейронных связей и оптимизации работы мозга.

Российский нейропсихолог, профессор кафедры клинической психологии и психотерапии Московского государственного психолого-педагогического университета А.В. Семёнович [4] обосновала и системно связала двигательные методы с коррекцией психического развития детей, показав их взаимодополняющую роль с когнитивными, особенно на начальных этапах работы с детьми. При этом кинезиологические методы считаются оптимальными для коррекции отклонений в развитии и его дальнейшего стимулирования.

И.П. Павлов [3] подчёркивал связь между мыслью и телесным, двигательным проявлением. Он считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и др. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно – развивающие и формирующие программы.

Внедрение кинезиологических упражнений в работу логопеда обусловлено тем, что двигательная активность пальцев рук и артикуляционного аппарата имеет общее представительство в коре головного мозга. Выполняя специализированные перекрестные движения, у ребенка активизируется мозолистое тело – «мостик» между полушариями, что приводит к резкому повышению пластичности мозга. Для логопеда это означает, что подготовленный таким образом ребенок быстрее усваивает артикуляционные уклады, легче запоминает сложные речевые

конструкции и эффективнее преодолевает нарушения слоговой структуры слова. Кинезиологические методы становятся тем фундаментом, на котором классическая логопедия возводит здание правильной и красивой речи, превращая процесс обучения из механического повторения в осознанное нейромоторное развитие.

Практическое применение кинезиологических упражнений в кабинете логопеда начинается с интеграции движений в этап постановки звуков. Например, при выполнении артикуляционной гимнастики мы можем использовать сопряженную работу рук и языка. Например, при выполнении упражнения «Часики», кисти рук ребенка синхронно перемещаются вправо и влево, что создает мощную доминанту в мозге и помогает быстрее сформировать нужную мышечную память. Особое место занимают упражнения на переключаемость, такие как «Лезгинка» или «Кулак – ребро – ладонь», которые логопед использует для преодоления артикуляционной апраксии. Ребенок учится не просто выполнять движение, а плавно переходить от одного уклада к другому, что является прямой профилактикой нарушений темпо-ритмической организации речи и заикания.

Более того, кинезиологические приемы становятся незаменимыми на этапе автоматизации звуков в слогах и словах. Традиционное многократное повторение часто утомляет дошкольника, снижая его мотивацию. Логопед же предлагает игру: произносить слоговые дорожки, одновременно выполняя упражнение «Колечко» или «Зеркальное рисование» обеими руками. В этот момент мозг ребенка перегружен сложной координационной задачей, и произнесение звука должно дойти до автоматизма, чтобы «освободить» ресурсы для рук. Таким образом, автоматизация происходит в разы быстрее и естественнее. Использование упражнения «Ухо – нос» с хлопком между сменой рук позволяет тренировать слуховое внимание и фонематический слух: ребенок должен сменить положение рук только тогда, когда услышит заданный звук в цепочке других звуков, что объединяет кинестетический и слуховой анализаторы в единую систему.

Важным аспектом является и работа над лексико-грамматическим строем речи через кинезиологию. Использование перекрестных шагов или упражнения «Перекрестное хлопанье» помогает детям с общим недоразвитием речи лучше усваивать предложные конструкции и пространственные понятия. Когда ребенок физически проживает понятия «лево», «право», «над» и «под» через сложные перекрестные движения тела, эти категории закрепляются в речи гораздо прочнее. Логопед, интегрируя такие пятиминутки в занятие, не только снимает у ребенка мышечные зажимы и психоэмоциональное напряжение, но и создает условия для формирования высших психических функций, необходимых для дальнейшего обучения в школе.

Важно подчеркнуть, что эффективность кинезиологического воздействия напрямую зависит от регулярности и постепенного усложнения задач. Начиная с элементарных статических поз пальцев, логопед плавно переходит к динамическим перекрестным упражнениям, задействующим всё тело. Такой системный подход позволяет не просто «выправить» отдельные звуки, а гармонизировать работу всей нервной системы ребенка. В результате мы получаем не только чистую речь, но и внимательного, скоординированного, эмоционально устойчивого дошкольника, готового к успешному преодолению любых образовательных задач.

Кинезиология в руках логопеда – это ключ к раскрытию скрытых резервов детского мозга, превращающий коррекционный процесс в естественное и радостное развитие.

Список литературы:

1. Использование метода кинезиологии в работе с дошкольниками / Стальская, Е.И., Корнеева, Ю.С., Ромицына, Е.Г. // Сев. Двина. – 2009. – № 3. – С. 32-37.
2. Крупенчук О.И., Витязева О.В. Движение и речь: Кинезиология в коррекции детской речи. – СПб.: Литера. – 2023. – 48 с.
3. Павлов, И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга / И. П. Павлов; под общей редакцией К. М. Быкова. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 362 с.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2011. – 474 с.
5. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии. – М.: Аркти, 2003. – 156 с.
6. Таштандинова Ю. П. Кинезиологические методы в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников и младших школьников // Молодой ученый. – 2016. – №24. – С. 523-526. – URL <https://moluch.ru/archive/128/35542/>
7. Шевченко Н.Н. Кинезиотерапия как один из методов логопедической работы с детьми дошкольного возраста // Н.Н. Шевченко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ropkip.ru/publication/473903>

Масина Марина Владимировна,

старший воспитатель,

Структурное подразделение «Детский сад №16 комбинированного вида»,

г. Рузаевка, Республика Мордовия

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Рисование песком – это легкопродуктивная деятельность, привлекающая своей таинственностью, где песок выступает в роли третьей стороны, посредника между ребенком и взрослым, и позволяет выразить то, что трудно описать словами. Работая с песком, ребенок не боится совершать ошибки, позволяя себе творить, фантазировать и раскрывать свой внутренний мир. Песочная терапия становится все более ценной «здоровьесберегающей технологией» в современном дошкольном образовании.

В контексте дошкольного образования, песочная терапия – это не просто игра, а продуманный подход к развитию и оздоровлению детей.

В современном мире дети сталкиваются с многочисленными стрессовыми ситуациями. Песочная терапия предоставляет им безопасное пространство для выражения своих негативных эмоций и обретения спокойствия, позволяя снизить стресс и тревожность.

Создавая что-то новое и интересное своими руками, делает каждого ребенка успешным. Это, в свою очередь, повышает самооценку и веру в свои способности.

В процессе игр с песком дети развивают логическое мышление, пространственное воображение, учатся планировать и решать задачи.

Песочная терапия помогает преодолевать трудности и является эффективным инструментом для детей с особенностями развития. Она способствует развитию коммуникативных навыков, преодолению поведенческих проблем.

В нашем дошкольном учреждении создана песочная комната, где расположены песочные столики с подсветкой, различное оборудование для рисования песком. Дети занимаются под руководством воспитателей или педагога - психолога. Проходят как подгрупповые, так и индивидуальные занятия. Мы не просто используем стандартные техники песочного рисования – наши талантливые педагоги разработали свои авторские подходы, которые делают процесс еще более интересным и выразительным.

Данные приемы условно разделены на кластеры:

1. Первый кластер составляют – авторские сказки. Дети рисуют на песке сюжетные композиции авторских сказок. Сочетание песочного рисования и авторской сказки помогает сделать мир эмоций ближе и понятнее каждому ребенку.

2. Второй кластер составляют сказки с открытой концовкой, где дети являются активными соавторами и выступают партнерами творческого процесса.

3. Третий кластер составляют сказки, которые мы сочиняем вместе с детьми.

А сочинять истории нам помогает пособие «Кубики – выбора». Данное пособие разработано на основе техники «Сторителлинг». Оно состоит из кубиков разного цвета, на гранях которых на липучке крепятся картинки–изображения.

Бросая кубики, определяем про кого будет история, куда попадают герои, какие препятствия встретятся на его пути и какие эмоции они испытают. Из выпавших вариантов сочиняется история.

Дети являются активными создателями каталога картинок для «Кубиков – выбора». Картинки можно заменять, дополнять в зависимости от детских интересов и разнообразия лексических тем.

Визуализировать выбранные объекты и связать их в единую сюжетную линию, помогает «Карта – помощница», которая составляется детьми. Она наполняется картинками, которые определены с помощью «Кубиков – выбора». Каждый раз история получается удивительная и неповторимая.

Все сюжеты сочиненных сказок мы рисуем на песке, фотографируем детские работы, распечатываем их и создаем новые песочные странички в детских книгах придуманных историй. Эти книги сказок являются наглядным результатом проведенной работы, где в качестве иллюстраций дети добавляют свои песочные рисунки.

Особое внимание в нашем детском саду уделяется работе с детьми, испытывающими трудности. Для ребенка, пережившего травматический опыт, песочница может становиться местом, где он сможет «проиграть» свои страхи, не прибегая к вербализации, которая может быть для него затруднительной. Создавая определенные сцены, ребенок символически прорабатывает конфликтные ситуации, находя новые, более конструктивные пути их разрешения. Например, построив замок и защитив его от воображаемых врагов, ребенок может почувствовать себя более уверенным и защищенным.

Песочная терапия также является мощным инструментом для развития коммуникативных навыков. Играя вместе в песочнице, наши дети учатся договариваться, делиться, сотрудничать и разрешать конфликты мирным путем. Они также учатся понимать намерения и чувства других людей, развивая в себе эмпатию. Наблюдая за тем, как другой ребенок строит свой собственный мир, наши дети могут научиться принимать разнообразие и уважать идеи других людей.

Таким образом, песочная терапия – это не просто модный тренд, а глубокая и эффективная технология, которая помогает нашим детям вырасти здоровыми, счастливыми и гармоничными личностями. Это инвестиции в их будущее, в их способность справляться с жизненными трудностями и находить радость в каждом дне.

Список литературы:

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб., 2006.
2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2022.
3. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации. – М.: ИНТ., 2010.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.

Михайлова Анастасия Анатольевна,

воспитатель,

МБДОУ №18 «Журавлик», г. Нефтеюганск, Ханты-Мансийский АО – Югра

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДРАВЬЯ: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ТЕЛА»

Возрастная группа: Старшая группа (5–6 лет).

Продолжительность: 30 минут.

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью через развитие представлений о здоровом образе жизни и способах укрепления организма с помощью авторских здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания о строении тела человека, функциях органов чувств и опорно-двигательного аппарата;
- познакомить детей с уникальной авторской технологией «Волшебный Дыхатель» (методика диафрагмального дыхания) и техникой самомассажа «Пальчиковый дождик»;
- расширить словарный запас по теме здоровья.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, логическое мышление, память и внимание;
- развивать координацию движений, мелкую моторику рук и артикуляционный аппарат;

- способствовать развитию коммуникативных навыков при работе в парах.

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни;

- формировать культуру поведения и гигиенические навыки.

Интеграция образовательных областей (ФГОС ДО):

Социально-коммуникативное развитие:

- взаимодействие в группе, соблюдение правил игры;
- познавательное развитие: изучение строения человека, причинно-следственных связей (почему нужно мыть руки).

Речевое развитие:

- беседа, отгадывание загадок, использование новой лексики.

Художественно-эстетическое развитие:

- создание аппликации «Мой витаминный салат».

Физическое развитие:

- оздоровительная гимнастика, дыхательная практика, подвижная игра.

Предварительная работа:

- беседы о микробах, рассматривание иллюстраций «Полезная и вредная еда», разучивание пальчиковых игр.

Ход занятия

(Вводная часть – 5 минут)

Дети входят в группу под спокойную музыку. На ковре стоит «волшебный сундук».

Педагог: Ребята, посмотрите, какой необычный сундучок появился сегодня в нашей группе! Он не простой, а волшебный. Чтобы его открыть, нам нужно превратиться в настоящих исследователей нашего тела. Давайте проверим, готовы ли мы? Встаньте в круг. (Игра-приветствие «Солнышко») Я улыбнусь солнышку, (руки вверх, потянуться) И оно улыбнется мне! Я улыбнусь вам, ребята, (поворот к соседям) А вы улыбнетесь мне! Мы улыбаемся друг другу, значит, настроение у нас отличное. Садитесь на стульчики.

Педагог: Послушайте загадку:

У меня есть два брата, Один другого догоняет, Да так быстро, что сам себя никогда не догонит. (**Ответ: ноги**) Два близнеца – два братца, На нос верхом садятся, Сами верхом, а ногами – пешком. (**Ответ: глаза**) Правильно. Наше тело – это удивительный механизм. Но чтобы он работал исправно, за ним нужен уход. Как вы думаете, что помогает нашему телу быть сильным и здоровым? (**Ответы детей: зарядка, витамины, сон, чистая вода**). Верно. Сегодня мы отправимся в путешествие по Стране Здравия, где научимся новым секретам сохранения здоровья. Для этого я предлагаю вам произнести волшебные слова: «Я здоров, я силен, я весел!» (Дети повторяют). Сундук открылся!

(Основная часть – 20 минут)

Блок 1: Познавательно-исследовательский «Лаборатория чистоты» На мольберте схема человека.

Педагог: Ребята, давайте посмотрим на нашего друга Незнайку. Он пришел к нам в гости, но почему-то выглядит грустным. Что случилось? Оказывается, он

забыл помыть руки перед едой и теперь боится заболеть. Поможем ему? Давайте вспомним, как правильно мыть руки. Это целая наука!

Игра-инсценировка «Как правильно мыть руки»:

Засучить рукава.

Намочить ручки теплой водой.

Взять мыло, взбить пену.

Мылим каждый пальчик, ладошки, тыльную сторону кистей.

Смываем пену.

Вытираем насухо своим полотенцем. (Дети имитируют движения).

Педагог: Молодцы! Теперь микробы Незнайке не страшны. А знаете ли вы, что внутри нас тоже живут помощники, которые борются с микробами? Это наша иммунная система. Её можно тренировать. И сейчас мы познакомимся с моей авторской разработкой технологией «*Волшебный Дыхатель*». Она помогает нашим легким стать сильными.

Блок 2: Практический «Мастерская дыхания»

Педагог: Представьте, что у вас в животике живет маленький воздушный шарик. Положите одну руку на животик, другую на грудь. Сделаем медленный вдох носиком так, чтобы наш животик-шарик надулся. (**Демонстрация педагогом**). Задержали дыхание на секунду. Медленно выдохнули ртом через трубочку губ, сдувая шарик. Животик втянулся. (**Выполняется 3-4 раза под счет педагога**). Это упражнение насыщает кровь кислородом, проясняет ум и успокаивает. Запомнили? Делать его нужно утром после сна. А теперь немного разомнем наши пальчики. Ведь на них находится множество точек, связанных со всем организмом. Я называю эту технику «Пальчиковый дождик».

Блок 3: Игровой «Пальчиковый дождик»

Дети встают.

Педагог: Капля раз, капля два... (Медленные удары кончиками пальцев одной руки по ладони другой) Очень медленно сперва. А потом, потом, потом... Все бегом, бегом, бегом! (Быстро хлопают в ладоши) Мы зонты свои раскрыли, (Скрещенные руки над головой) От дождя себя укрыли. (Руки полукругом перед собой) Отлично разогрели пальчики! А теперь самое время подкрепиться. Но только здоровой пищей.

Блок 4: Творческий «Витаминная кухня»

На столах лежат заготовки: вырезанные из цветной бумаги овощи и фрукты, тарелочки-кружки из картона, клей-карандаш.

Педагог: Перед вами тарелки. Ваша задача – создать самый полезный обед. Выберите те продукты, в которых много витаминов, и приклейте их на свою тарелку. Помните, сладости и чипсы – это баловство, а не еда для силы. (Дети выполняют аппликацию. Педагог подходит, спрашивает, почему они выбрали тот или иной продукт, закрепляя знания).

(Заключительная часть – 5 минут)

Дети выставляют свои работы на стенд.

Педагог: Посмотрите, какая замечательная выставка полезных блюд у нас получилась! Вы все большие молодцы. Вы помогли Незнайке, научились новому дыханию и сделали витаминный салат. Наше путешествие подходит к концу. Да-

вайте вернемся в нашу группу. Релаксация «Деревце». Дети стоят, закрыв глаза. Педагог говорит тихим голосом: «Представьте, что вы – маленькие деревца. Ваши корни крепко держатся за землю (ноги на ширине плеч). Ваш ствол туловище сильный и ровный. Ваши веточки-руки тянутся к солнцу. Налетел легкий ветерок (качаемся вправо-влево), пригрело солнышко (потянулись вверх), и снова тишина и покой». Педагог: Открываем глазки. Глубоко вдохните и выдохните. О чем важном мы сегодня говорили? Что нового узнали? Что вам понравилось больше всего? (Рефлексия). Вы были прекрасными исследователями. За вашу работу Страна Здоровья награждает вас медалями супергероев здоровья! (Вручение наклеек-звездочек).

Методическое обоснование и ожидаемые результаты

Данный конспект разработан на основе системно-деятельностного подхода, принятого во ФГОС ДО. Уникальность материала обеспечивается интеграцией следующих элементов:

Авторские здоровьесберегающие технологии:

«Вошебный Дыхатель»: Упрощенная методика диафрагмального дыхания, адаптированная для дошкольников. Использование метафоры «животик-шарик» делает абстрактное понятие физиологического процесса наглядным и понятным для ребенка.

«Пальчиковый дождик»: Комбинация самомассажа биологически активных точек и ритмической игры, направленная на стимуляцию нервных окончаний и развитие чувства ритма.

Сюжетно-игровая форма: Занятие построено как единое приключение («Путешествие»), что способствует удержанию внимания детей старшего дошкольного возраста и повышает мотивацию к выполнению всех заданий.

Межпредметная интеграция: Реализовано комплексное решение задач через разные виды детской деятельности (игровую, коммуникативную, познавательную, двигательную, творческую), что является требованием стандарта.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные: Проявление интереса к собственному здоровью; формирование установки на здоровый образ жизни; способность к волевому усилию (при выполнении дыхательных упражнений).

Метапредметные: Умение понимать и сохранять учебную задачу; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе создания общей выставки работ; способность использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные: Ребенок знает основные правила гигиены; имеет представление о пользе овощей и фруктов; овладел начальными техниками дыхательной гимнастики и самомассажа.

Николаева Наталья Сергеевна,
воспитатель;
Козурова Анастасия Викторовна,
воспитатель,
МБДОУ «Детский сад № 333» г. о. Самара

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ

ТЕМА: «КАК Я МОГУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»

Цель. Сформировать у детей 5–6 лет первичные представления о здоровье как ценности и о способах его сохранения, а также закрепить полезные привычки через игровые и здоровьесберегающие формы работы на занятии по окружающему миру.

Задачи

Образовательные:

- познакомить детей с базовыми составляющими здорового образа жизни: соблюдение режима, физическая активность, личная гигиена, правильное питание; научить различать полезные и вредные для здоровья действия, и продукты, кратко объяснять свой выбор; закрепить представления о последовательности основных режимных моментов в течение дня и их значении для самочувствия.

Развивающие:

- развивать умение устанавливать простые причинно-следственные связи (например, «если долго сидеть без движения – быстро устаёшь», «если умываться – меньше рискуешь заболеть»); способствовать развитию связной речи через формулирование объяснений и аргументацию выбора в играх; развивать общую и мелкую моторику с помощью физкультминутки, игры с мячом и пальчиковых элементов (при их включении).

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение к собственному здоровью и привычку к полезным действиям; формировать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной деятельности, умение слушать и учитывать мнение других; поддерживать положительный эмоциональный фон и мотивацию к соблюдению правил здорового образа жизни.

Возраст: 5–6 лет.

Длительность: 25–30 минут.

Материалы: картинки с изображением полезных и вредных продуктов, карточки «режим дня» (сон, зарядка, прогулка, обед), мяч, карточки-значки «полезно/вредно», дорожка для ходьбы босиком.

Ход занятия

Вводная часть (3–4 минуты)

Создание мотивации.

Воспитатель приносит игрушку-медвежонка, который «грустный и устал».

– Ребята, посмотрите на Мишу. Он говорит, что у него ничего не получается, он всё время хочет спать. Как вы думаете, что ему поможет стать бодрым и весёлым?

Дети предлагают варианты. Воспитатель подводит к теме: «Сегодня узнаем, что помогает быть здоровым».

Основная часть (15–18 минут)

Мини-беседа «Что такое здоровье?» (2–3 минуты)

– Когда ты чувствуешь себя здоровым? (Ответы детей.)

– Что помогает нам быть сильными? (Движение, сон, чистая вода, фрукты и овощи.)

Игра «Полезно – вредно» с мячом (5 минут)

Воспитатель кидает мяч и называет действие или продукт. Ребёнок ловит мяч и говорит «полезно» или «вредно», объясняя кратко. Например, «съесть яблоко» – полезно, «сидеть целый день без движения» – вредно, «умыться утром» – полезно.

Физкультминутка «Солнышко» (3 минуты)

Солнышко проснулось – потянулись вверх,

Лучики послало – руки в стороны,

Мы пойдём гулять – шаги на месте,

Будем дружно отдыхать!

Игра «Дорожка здоровья» (4–5 минут)

На полу выложена безопасная массажная/ребристая дорожка.

– А ещё быть здоровым помогает, когда мы ходим босиком по разным поверхностям: так укрепляются ножки и лучше работает весь организм. Давайте покажем Мише, как это делать! Дети по очереди проходят по дорожке босиком (предварительно убедившись, что стопы чистые, а поверхность безопасна).

Пройти, перешагивая через мягкие модули на дорожке.

После прохождения каждый ребёнок коротко говорит: «Мои ножки стали крепче!» или «Мне приятно!» – так закрепляется положительный эмоциональный опыт.

Работа с карточками «Режим дня» (5–7 минут)

Дети раскладывают карточки по порядку: подъём, зарядка, завтрак, прогулка, обед, сон, игры, ужин, подготовка ко сну.

– Почему важно соблюдать режим? (Чтобы организм отдыхал, не уставал, лучше работал.)

Заключительная часть (3–5 минут)

Рефлексия «Мой секрет здоровья»

Каждый ребёнок называет одно правило, которое он будет выполнять, чтобы быть здоровым. Например, «Я буду есть овощи», «Я буду делать зарядку», «Я буду мыть руки».

Завершение с медвежонком

Медвежонок «становится бодрее», благодарит детей и обещает следовать их советам.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155) – нормативная база, определяющая требования к формированию культуры здоровья и безопасной жизнедеятельности у дошкольников.

2. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет)». – в пособии представлены комплексы упражнений, физкультминуток и подвижных игр, которые можно адаптировать для интеграции в занятия по окружающему миру и для реализации здоровьесберегающих технологий.
3. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребёнка». – книга раскрывает систему работы ДОУ по формированию здорового образа жизни, содержит практические рекомендации по закаливанию, организации двигательной активности и созданию здоровьесберегающей среды.
4. Богина Т. Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие». – в издании описаны элементы закаливания (в том числе ходьба босиком), режимные моменты и приёмы профилактики утомления, которые напрямую соотносятся с предложенными в конспекте формами работы.

Осипова Наталья Сергеевна,

воспитатель 1 квалификационной категории,

МАДОУ «Детский сад № 20 «Золушка» г. Нефтеюганск, ХМАО-Югра

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Здоровье дошкольника – это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укреплять его.

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Физическое развитие включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладении его элементарными нормами и правилами. Укрепление здоровья посредством физического воспитания включает формирование правильных двигательных умений. Основу в развитии двигательных умений и формировании здорового образа жизни ребёнка составляет правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика.

Гимнастика относится к физкультурно-оздоровительным технологиям. Данная технология направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей и обучению детей здоровому образу жизни. Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность, обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность,

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время, в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений укрепляют нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг

от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Утренняя гимнастика имеет огромное оздоровительное значение. Ежедневные занятия физическими упражнениями благоприятно воздействуют на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки ещё более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Всё это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки. И тут даже самые нерадивые и грустные малыши включаются в занятия, превращаются в артистов и стараются выполнить упражнения максимально правильно. Комплексы утренней гимнастики, составленные с учётом возрастных особенностей детей, на основе занимательных сюжетов, позволяют не только сделать занятия физкультурой интересными, но и развивать память, желание активно двигаться, в процессе игры укрепляется детский организм и создаётся положительный эмоциональный заряд на целый день.



Картотека утренней гимнастики в подготовительной группе.

Задачи:

1. Образовательная: формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Развивающая: обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике.

3. Воспитательная: поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости на весь день.

4. Здоровьесберегающая: укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, неправильной осанки у детей.

Комплекс утренней гимнастики №1 (сентябрь)

1. «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3–4 – И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1–2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3–4 – И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4–6 взмахов – пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.

4. «Хлопок под коленом». И.П.: то же, 1–2 – согнуть ногу в колене, хлопок под коленом; повторить по 5 раз под каждой ногой.

5. «Меняй руки». И.П.: О.С. 1–2 – присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3–4 – И.П. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.

6. «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 – на левой, 10 шагов. Повторить 3–4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.

7. И.П.: О.С. 1–4 – руки в стороны, поднимаясь на носки; 5–8 – вниз, сказать «вниз». Повторить 4–6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №2

1. «Мельница». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1–4 – делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5–8 – то же, в обратную сторону – пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

2. И.П.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2–3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 – И.П. Повторить 8 раз.

3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1–3 – три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 – И.П. Повторить 10 раз.

4. «Насос». И.П.: ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая – вверх до подмышки; 3–4 – И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

5. «Хлопок вверх» И. П. – стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз).

6. «Повороты» И. П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз)

7. И.П.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3–4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики №3 (октябрь) (Без предметов парами)

1. И.П.: О.С. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1–2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3 – 4 – И.П. Повторить 10 раз.

2. И.П.: О.С. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1–2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3–4 – И.П. То же, другой ногой. Повторить 6–8 раз.

3. И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2–3 раза.

4. «Насос»: О. С., стоя лицом друг к другу, взяться за руки, приседать поочередно. Повторить 6 раз.

5. И.П.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1–2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

6. И.П.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг – пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №4 (С гимнастической палкой)

1. «Мы штангисты». И.П.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – И.П. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы». И.П.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6–8 раз.

3. «Палка вверх» И. П. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исх. п. (8 раз)

4. «Палка вверх, отставить носок» И. П. – О.С., палка внизу. 1–3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – И.П. 8 раз

5. «На стадион». И.П.: О.С. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой.

6. «Отдохнем» И.П.: О.С. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Комплекс утренней гимнастики №5 (ноябрь)

1. «Поклонись головой». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «Рывки руками» И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – рывок руками перед грудью, 2 – поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

3. «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо, 2 – И.П., то же в левую сторону.

4. «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2 – и. п., то же в левую сторону

5.«Наклоны» И. П. – стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 – Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 – выпрямиться, вернуться в исх. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Комплекс утренней гимнастики №6

1. «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2 – и. п.

2. «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – и. п., 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1 – наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

4. «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, 2- наклон влево

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 – ноги врозь, руки вверх, 2 – и. п.

Комплекс утренней гимнастики №7 (декабрь)

1. «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и. п. То же влево.

2. «Поворот в сторону» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2- вернуться в и.п

3. «Наклон вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П. то же, но коснуться носка левой ноги.

4.«Насос». И.П.: ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая – вверх до подмышки; 3–4 – И.П. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2- И.П.

6.«Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – И.П. На счет 1-8. Пауза. Повтор

Комплекс утренней гимнастики №8

1.«Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 – 4 – круговые движения руками вперед; 5 – 8 – то же назад.

2. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – И.П. то же влево.

3. «Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П. то же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом» И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой. 1 – 2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – И.П.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- присесть, руки вперед, 2 – И.П.

6. «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – И.П. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №9 (январь)

1. «Ножницы» И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1 – скрестить прямые руки впереди, 2 – и. п.

2. «Челнок» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. «Швейная машина работает» И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1 – поднять правое колено, 2 – и. п., 3 – поднять левое колено, 4 – и. п.

4. «Тянуть резину» И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1 – отвести с силой локти назад, 2 – и. п.

5. «Колесо машины крутится» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)

6. «Иголка шьет – прыгает» И. П.: ноги вместе, руки внизу. На счет 1-8 прыжки на месте.

Комплекс утренней гимнастики №10 Упражнения в парах

1. «Руки вверх» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 – 2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и. п.

2. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги на ш. п., руки внизу сцеплены. 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – и. п.

3. «Ласточка» И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены. 1 – 2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка, 3 – 4 – и. п.

4. «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 – и. п.

5. «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №11 (февраль) 1. «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повтор. 2 раза)

3 «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны, 2 – и. п., то же влево.

4. «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, 2 – и. п., 3 – наклониться влево, 4 – и. п.

5. «Турбулентность» (тряска в воздухе) И. П.: ноги вместе, руки на поясе Прыжки на двух ногах на месте.

1. «Самолеты приземлились» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1 – выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2 – и. п., то же левой ногой.

Комплекс утренней гимнастики №12

1. «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1 – с силой согнуть руки к плечам, 2 – и. п.

3. «Боковая растяжка» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе.

1 – наклон вправо, левая рука над головой, 2 – и. п., то же в другую сторону.

3. «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1 – поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2 – и. п. то же в другую сторону.

4. «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и. п. то же влево.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3 – прыжки на месте, 4 – прыгнуть как можно выше.

Комплекс утренней гимнастики №13 (март)

1. «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – и. п., 3 – наклон назад, 4 – и. п.

2. «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях. 1- рывок руками перед грудью, 2 – поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево.

3. «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2 – и. п. то же влево.

4. «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2 – и. п. то же в левую сторону.

5. «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1 – отклониться назад, задержаться, 2 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Комплекс утренней гимнастики №14 1. «Руки в стороны» И. П.: основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в и. п.

2. «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

3. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и. п. то же влево.

4. «Приседания» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1 – 2 – присесть, руки вверх; 3 – 4 – и. п.

5. «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. то же к левой ноге.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Комплекс утренней гимнастики №15 (апрель) (Без предметов парами)

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1-2 – одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3-4 – И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка». И.П.: спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1–3 – правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 – И.П. – поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4–6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2–3 раза.

5. «Качалка». И.П.: спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5–6 раз с остановками.

6. «Подскоки». И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12–16 подскоков, меняя положение ног врозь – скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

Комплекс утренней гимнастики №16

1. «Поклонись головой». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2 – и. п., 3 – наклон назад, 4 – и. п.

2. «Рывки руками» И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – рывок руками перед грудью, 2 – поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

3. «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо, 2 – и. п., то же в левую сторону.

4. «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2 – и. п., то же в левую сторону.

5. «Приседания» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1 – 2 – присесть, руки вверх; 3 – 4 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

Комплекс утренней гимнастики №17 (май)

1. «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2 – и. п.

2. «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо, 2 – и. п., 3 – наклон влево, 4 – и. п.

3. «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1 – наклон вперед, руками коснуться носочков, 2 – и. п.

4. «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 – ноги врозь, руки вверх, 2 – и. п.

Комплекс утренней гимнастики №18

1. «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и. п. То же влево.

2. «Поворот в сторону» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо(влево), отвести правую(левую) руку вправо(влево); 2 – вернуться в и.п.

3. «Наклон вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, но с левой ногой.

4. «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и. п. На счет 1-8.

Комплекс утренней гимнастики №19 (июнь)

1. «Большие колеса». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4–5 раз по 6–8 движений.

2. «Насос». И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1–2 – наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3–4 – И.П. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4–6 раз.

3. И.П.: О.С. 1–2 – поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3–4 – плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

4. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1–2 – поворот вправо, руки вверх; 3–4 – И.П. То же, влево. Повторить 5 раз.

5. И.П.: О.С. руки на пояс. 1–2 – плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6–8 раз.

6. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3–4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №20

1. И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3–5 раз) – пауза. Голову не опускать. Повторить 4–6 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1–3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4 – И.П. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

3. И.П.: О.С. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в И.П. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.

4. И.П.: ноги врозь, руки за спиной. 1–2 – поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3–4 – И.П. Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.

5. И.П.: О.С. 10 пружинков, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2–3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Потягивание». И.П.: О.С. 1–4 – плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5–8 – медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4–6 раз.

Комплекс утренней гимнастики №21 (июль)

1. «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 – 4 – круговые движения руками вперёд; 5 – 8 – то же назад.

2. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и. п. то же влево.

3. «Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. то же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом» И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой. 1 – 2 – поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 – 4 – и. п.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – и. п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №22 (Без предметов парами)

1. И.П.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1–2 – одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3–4 – И.П. Повторить 8 раз.

2. «Качалка». И.П.: спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6–8 раз с остановками.

3. И.П.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1–3 – правую ногу (носок) оттянуть вперед – вверх – назад; 4 – И.П. – поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4–6 раз.

4. «Махи». И.П.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, О.С. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на пояс. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2–3 раза.

5. «Качалка». И.П.: спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5–6 раз с остановками.

6. «Подскоки». И.П.: ноги скрестно, руки вниз. 12–16 подскоков, меняя положение ног врозь – скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

Комплекс утренней гимнастики №23 (август)

1. «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повтор. 2 раза)

3 «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны, 2 – и. п., то же влево.

4. «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, 2 – и. п., 3 – наклониться влево, 4 – и. п.

5. «Турбулентность» (тряска в воздухе) И. П.: ноги вместе, руки на поясе
Прыжки на двух ногах на месте.

6. «Самолеты приземлились» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу
1 – выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2 – и. п., то же левой ногой

Комплекс утренней гимнастики №24

1.«Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2. «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки
1- с силой согнуть руки к плечам, 2 – и. п.

3. «Боковая растяжка» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука над головой, 2 – и. п., то же в другую сторону.

3. «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1 – поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. то же в другую сторону.

4. «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и. п. То же влево.

5. «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед, 2 – и. п.

6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3 – прыжки на месте, 4 – прыгнуть как можно выше.

Полевцова Ирина Сергеевна,

учитель-логопед;

Моздукова Ольга Владимировна,

воспитатель;

Мельникова Ольга Алексеевна,

воспитатель,

МБДОУ детский сад № 3 «Кораблик» города Белово

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ГРАМОТЕ «ЗВУКИ [Р], [Р'] И БУКВА Р» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Цель: закрепление правильного произношения и различения звуков [р], [р'].
Закрепление образа буквы.

Образовательные задачи:

1. Закрепить знание характеристики звуков [р], [р'], совершенствовать умение дифференцировать звуки, познакомить с графическим обозначением звуков [р], [р'].

2. Упражнять в образовании сложных слов, закреплять умение детей проводить звуковой анализ слов, формировать умение читать предложения.

Коррекционно-развивающие задачи:

1. Развивать фонематическое и зрительное восприятие; развивать слуховое внимание слуховую и зрительную память. Развивать связную речь через ответы на вопросы и составление предложений.

2. Развивать графические навыки, координацию речи с движением.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать навыки учебной деятельности (внимательно вслушиваться в речь взрослого, понимать логико-грамматические конструкции, контролировать поставленные звуки); воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку, желание помочь другу.

Оборудование: картинки с изображением повара и поварёнка, магнитная доска, символы звуков, предметные картинки с изображением продуктов питания, мяч, буква Р, карточки для игры «найди букву», карточки с напечатанными предложениями, ручки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент

– Здравствуйте ребята, представляете, что сегодня произошло! У наших поваров пропал рецепт обеда, и они не знают, что вам готовить. Ребята на столе лежал запечатанный конверт, на котором написано, только для детей группы «Фантазёры». Интересненько...Откроем, прочитаем? Хотите узнать, что там написано? (Да) Хорошо!

«Привет, фантазёры!»

Ваш обед украли таинственные похитители рецептов! Чтобы вернуть его, пройдите испытания, соберите кусочки рецепта и восстановите его целиком. Тогда повара смогут приготовить для вас вкуснейший обед!»

– Так что, ребята, принимаемся за дело? Будем искать пропавший рецепт? (Да)

2. Введение в тему

– Первое задание, которое нам предстоит выполнить, это угадать звук по описанию, я сейчас вам расскажу, что делают губы, зубы и язычок, а вы должны догадаться о каких звуках идёт речь.

3. Основная часть

Игра «Отгадай звук по описанию».

– Губы и зубы разомкнуты. Широкий кончик языка поднят к бугоркам за верхними зубами, неплотно соприкасается с ними. Средняя часть языка спинки опущена. Воздушная струя направлена на кончик языка, при этом он дрожит. Какой получается звук? (Р). Какой это звук? (Согласный, твёрдый, звонкий) – работа у доски с символами-звуками.

– А какой у него младший брат? (звук [р']). Какой это звук? (Согласный, мягкий, звонкий) – работа у доски с символами-звуками.

– Ребята, повар и поварёнок пришли к нам на помощь, и будут помогать в поисках рецепта. В слове повар какой звук мы слышим? (звук [р]), а в слове поварёнок (звук [р']).

– Молодцы, вы всё рассказали правильно и заработали фрагмент из книги рецептов.

Игра «Разложи продукты»

– Ребята, все продукты на кухне должны лежать на своём месте, но таинственный похититель рецептов всё перемешал, нам нужно помочь повару и поварёнку разложить продукты правильно. Повар складывает продукты, в названии

которых слышится звук [р], а поварёнок – со звуком [р']. Давайте поможем им (дети раскладывают картинки в зависимости от звука в слове)

– Здорово, вас не удалось запутать, и вы разложили все продукты правильно и за это получаете ещё один фрагмент рецепта.

Лексический материал: сыр, укроп, петрушка, курага, хурма, фарш, рыба, гранат, картофель, сахар, виноград, морковь, кефир; репа, огурец, перец, креветки, греча, рис, курица, гриб, редис.

Игра «Кухонные помощники»

– У поваров на кухне есть помощники, но у них очень сложные названия. Например, кофе варит кофеварка; мясо рубит...(мясорубка) – игра с мячом в кругу.

Материал: мясо рубит – мясорубка, кофе варит – кофеварка, паром варит – пароварка, овощи режет – овощерезка, сам варит – самовар, скоро варит – скороварка, рыбу чистит – рыбочистка, картофель чистит – картофелечистка.

– Молодцы, вы всё знаете и получаете ещё кусочек рецепта.

– А сейчас ребята я предлагаю вам немного отдохнуть.

Физминутка (музыкальная) «Я повар»

Знакомство с буквой Р.

– Ребята все задания, которые приготовил для нас таинственный похититель были связаны со звуками [р] и [р'].

– Звуки [р], [р'] мы слышим и говорим, а читаем и пишем мы (что?) буквы, какая буква нам даёт эти звуки? (буква Р) Правильно буква Р. – показ буквы на доске.

– Найдите букву Р среди других букв и обведите её в кружочек. Сколько букв Р вам удалось найти? – 8.

– Молодцы, вы получаете очередной кусочек рецепта.

Звуко-буквенный анализ и синтез слов.

– Чтобы получить следующий кусочек рецепта, нужно выполнить звуковой анализ слова «повар». Соберите из звуков слово «повар».

– Сколько всего звуков в этом слове? Сколько слогов в этом слове? Какой ударный звук? Разделите схему на слоги.

– Молодцы, вы получаете очередной кусочек рецепта.

Чтение предложений.

– Прочитайте по очереди свои предложения. Работа у доски составление схем предложений.

Материал:

▪ У повара сахар и хурма.

▪ У повара грибы и рис.

– Молодцы, вы получаете последний кусочек рецепта. Складывание кусочков рецепта)

4. Итог

– **Молодцы, ребята!** Вы блестяще справились с заданиями и вернули потерянный рецепт! Вот теперь повара точно знают, что готовить на обед.

– Какое задание оказалось самым трудным? Почему? Какое задание было самым лёгким? Какие звуки нам помогали выполнять задание? Чем они похожи? Чем они отличаются?

– Ребята, посмотрите, какая приятная новость! Наш собранный рецепт посетила настоящая магия: вместо одного пропавшего рецепта здесь появились целые десятки новых блюд!

Это волшебный подарок для вас – выбирайте любой рецепт и готовьте вкусный ужин вместе с мамой дома.

Попова Алефтина Анатольевна,

старший воспитатель,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида «Колосок»,

р.п. Краснообск, Новосибирский район, Новосибирская область

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлен опыт реализации познавательно-исследовательского проекта «Юные детективы здоровья: в погоне за невидимыми врагами!» в старшей группе детского сада. Цель проекта – формирование у детей осознанного отношения к собственному здоровью и устойчивых культурно-гигиенических навыков через практическое экспериментирование и игровые формы. Описаны этапы проекта, содержание опытов, интерактивных мероприятий и творческих заданий. Показано, что проектный метод позволяет превратить абстрактные представления о микроорганизмах в конкретные знания, повышает мотивацию к соблюдению правил гигиены и способствует развитию исследовательских способностей дошкольников. Результаты проекта подтверждают эффективность интеграции исследовательской и игровой деятельности в здоровьесберегающее воспитание.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, проектная деятельность, культурно-гигиенические навыки, валеологическое воспитание, экспериментирование.

В современном дошкольном образовании одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья детей. Однако традиционные методы воспитания, основанные на требованиях и запретах («Мой руки!», «Не бери в рот!»), часто не формируют у ребёнка внутренней мотивации к здоровому образу жизни. Дети выполняют гигиенические процедуры механически, не осознавая их биологического смысла. В связи с этим возникает необходимость поиска таких педагогических подходов, которые позволили бы сделать процесс формирования здоровьесберегающих компетенций осознанным, увлекательным и соответствующим возрастным особенностям дошкольников. Одним из таких подходов явля-

ется проектно-исследовательская деятельность, которая даёт ребёнку возможность самостоятельно «открывать» знания через экспериментирование, наблюдение и практические действия.

Цель настоящей работы – представить опыт реализации познавательно-исследовательского проекта «Юные детективы здоровья: в погоне за невидимыми врагами!» и показать его эффективность в формировании у детей старшего дошкольного возраста осознанного отношения к здоровью и устойчивых гигиенических навыков.

Теоретической основой проекта стали исследования в области дошкольной педагогики и психологии, подтверждающие, что дошкольный возраст является сензитивным периодом для формирования базовых культурно-гигиенических привычек [5]. При этом эффективность воспитания значительно возрастает, если ребёнок не просто запоминает правила, а понимает причины и следствия своих действий. Проектная деятельность, основанная на экспериментировании, позволяет установить причинно-следственные связи между нарушением гигиены и возникновением заболеваний, что способствует формированию осознанного отношения к здоровью [3].

Проект «Юные детективы здоровья» реализовывался в течение одного месяца в старшей группе детского сада (дети 5–6 лет). Участниками стали воспитанники, воспитатели и родители. Тип проекта – познавательно-исследовательский, краткосрочный, групповой. Проект включал три этапа: подготовительный, основной (практический) и итоговый.

На подготовительном этапе была определена тема, цели и задачи, подготовлены демонстрационные материалы (иллюстрации вирусов и бактерий, видеофрагменты), проведена вводная беседа «Кто такие вирусы и бактерии?». Детям было предложено стать «детективами» и расследовать, почему люди болеют, кто такие невидимые враги и как от них защититься. Такая игровая мотивация сразу вовлекла всех участников в активную познавательную деятельность.

Основной этап включал четыре блока: познавательный, исследовательский, игровой и творческий. В познавательном блоке проводились беседы «Друзья и враги среди микробов», «Откуда берутся болезни?», «Правила гигиены». Дети узнали, что микробы бывают полезными и вредными, что они живут повсюду, но попасть в организм могут через грязные руки, немытые овощи и фрукты, при чихании и кашле.

Исследовательский блок стал центральным и самым интересным для детей. Были проведены три опыта. **Первый опыт – «Невидимые помощники – мыльные пузыри»** – демонстрировал действие мыла. В тарелку с водой насыпали молотый перец, имитирующий микробов. При опускании сухого пальца перец прилипал к нему. После нанесения мыла на палец и повторного погружения в воду перец моментально «разбегался» к краям. Дети наглядно убедились, что мыло создаёт защитный барьер, отталкивающий микробы. **Второй опыт – «Как чихает микроб?»** – проводился с пульверизатором и подкрашенной водой. Без защиты брызги разлетались на большое расстояние, а при использовании платка или сгиба локтя – оставались на преграде. Дети сделали вывод, что прикрывать рот при чихании и кашле необходимо, чтобы не заражать окружающих. **Третий**

опыт – «Выращиваем монстров» – заключался в наблюдении за ростом плесени на кусочках хлеба в закрытых пакетах. Образцы брались с пола, с невымытых рук и чистые (контроль). Через несколько дней на «грязных» образцах появилась плесень, а на чистом – нет. Этот опыт, проведённый под контролем воспитателя, показал, что микробы активно размножаются в грязи, особенно на невымытых руках.

Игровой блок включал сюжетно-ролевую игру «Лаборатория», где дети выступали в роли учёных-микробиологов, дидактическую игру «Полезно-вредно» и подвижную игру «Ловим микробов». Особый интерес вызвало мероприятие «Подвижная защита Даши» – с макетом девочки, на котором дети поэтапно выстраивали защитные барьеры. Первый барьер – кожа и мытьё рук (символ – мыльные пузыри). Второй барьер – иммунитет, укрепляемый витаминами, спортом и полноценным сном (символы – овощи, гантели, звёздочки). Затем дети отражали «атаки» вирусов в различных ситуациях (грязные руки, чихание без платка, усталость и отсутствие витаминов). Эта игра позволила в доступной форме объяснить сложные механизмы иммунной защиты.

В творческом блоке дети рисовали портреты вирусов и бактерий, создавали памятки «5 шагов к чистоте» для умывальников, разрабатывали чек-листы для ежедневного контроля гигиенических процедур. Также была оформлена стенгазета «Наши секреты здоровья» с фотографиями и рисунками. Родители активно участвовали в проекте: помогали в проведении опытов, готовили вместе с детьми витаминные салаты, оформляли буклеты с советами по здоровому образу жизни.

На итоговом этапе было проведено заключительное мероприятие – «Эстафета здоровья», включавшая подвижные конкурсы и викторину по правилам гигиены. Затем состоялась торжественная церемония посвящения в «Детективы Здоровья» с вручением дипломов и мыльных пузырей. Дети защищали свой проект перед родителями и сверстниками, демонстрируя полученные знания и продукты творчества.

Результаты проекта оказались значимыми. У детей сформировались устойчивые навыки мытья рук, правильного кашлевого этикета, бережного отношения к своему организму. Они стали осознанно выполнять гигиенические процедуры, объясняя свои действия («Я мою руки, потому что на них микробы, и мыло их смывает»). Повысился познавательный интерес: дети задавали вопросы, предлагали свои гипотезы, с удовольствием участвовали в опытах. Родители отметили, что дома дети стали напоминать им о правилах гигиены, требовать мыть руки перед едой и после прогулки, просили готовить полезные блюда. Таким образом, проект способствовал созданию единого здоровьесберегающего пространства «детский сад – семья».

Полученные результаты подтверждают высокую эффективность проектно-исследовательского метода в формировании осознанного отношения к здоровью у дошкольников. Экспериментирование позволяет ребёнку самостоятельно прийти к выводам, что обеспечивает глубокое усвоение знаний и превращение их в личные убеждения. Игровые формы делают процесс обучения эмоционально привлекательным и соответствующим психологическим особенностям

детей. Вовлечение родителей усиливает воспитательный эффект и закрепляет навыки в повседневной жизни.

Таким образом, проект «Юные детективы здоровья» показал, что интеграция исследовательской, игровой и творческой деятельности является эффективным инструментом здоровьесберегающего воспитания.

Список литературы:

1. Кадаева А.С., Милованова К.Г. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста (6–7 лет) за 2023 и 2025 годы // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XIX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск: STT Publishing, 2025. – С. 78–80.
 2. Макоева Ф.К., Грицинская В.Л., Козырева Ф.У., Туаева И.Ш. Результативность выполнения нормативов I ступени «ВФСК ГТО» дошкольниками с различным уровнем физического развития // Научный журнал. – 2024. – № 3. – С. 45–52.
 3. Петроченко С.Н. Разработка и апробация комплекса инструментов для проведения мониторинга физического здоровья детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации // Институт развития ребенка. – 2025. – № 2. – С. 112–119.
 4. Синявский Н.И., Минибаева Ш.Б. Исследование физической подготовленности дошкольников 6–7 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2026. – Т. 6, № 2. – С. 139–146.
- Сосуновский В.С. Анализ мониторинга физической подготовленности детей дошкольного возраста за период с 2013 по 2022 г. // Вестник Томского государственного университета. – 2025. – № 513. – С. 191–196.

Репрынцева Марина Андреевна,

педагог – тьютор,

МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 30 “Росинка”

г. Губкин, Белгородская область

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ КАК УСЛОВИЕ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕНСОРНОЙ ПЕРЕГРУЗКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С РАС В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения психического и физического здоровья детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) в условиях инклюзивного дошкольного образования. Автором обосновывается неэффективность традиционных фронтальных физминуток для данной категории детей и предлагается алгоритм индивидуального маршрута двигательной разгрузки, интегрированного в структуру непрерывной образовательной деятельности (НОД). Раскрываются нейрофизиологические механизмы сенсорной перегрузки, описываются практические упражнения по трем блокам, приводятся результаты апробации.

Ключевые слова: РАС, сенсорная перегрузка, двигательная разгрузка, индивидуальный образовательный маршрут, здоровьесбережение, НОД, проприоцептивная стимуляция.

Введение

Распространенность РАС требует пересмотра подходов к инклюзии в дошкольном образовании. Стандартная физминутка вызывает у ребенка с аутизмом сенсорную перегрузку из-за шума и необходимости подражать. Возникает противоречие между участием в коллективной НОД и неспособностью нервной системы выдерживать режимные моменты. Решение – индивидуальный маршрут двигательной разгрузки как обязательный компонент занятия. Цель – обосновать и предложить его алгоритм.

Нейрофизиологические основы

При РАС нарушена обработка сенсорных сигналов на уровне ствола мозга. В условиях НОД ребенок быстро истощается и накапливает стресс, что ведет к аутостимуляции или срыву. Физминутка усиливает перегрузку. Индивидуальная разгрузка должна опираться на проприоцептивную стимуляцию, снижающую тревогу.

Диагностика: маркеры перегрузки

Маркеры срыва: сенсорные (зажмуривание, закрывание ушей, тактильное искание), двигательные (стереотипии, выгибание, сбитое дыхание), эмоциональные (вокализации, отказ от контакта, беспокойство). Принцип упреждения – разгрузка начинается при первых двух-трех признаках.

Алгоритм маршрута

Трехфазный цикл по 1,5–2 минуты, повторяется 2–3 раза за занятие по состоянию ребенка.

Фаза 1 – тактильное заземление (глубокое давление) для снижения тонуса и тревоги: прижатие плеча, ритмичное сжатие конечностей, сжимание мешочка.

Фаза 2 – вестибулярная стимуляция для синхронизации ритма: покачивания на фитболе, перенос веса, перекаты. Глаза закрыты, материал подается тактильно.

Фаза 3 – дыхательный якорь для нормализации ЧСС: плавный выдох, вдох с визуальной опорой, сборка пазла. Возврат к работе по зеленой карточке без слов.

Интеграция в НОД («вплетение»)

Разгрузка не должна быть перерывом. Учебное содержание переносится в двигательные фазы: тактильное запоминание цифры, визуализация счета в ритме движений, дыхательное исключение лишнего предмета.

Результаты апробации

Апробация в Губкине (4 месяца, двое детей 5 лет, РАС). До внедрения – отказы к 10–12 минуте (3–4 срыва). После – время включения выросло на 40% (до 14–16 минут), число вспышек снизилось до 1–2, у одного ребенка возникла инициативная саморегуляция.

Методические рекомендации

Постоянство места для инвентаря, визуальная карточка-расписание, невербальный сигнал старта, отказ от развернутой речи в момент разгрузки.

Заключение

Индивидуальный маршрут двигательной разгрузки – нейрофизиологическая необходимость, адресно работающая с сенсорной дезинтеграцией, а не с дисциплиной. Алгоритм предотвращает срывы и повышает усвоение материала.

Перспективы – дифференциация по сенсорному профилю и цифровая визуализация.

Список литературы:

1. Айрес Э. Джин. Ребенок и сенсорная интеграция. – М.: Теревинф, 2019. – 272 с.
2. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок: пути помощи. — М.: Центр лечебной педагогики, 2017. – 288 с.
3. Хаустов А. В. Психолого-педагогическое сопровождение детей с РАС в дошкольном образовании // Альманах ИКП. – 2020. – № 45. – С. 32–39.
4. Шаргородская Л. В., Смирнова Е. О. Сенсорная интеграция в работе с детьми с ОВЗ. – СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 112 с.

Романова Татьяна Геннадьевна,

старший воспитатель;

Васильева Вероника Андреевна,

старший воспитатель,

КГКУ «Психоневрологический интернат для детей «Подсолнух»,

г. Красноярск, Красноярский край

СОЗДАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МАСТЕРСКОЙ «ОСОБАЯ ТИПОГРАФИЯ»

В Краевом государственном казённом учреждении «Психоневрологический интернат для детей «Подсолнух» реализуется дополнительная общеразвивающая (общеобразовательная) программа «**Особая типография**». По программе обучаются воспитанники интерната в возрасте от 14 до 18 лет с ментальными нарушениями.

Включение в образовательный процесс ребёнка с особыми потребностями предъявляет высокие требования к организации обучения. Дети данной категории характеризуются несформированными познавательными процессами, интеллектуальной пассивностью и быстрой потерей интереса к деятельности. Их мышление конкретное и тугоподвижное, а социально-бытовые навыки развиты слабо или отсутствуют вовсе. Всё это обуславливает острую необходимость в создании специально организованной, **адаптированной коррекционно-развивающей среды**, которая бы учитывала их уникальные психофизические особенности и способствовала не только получению знаний, но и сохранению здоровья.

В современной психолого-педагогической науке понятие «образовательная среда» рассматривается как система влияний и условий формирования личности. По классификации доктора психологических наук В.А. Ясвина, она включает три компонента: пространственно-предметный, психодидактический и социальный. Для мастерской «Особая типография», где обучаются дети со сложной структурой дефекта, реализация здоровьесберегающих технологий в каждом из этих компонентов является ключевым условием успеха.

Пространственно-предметный компонент как основа безопасности

Этот компонент представляет собой материальную базу учреждения. Организация пространства в мастерской полностью подчинена главной задаче – обеспечению физической и психологической безопасности воспитанников, многие из которых имеют сочетанные нарушения (*РАС, ДЦП, эпилепсия*).

• **Безопасность:** помещение лишено оголённых проводов и острых предметов. Столы оснащены закруглёнными краями, что минимизирует травматизм при падении. Мебель расставлена таким образом, чтобы обеспечить беспрепятственный проход, что особенно важно для воспитанников с нарушением координации.

• **Эргономика и сенсорный комфорт:** используются кресла с эргономичными спинками, регулируемые по высоте. Окрашенные в пастельные тона стены и комбинированное освещение создают атмосферу уюта и предотвращают быстрое утомление глаз, снижая общую сенсорную нагрузку на нервную систему.

Таким образом, сама организация кабинета выступает первым эшелоном защиты здоровья обучающихся.

Психодидактический компонент: адаптация процесса к особенностям восприятия

Данный компонент включает содержание и методы обучения. Учитывая, что воспитанники обладают компенсаторными возможностями, но требуют постоянного поддерживающего сопровождения, программа делает ставку на визуализацию и индивидуализацию. Ключевым инструментом здесь являются **визуальные помощники**:

- алгоритмы работы с оборудованием;



- правила техники безопасности и поведения в мастерской;



- маркировка мест хранения инструментов.



Эти средства позволяют снизить когнитивную нагрузку, уменьшить тревожность от неопределённости и помогают ребёнку самостоятельно ориентироваться в последовательности действий без удержания сложной речевой инструкции. Коррекционно-развивающие занятия строятся гибко, с использованием дозированной подачи материала и методов сопряжённых («рука в руке») действий, что предотвращает быстрое утомление и поддерживает работоспособность.

Коммуникативно-организационный компонент: создание благоприятного климата

Этот компонент обеспечивает взаимопонимание и удовлетворённость всех участников образовательных отношений. Для развития коммуникативных навыков и поддержания психологического благополучия используется система создания положительной мотивации:

- **Визуализация успеха:** использование «Экрана успешности» позволяет воспитаннику увидеть свой прогресс, формируя уверенность в своих силах.

- **Ситуация успеха:** педагоги подбирают задания, соответствующие возможностям ребёнка, и обязательно хвалят за результат, наполняя процесс обучения позитивными эмоциями.

- **Командная работа:** наличие центрального стола-брифинга способствует развитию навыков взаимодействия в коллективе.

Высокий уровень профессиональной подготовки педагогов гарантирует их готовность к эмпатичному взаимодействию с воспитанниками.

Заключение

Образовательная среда мастерской «Особая типография» представляет собой комплексную здоровьесберегающую систему. Она не только обеспечивает физическую безопасность и сенсорный комфорт, но и адаптирует образовательный процесс к уникальным психофизическим особенностям детей. Через визуализацию, индивидуализацию заданий, создание ситуации успеха и формирование благоприятного психологического климата эта среда становится эффективным условием для развития самостоятельности, коммуникативных навыков и сохранения здоровья воспитанников с ментальными нарушениями.

Список литературы:

1. Лебедева, В. П. Дидактические основы создания учебного материала для детей с умеренной умственной отсталостью / В. П. Лебедева // Коррекционная педагогика: теория и практика. – 2015. – № 4.
2. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта / Л. М. Шипицына. – СПб.: Речь, 2005.
3. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М.: Смысл, 2001.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста – одна из ключевых задач современного образования. В условиях повышенной информационной нагрузки, снижения двигательной активности и других факторов риска особую актуальность приобретают здоровьесберегающие технологии. Разберёмся, что это такое, какие методы существуют и как их внедрять в образовательный процесс.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей в процессе обучения и воспитания. Они включают:

- организацию режима дня;
- физическую активность;
- психологическую поддержку;
- гигиенические требования;
- образовательные программы по формированию здорового образа жизни.

Главная цель – создать условия, при которых обучение не наносит вреда здоровью, а, напротив, способствует его укреплению.

Основные задачи здоровьесберегающих технологий в ДОУ

1. Укрепление физического здоровья детей.
2. Профилактика заболеваний.
3. Формирование осознанного отношения к своему здоровью.
4. Создание благоприятной психологической атмосферы.
5. Обеспечение оптимальной двигательной активности.
6. Обучение основам здорового образа жизни.

Виды здоровьесберегающих технологий

1. Медико-профилактические:

- регулярные медосмотры;
- контроль питания;
- профилактика простудных и инфекционных заболеваний;
- витаминотерапия;
- закаливание;
- дыхательная гимнастика.

2. Физкультурно-оздоровительные:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры на прогулке;
- физкультурные занятия;
- динамические паузы между занятиями;
- гимнастика после сна;

- элементы спортивных игр;
- пальчиковая гимнастика.

3. Образовательные здоровьесберегающие:

- занятия по основам здорового образа жизни;
- беседы о гигиене, питании, режиме дня;
- игровые занятия о строении тела человека;
- формирование навыков безопасного поведения.

4. Психолого-педагогические:

- создание благоприятного психологического климата;
- снятие эмоционального напряжения;
- арт-терапия;
- музыкотерапия;
- релаксационные паузы;
- сказкотерапия.

5. Организационно-педагогические:

- рациональное расписание занятий;
- чередование разных видов деятельности;
- дозирование учебной нагрузки;
- организация комфортного пространства группы.

6. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности:

- обучение правилам дорожного движения;
- основы пожарной безопасности;
- правила поведения в экстремальных ситуациях.

Практическое применение здоровьесберегающих технологий

Рассмотрим, как можно внедрить эти технологии в повседневную жизнь дошкольного учреждения.

Режим дня

Чёткий распорядок помогает организму ребёнка работать «как часы»:

- подъём и отбой в одно и то же время;
- 3–4-разовое питание;
- прогулки 2 раза в день;
- дневной сон (2–2,5 часа);
- чередование активных и спокойных занятий.

Двигательная активность

Нормы двигательной активности для дошкольников:

- 18 000–20 000 движений за период бодрствования;
- не менее 3–4 часов активных игр и занятий в день.

Примеры организации:

- утренняя зарядка (5–10 минут);
- физкультминутки на занятиях (2–3 минуты);
- подвижные игры на прогулке (20–30 минут);
- специальные физкультурные занятия (2–3 раза в неделю по 20–30 минут).

Дыхательная гимнастика

Простые упражнения для дошкольников:

- «Носик дышит» – спокойный вдох через нос, выдох через рот;
- «Задууй свечу» – плавный длительный выдох;
- «Паровоз» – короткие прерывистые выдохи со звуком «ч-ч-ч»;
- «Аромат цветка» – глубокий вдох носом, медленный выдох ртом.

Выполнять по 3–5 повторений, 2–3 раза в день.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – это оздоровительная методика, построенная на сочетании коротких резких вдохов через нос с одновременными движениями тела. Эти движения сжимают грудную клетку, что заставляет дышать активнее и глубже.

Особенности для детей дошкольного возраста

Для малышей упражнения адаптируют:

- темп может быть чуть медленнее;
- количество повторений сокращают (начинают с 4–8 вдохов, постепенно доводя до 16–32);
- занятия проводят в игровой форме («понюхай цветок», «подуй на горячее»);
- используют яркие образы и ассоциации, чтобы заинтересовать ребёнка.

Основные упражнения (примеры)

1. **«Ладонки»**. Стоя, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. Короткий шумный вдох носом – ладони сжимаются в кулаки. Выдох – расслабление.

2. **«Погончики»**. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. На вдохе резко толкают кулаки вниз, напрягая плечи. На выдохе возвращаются в исходное положение.

3. **«Насос»**. Лёгкий наклон вперёд (спина круглая, голова опущена), руки «скользят» по ногам вниз. Вдох – в нижней точке наклона. Выдох – при возвращении в исходное положение (не выпрямляться полностью).

4. **«Кошка»**. Полуприсед с поворотом туловища. На вдохе – полуприсед и поворот вправо, руки сгибаются, как у кошки перед прыжком. Выдох – возврат в исходное положение. Повторить в другую сторону.

5. **«Обними плечи»**. Руки согнуты в локтях на уровне плеч. На вдохе руки резко сводятся вперёд, как будто обнимаете себя за плечи. Локти не должны быть слишком высоко или низко. Выдох – руки возвращаются в исходное положение.

Польза для дошкольников

- укрепляет дыхательную систему, повышает её сопротивляемость инфекциям;
- служит профилактикой простудных заболеваний и бронхитов;
- улучшает носовое дыхание (в т.ч. при аденоидах);
- способствует насыщению организма кислородом, улучшает работу мозга и концентрацию внимания;
- помогает при заикании и других нарушениях речи;
- формирует правильную осанку;
- повышает общий тонус и иммунитет.

Гимнастика для глаз

Профилактика нарушений зрения:

- моргание в течение 30 секунд;

- круговые движения глазами (по 5 раз в каждую сторону);
- перевод взгляда с ближнего предмета на дальний (5–6 раз);
- рисование глазами геометрических фигур.

Пальчиковая гимнастика

Развивает мелкую моторику и речь:

- сжимание и разжимание кулаков;
- поочерёдное соединение пальцев;
- игры с мелкими предметами (пуговицы, бусины);
- лепка из пластилина;
- рисование пальчиковыми красками.

Релаксационные техники

Для снятия напряжения:

- прослушивание спокойной музыки;
- упражнения на глубокое дыхание;
- визуализация приятных образов («представьте, что вы на лугу»);
- лёгкий самомассаж (растирание ладоней, ушей).

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс для дошкольников – это инвестиция в будущее. Систематическое использование этих методов позволяет:

- снизить заболеваемость среди детей;
- повысить эффективность обучения;
- сформировать основы здорового образа жизни с раннего возраста;
- создать комфортную среду для развития личности.

Комплексный подход, объединяющий усилия педагогов, медиков и родителей, даёт наилучшие результаты. Важно помнить: здоровье ребёнка – это не только отсутствие болезней, но и его физическое, психическое и социальное благополучие.

Список литературы

1. Аманова О.Н., Храмкова В.Ф. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 16–20.
2. Анисимова М.В. Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. – М.: Сфера, 2019. – 2024
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.
4. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
6. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольной организации.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога. – М.: АРКТИ, 2017.

Трунева Ксения Александровна,

воспитатель;

Станицкая Юлия Александровна,

воспитатель,

МБОУ гимназия № 44, г. Иркутск, Иркутская область

ПРОЕКТ «СВОИ ГЛАЗКИ БЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»

Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, своим глазам начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Большая нагрузка на органы зрения в наш век компьютеризации, увлечения детей мультиками, компьютерными играми. Дети дошкольного возраста хорошо знают, что глаза человеку нужны для того, чтобы видеть, но не всегда могут самостоятельно контролировать свои действия и окружающую обстановку, которые, так или иначе, влияют на зрение.

Зрение – самый мощный источник наших знаний о внешнем мире, воспринимающий 80 % всей поступающей информации. Исследования физиолога В.Ф. Базарного показали, что к основным причинам нарушения зрения относятся:

Ø наследственность;

Ø низкий уровень физической активности детей раннего и дошкольного возраста;

Ø резкий переход с произвольного зрительного режима в условиях детского сада на школьный режим занятий с длительными нагрузками на аппарат глаза.

В начале проведения проекта провели опрос детей, который выявил, что они достаточно много времени проводят за гаджетом, компьютером и телевизором, а зрительную гимнастику не делают. Привычка контролировать действия по охране зрения у детей не сформирована. Они не понимают важности соблюдения режима просмотра TV, игр за телефоном и планшетом, правил гигиены глаз. Родители, в свою очередь, не видят проблемы в профилактике зрения. Все это ведет к ухудшению зрения и болезням глаз.

Что бы привлечь внимание детей и родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, в частности зрения, нами был разработан *проект «Свои глазки берегу – сам себе я помогу»*.

Цель ПРОЕКТА:

Укрепление и сохранение зрения детей старшего дошкольного возраста через созданные системы профилактики зрения у детей в детском саду и дома.

Задачи:

Для детей:

✓ Расширить представление о строении глаза и влиянии образа жизни на работу глаз;

✓ сформировать у воспитанников привычку в самоконтроле действий, направленных на сохранение здоровья глаз;



- ✓ научить применять комплекс упражнений для профилактики зрения в детском саду, дома и школе;
- ✓ сформировать навыки гигиены зрения у детей;
- ✓ активизировать работу мышц глаз, повышать остроту зрения, развивать мелкую моторику рук.

Для родителей:

- ✓ показать важность данной проблемы, дать теоретические знания;
- ✓ подобрать консультационный материал;
- ✓ осуществление просвещения родителей по вопросам охраны, гигиены и укрепления здоровья глаз;
- ✓ способствовать созданию активной позиции родителей в совместной работе по профилактике зрения.

Продукты проектной деятельности:

- ✓ рекомендации для родителей: буклеты «Веселая гимнастика для глаз»,
- ✓ «Профилактика болезней глаз у детей», консультация «Компьютер и дети», папка – передвижка «Будут здоровыми глаза всегда, если полезная в доме еда», памятка «Сохраним здоровое зрение».
- ✓ диагностический инструментарий: опросник для родителей, вопросник для детей;
- ✓ конспект НОД;
- ✓ макет глаза из пенопласта;
- ✓ изготовление офтальмо тренажёров (по Базарному);
- ✓ изготовление картотеки «гимнастика для глаз»;
- ✓ художественно – продуктивная деятельность: рисование «Эмоции в глазах», «Такие разные глаза»; аппликация «Очки», «Глаз», «Виды спорта».
- ✓ создание коллажа «полезно-вредно», «Еда для глаз»;
- ✓ изготовление атрибутов к сюжетно ролевой игре «На приёме у окулиста»
- ✓ изготовление наглядной информации для детей, родителей;
- ✓ изготовление дидактической игры, направленных на сохранение зрения;
- ✓ памятка по сохранению хорошего зрения «Береги глаза».



Ожидаемый результат:

- ✓ Развитие остроты зрения, подвижности глаз и когнитивного развития.

- ✓ Улучшение восприятия и зрительно – двигательной моторной координации.
- ✓ Повышение познавательной активности.
- ✓ Создание условия для сохранения зрения на протяжении дошкольного детства и школьного периода.
- ✓ Сформировать устойчивый интерес детей к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- ✓ Сформировать устойчивый интерес у родителей к проблеме укрепления и сохранения зрения детей.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1. Беседы.
2. Проблемные ситуации.
3. Совместная организованная деятельность.
4. Оформление информации для родителей.
5. Консультации для родителей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Взаимодействие с родителями»

№ п/п	Вид деятельности	Продукты
1	Оформление родительского уголка. <u>Цель:</u> просвещение родителей по теме «Охрана здоровья зрения»	Буклеты «Веселая гимнастика для глаз», «Профилактика болезней глаз у детей», папка – передвижка «Будут здоровыми глаза всегда, если полезная в доме еда», памятка «Сохраним здоровое зрение».
2.	Консультирование. <u>Цель:</u> привлечь внимание родителей к своевременному обследованию детей и при необходимости к медицинской помощи. Разъяснить, почему планшет, телефон и компьютер негативно влияют на зрение детей.	Консультации: «Лечение заболеваний глаз у детей», «Компьютер и дети».

«Взаимодействие с детьми»

№ п/п	Вид деятельности	Продукты.
1.	Беседы: «Зачем человеку глаза?», «Глаза и настроение». Проблемная ситуация «Найди отличия», «Передай предмет».	Рисование: «Эмоции в глазах».

	Психогимнастика: «Глаза и настроение». <u>Цель:</u> выяснить, что дети знают о зрении, что хотели бы еще узнать; откуда можно узнать. Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Рассказать, как глаза могут отражать настроение человека.	
2.	Занятие «Знакомство со строением глаза». Дети узнали, что такое глазница, зачем нужны ресницы, брови, веки, почему у людей разный цвет глаз, как зрачок реагирует на освещение, почему мы не видим в темноте, какой частью глаза мы видим и т.д.) <u>Цель:</u> дать детям теоретические знания о строении глаза, и какую функцию выполняет каждая из его частей.	Аппликация «Глаз».
3.	Виртуальная экскурсия в медкабинет «Если глаза заболели». Дети познакомились с понятиями близорукость и дальнозоркость, с таблицей проверки зрения, когда и зачем необходимо посещать окулиста, узнали, что значит охрана зрения. Решение проблемной ситуации «Если в глазу соринка». <u>Цель:</u> познакомить детей с профессией врача окулиста, с различными заболеваниями глаз и причинами их возникновения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.	Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «На приеме у окулиста».
4.	«Советы доктора Айболита» или «Как сохранить хорошее зрение». В ходе беседы дети узнали, как важен сон и прогулки для глаз какие действия, предметы и вещества могут быть опасными для глаз, травмировать его, как правильно читать и писать за столом, сколько времени можно проводить за просмотром телевизора, играть с планшетом, с	Составление памятки «Береги глаза». Коллаж «Полезно – вредно». Плакат «Еда для глаз».

	компьютером, модно ли читать лёжа, а также какие продукты полезны для зрения. <u>Цель:</u> обсудить с ребятами как нужно беречь зрение о почему оно может портиться. Дать детям понять, что именно от соблюдения определённых правил, зависит здоровье их глаз. Познакомить детей с продуктами, положительно влияющими на зрение.	
5.	Знакомство со здоровьесберегающими технологиями - офтальмотренажёром В.Ф. Базарного(плакат со схемами зрительно-двигательных проекций) и гимнастикой для глаз - «Игровыми упражнения для профилактики нарушения зрения». <u>Цель:</u> познакомить детей с гимнастикой для глаз, с упражнениями необходимыми для профилактики зрения. Разучить комплекс упражнений для сохранения зрения у детей и объяснить, что они помогают расслабить и укрепить мышцы глаза после зрительной нагрузки.	Изготовление офтальмотренажёров и картотеки «Весёлая гимнастика для глаз».
6.	Чтение стихотворения О. Орлова «Про глаза». <u>Цель:</u> вызвать эмоциональный отклик на произведение.	Иллюстрации к стихотворению.
7.	Беседа «Спорт и зрение». Дети узнали, что плавание, теннис и бадминтон тренируют мышцы глаза, обеспечивают массаж воротниковой зоны, улучшая кровообращение зрительных органов. И какими видами спорта нельзя заниматься людям с определёнными заболеваниями глаз. <u>Цель:</u> Рассказать детям о положительном влиянии спорта на зрение.	Аппликация « Виды спорта».
8.	«Разный взгляд на мир» - занятие по ООМ. Дети узнали, как видят мир животные, насекомые, птицы, познакомились со строением глаз,	Рисование «Такие разные глаза».

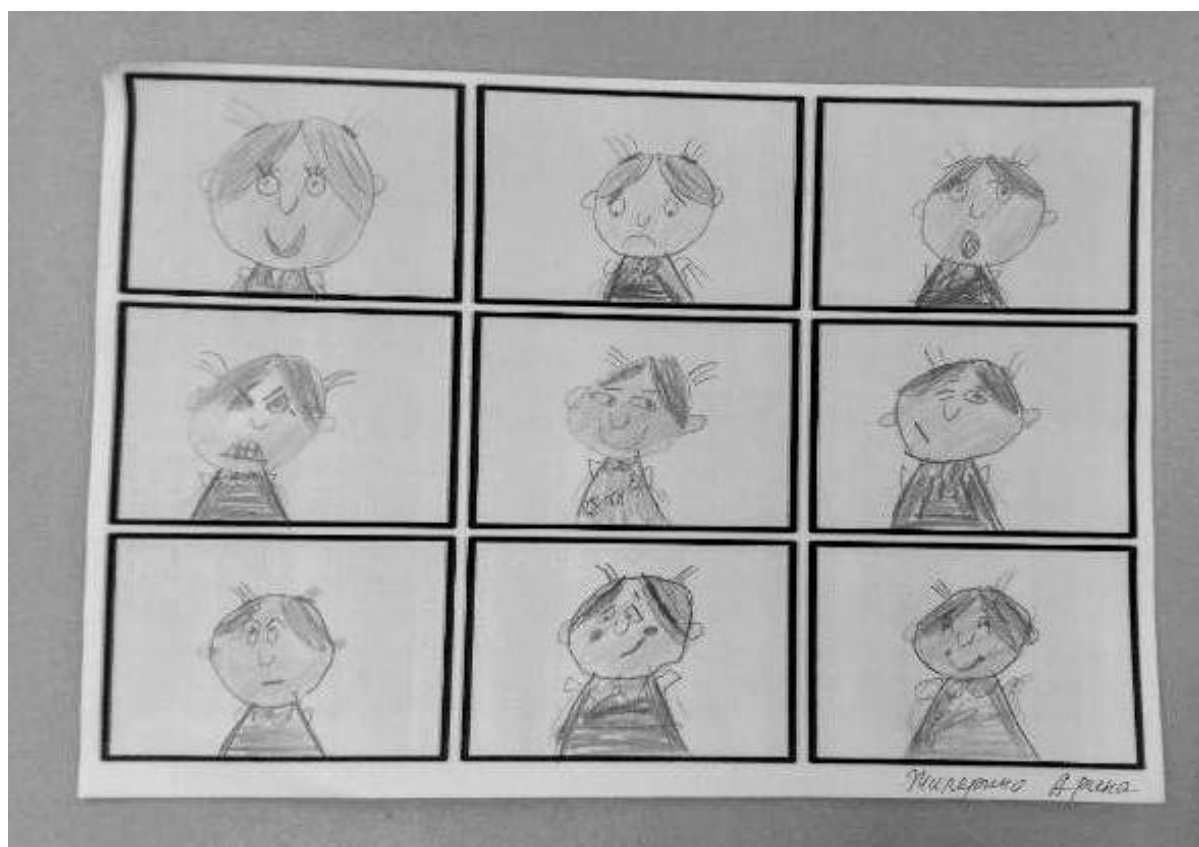
	формой зрачков и особенностями зрения стрекозы, совы, кошки, крокодила, змеи, льва, обезьяны и т.д. И сделали вывод о прямой зависимости зрения животных от среды их обитания. А также узнали почему у людей севера и народов Азии, узкий разрез глаз. Цель: познакомить детей с особенностями глаз животного мира. Узнали, как среда проживания людей влияет на форму глаз.	
9.	«Мир – наощупь» – беседа. Дети узнали, как живут незрячие люди, как воспринимают мир и какие удивительные способности открываются у людей с потерей зрения. Ребята обсудили, какую помощь можно оказать незрячим людям. Познакомились с тактильной системой чтения – азбукой Брайля. Цель: дать понять детям, как трудно жить в этом мире, ничего не видя. Насколько важна забота о глазах, чтобы сохранить хорошее зрение.	Аппликация «Очки», игры «Жмурки», «Угадай по описанию», «Кто позвал?», «Узнай предмет на ощупь».





Список литературы:

1. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М., 2010.
2. Иванова А.И. Человек. Естественно – научные наблюдения и эксперименты в детском саду. – М., 2010.
3. Малева З. Самоучитель для будущего первоклассника, желающего сохранить зрение к пользе учения // Здоровье дошкольника. – 2009. – №1.
4. Малева З. Создание условий для охраны и восстановления зрения у дошкольников // Здоровье дошкольника. – 2010. – № 3.
5. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия, игры. – М., 2000.
6. Подколзина Е.Н. Ребёнок с нарушением зрения // Здоровье дошкольника. – 2008. – №1, №3, №4.
7. Решетнёва Г. Здоровье ребёнка и общество // Здоровье дошкольника. – 2008. – №1.
8. Сиротюк А. Всё хорошо вовремя // Здоровье дошкольника. – 2008. – №3.
9. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику. – СПб., 2001.



Тупицына Оксана Анатольевна,
учитель-логопед,
МБДОУ ПМО СО «Детский сад №32»
г. Полевской, Свердловская область

ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА КАК ПРИЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА В ДОУ

Аннотация: Статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда с дошкольниками с нарушениями речи. При наличии речевых проблем у ребёнка особое внимание необходимо обратить внимание на тренировку его пальцев. Использование пальчиковых игр, да ещё в стихотворной форме даёт возможность детям координировать речь и движение.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учитель-логопед, дети дошкольного возраста, дошкольники с нарушением речи, пальчиковая игра, пальчиковая гимнастика, логопедические занятия, координация, мелкая моторика.

Здоровье и благополучие детей становится главной заботой семьи, государства и общества в целом. Особое внимание необходимо уделять детям с нарушениями речи, т.к. нарушение коммуникативной функции речи накладывает отпечаток на познавательную деятельность, межличностное общение, затрудняет возможность социализации.

В процессе коррекционной работы учителя-логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. В последние десятилетия происходит ухудшение здоровья дошкольников, поэтому существует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Использование здоровьесберегающих технологий – важное направление коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушениями речи. Достоинство нашего ДОУ определяется созданием благоприятных условий для организации обучения, ориентированного в первую очередь на укрепление здоровья дошкольников с нарушением речи.

В логопедическую группу поступают дети с логопедическим заключением: фонетико-фонематическое недоразвитие речи. Но почти каждый ребёнок имеет дизартрическую симптоматику в той или иной степени. В двигательной сфере у данной категории детей наблюдается одинаковое развитие функций обеих рук и псевдодоворукость. Исследователи отмечают замедленность, неловкость, недостаточность движений при относительной сохранности их объёма, подчёркивая, что ограничение объёма движений верхних и нижних конечностей выявляется преимущественно с одной стороны.

Учитель-логопед, выстраивая коррекционную работу с детьми с нарушениями речи должен учитывать все их особенности развития, и на подготовительном

этапе необходима работа по развитию двигательной сферы, в частности, тонкой моторики.

Давно известно, что развитие тонкой моторики связано с развитием тех отделов головного мозга, которые отвечают за работу памяти, внимания, мышления, речи. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Пальчиковая игра – эффективное средство развития мелкой моторики при регулярных тренировках. Выполнять эти движения можно на фронтальных занятиях, так и индивидуально в течение 4-5 минут.

В первом блоке: развитие кинестетического компонента двигательного акта, движения выполняются кистями рук по образцу.

«Весёлые маляры». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению вверх-вниз.

«Погладим котёнка». Локти опираются на стол, пальцы вытянуты и плотно прижаты друг к другу, производятся движения кистями по направлению влево-вправо.

«Цветок». Локти опираются на стол, пальцы плотно прижаты друг к другу, ладонь направлена вверх, пальцы медленно раскрываются.

«Улитка». Положить руки на стол, поднять указательный и средний пальцы, остальные плотно прижаты к столу. Поднятые пальцы двигаются –

«улитка шевелит рожками».

«Крыша дома». Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раздвинуты.

Во втором блоке: динамическая координация движений. Движения выполняются одной рукой, другой рукой, затем двумя руками одновременно. Наш опыт показал, что в этом блоке наибольший эффект достигается при сочетании пальчиковых упражнений с речевым сопровождением в стихотворной форме. Проговаривание стихов одновременно с движением обладает рядом достоинств: речь детей ритмизируется движением, а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие.

«Десять маленьких друзей»

Нет на свете веселей, чем десять маленьких друзей!

(Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.)

Если им, друзьям, охота, могут показать ворота.

(Соединить пальцы правой и левой руки.)

Могут показать оленя. (Скрестить ладони, показать оленя.)

Могут даже зайчика. (Сделать «зайчика»)

Могут танцевать весь день.

(Положить руки на колени, постучать пальцами.)

Это наши пальчики! (Показать пальцы.)

«Здравствуй, пальчик!»

Локти опираются на стол, все пальцы поочередно прикасаются к большому подушечками – «здороваются». Так же эту пальчиковую игру использую на стадии автоматизации звука в слогах. Одевает ребёнок вязаные колпачки: 4красного цвета – это гласные звуки ([А], [О], [У], [Ы]), синего цвета – это согласный звук (например, [С]). Локти опираются на стол, все пальцы прикасаются к большому и ребёнок одновременно с движением повторяет слоги: СА, СО, СУ, СЫ, СА-СА-СА, СО-СО-СО, СУ-СУ-СУ, СЫ-СЫ-СЫ и т.д.

Трудности выполнения преодолеваются в ходе индивидуальной работы. Необычная игровая деятельность вызывает у детей интерес, что позволяет предельно мобилизовать их внимание, стимулирует запоминание.

В третьем блоке: развитие реципрокной координации движений рук.

«Рисование». Одновременно одной рукой рисуют круги, другой - квадраты.

«Птенцы». Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.

«Стол». Левая рука, согнутая в кулак, ребром стоит на столе. Правая рука выпрямлена, накрывает сверху левую. Затем положение рук меняется.

Применение здоровьесберегающих технологий в коррекционно- развивающем процессе логопедом оптимизирует процесс коррекции речи и способствует оздоровлению.

Список литературы:

1. Архипова Е.Ф. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стёртой дизартрии у детей. – М.:АСТ: Астрель, 2008.
2. Боромыкова О.С. Коррекция речи и движения с музыкальным сопровождением. – СПб., 1999.
3. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии. – Волгоград: Учитель, 2012.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. – М., 1973.
5. Федосова О.Ю. Особенности звукопроизношения детей с лёгкой степенью дизартрии // Логопед в детском саду. – 2004. – № 1.
6. Цветкова Л.С. Методика нейропсихологической диагностики детей. – М., 1998.

Тюлькина Эльвира Вячеславовна,

воспитатель,

МКДОУ №185, г. Киров, Кировская область

МЕРОПРИЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ НА ТЕМУ: «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ДРУЖИМ МЫ С ЗАРЯДКОЙ»

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья детей. Меня, как педагога, конечно, волнует эта тема. Хочется всех детишек видеть здоровыми и активными. В нашем детском саду ведется активная работа по профилактике и оздоровлению дошкольников: прогулки, закаливание, полоскание рта, динамические паузы, различные гимнастики и др. Но лучших результатов в этом вопросе можно добиться только при сотрудничестве с родителями.

Предлагаю вашему вниманию конспект родительского собрания в форме семинара-практикума на тему: **«Здоровье в порядке, если дружим вы с зарядкой»**, которое прошло в нашей группе с детьми старшего дошкольного возраста активно, весело и познавательно.

Форма проведения: семинар – практикум.

Участники: воспитатели, дети, родители, инструктор по физкультуре.

Цель: формировать у детей и их родителей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи: Познакомить родителей с разными видами гимнастики; способствовать получению практических навыков по их проведению в домашних условиях; создать условия для обмена семейным опытом по формированию ЗОЖ.

План проведения:

1. Вступительная часть.
2. Педагогический всеобуч «Двигательная активность детей».
3. Мастер-класс.
4. Заключительная часть.

Ход мероприятия

Подготовительный этап

1. Анкетирование родителей «Как мы укрепляем здоровье семьи» (см. приложение 1).
2. Оформление фотовыставки «Лето с пользой для здоровья».
3. Оформление стенгазеты «Спортом занимаемся – здоровья набираемся!».
4. Изготовление родителями нестандартного физкультурного оборудования.
5. Подготовка детей к показу комплексов разных видов гимнастик.

Организационный этап

Семинар-практикум проходит в физкультурном зале детского сада. Педагоги, родители и дети приходят в спортивной форме и обуви. Перед началом собрания родителям предлагается ознакомиться с материалами выставок:

- Комплексы разных видов гимнастик;
- Фотовыставка «лето с пользой для здоровья»;
- Стенгазета «Спортом занимаемся – здоровья набираемся!»;
- «Физкультурное оборудование своими руками».

Вступительная часть

Воспитатель: Уважаемые родители! Кто из вас не хочет, чтобы ваши дети росли здоровыми? Ну, а каков он, по вашему мнению, здоровый ребенок? Поделитесь своим мнением, как сформировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни. (*высказывания родителей*)

Педагогический всеобуч «Двигательная активность детей группы»

Воспитатель: Наша с вами первоочередная задача – охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Согласно результатам проведенного анкетирования, дети проводят недостаточно времени на свежем воздухе, но предпочитают активные игры. Их двигательная активность проявляется в самых разных формах – от бесцельной беготни до целенаправленных игр и упражнений. Это естественная биологическая потребность растущего организма, которая влияет на физическое, психическое и социальное развитие. Двигательная активность

не только укрепляет здоровье, но и стимулирует познавательную деятельность, речь, эмоциональную и волевую сферу. Правильно организованная двигательная активность помогает формировать такие качества, как самостоятельность, инициативность, смелость. Наши дети демонстрируют разные степени подвижности. Они осваивают сложные движения: прыжки в длину, метание мяча, упражнения на равновесие и др. У них активно совершенствуется координация, равновесие, ловкость, выносливость, сила. В детском саду двигательная активность наших детишек проявляется в подвижных играх, в плавании, на физкультурных и музыкальных занятиях, в спартакиадах, и не только. Предлагаем вам познакомиться с некоторыми видами гимнастик, которые мы с детьми используем в нашей группе. Надеемся, что и дома в своей семье вы найдете им применение.

Мастер-класс

Воспитатель: По итогам анкетирования только 7% семей нашей группы делают по утрам зарядку. А ведь именно утренняя гимнастика «заводит» с утра наш организм на целый день.

(под песню «Если хочешь быть здоров...» выходят дети)

Ребенок: Чтоб красивым и веселым,
Активным, бодрым быть весь день,
По утрам на физзарядку
Становиться нам не лень!

Комплекс утренней гимнастики с детьми и родителями (проводит инструктор по физкультуре)

Воспитатель: Каждый день мы начинаем с утренней гимнастики длительностью 10-12 минут. Наш инструктор по физкультуре разработала комплексы утренних гимнастик для каждой возрастной группы. Они веселые, разных тематик, включающие в себя упражнения для развития всех видов мышц. Вы можете использовать их и дома.

- Уважаемые родители, нам очень интересно ваше мнение, как сделать утреннюю гимнастику более интересной для детей? (*ответы родителей*)

Воспитатель: Существуют различные виды утренней гимнастики, в том числе и с использованием предметов, которые вы изготовили своими руками (веревочки, мешочки, следочки, корригирующие дорожки, коврики «закаливания»).

Артикуляционная гимнастика

Воспитатель: Для того, чтобы наши дети правильно произносили различные звуки, требуется хорошая подвижность органов артикуляции. На помощь приходит артикуляционная гимнастика – гимнастика для языка, губ и щёк. Она является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения. Её задача – не просто «поиграть в язык», а комплексно поддерживать физическое и речевое здоровье ребенка. Этот вид гимнастики включает в себя упражнения, направленные на развитие и улучшение моторики и гибкости артикуляционных органов у детей, чтобы их речь была более четкой и выразительной. Заниматься артикуляционной гимнастикой можно не только на логопедических занятиях под присмотром специалиста, но и в домашних условиях вместе с родителями. В нашей группе артикуляционная гимнастика проводится еже-

дневно. А как мы это делаем, сейчас покажут наши ребята. (Родители выполняют вместе с детьми)

Дыхательная гимнастика

Для того, чтобы наши дети научились правильно и красиво говорить, необходимо учить их речевому дыханию. Дыхание – естественный биологический процесс, который сопровождает всех людей каждую секунду их жизни. Уметь правильно дышать очень важно. Если освоить этот навык, можно существенно улучшить здоровье. Один из таких способов – дыхательная гимнастика. Это комплекс упражнений, которые можно выполнять в любом удобном месте: дома или на работе. Дыхательная гимнастика помогает укрепить нервную систему, активизировать мозг, улучшить ясность мышления, наладить сон, укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить носовое дыхание, снять стресс. В детском саду такую гимнастику мы проводим в процессе утренней зарядки, на физкультурных занятиях, в бассейне, на занятиях по развитию речи. Такую гимнастику можно использовать перед сном, во время тревоги и усталости. Я предлагаю для снятия усталости провести несколько упражнений. (с детьми и родителями проводятся упражнения дыхательной гимнастики)

Корригирующая гимнастика после сна

Сон играет важнейшую роль в режиме дня ребенка. От того как он проснется, зависит его настроение, состояние здоровья и то, как он проведет остаток дня. Здесь на помощь нам приходит гимнастика пробуждения – действительно полезный элемент здорового образа жизни, особенно для детей. Такая гимнастика помогает плавно перейти от сна к бодрствованию. Она тонизирует организм: устраняет сонливость и вялость, поднимает настроение и мышечный тонус детей. Мы начинаем гимнастику после сна с упражнений в постели. Делаем упражнения с потягиванием, поочередным и одновременным подниманием и опусканием рук и ног, поворачивание с боку на бок, упражнения лежа на животе. Используем гимнастику для глаз и самомассаж. Затем переходим из спальни по массажным дорожкам в проветренную групповую комнату и занимаемся корригирующей ходьбой (на пятках, носках, в полуприсяде, на внешней и внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен). Далее выполняем упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Заканчиваем гимнастику дыхательными упражнениями и игрой. Сейчас наши дети покажут, как они ее проводят.

Подведение итогов мастер-класса

Воспитатель: Сегодня мы с вами познакомились только с некоторыми видами гимнастик. Так же в работе с детьми мы применяем пальчиковую, суставную, кинезиологическую гимнастики, психогимнастику, логоритмику, музыкально-динамические паузы.

Заключительная часть

Подведение итогов

Воспитатель: Мы очень хотим видеть детей здоровыми. Для этого мы поддерживаем их двигательную активность и используем разнообразные виды гимнастик. Благодарим всех, кто принял участие в нашем семинаре-практикуме. Мы провели его весело и познавательно. Не забывайте, что дети копируют поведение

взрослых. Если родители ведут активный здоровый образ жизни, ребенок с большей вероятностью будет ему следовать. Я всем вам желаю здоровья! Это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Каждому предлагаем памятку «Дыхательная гимнастика» (см. приложение №2)

Решение родительского собрания

1. Использовать информацию, полученную на родительском собрании, для сохранения и укрепления здоровья детей.
2. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью.
3. Провести совместное оздоровительное мероприятие «Папа, мама, я – спортивная семья».

Приложение 1. Анкета «Укрепляем здоровье семьи»

1. Делаете ли Вы утром зарядку?
2. Какие виды гимнастик Вам знакомы?
3. Кто в семье занимается спортом?
4. Часто ли болеет Ваш ребенок?
5. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья ребенка?
6. Достаточно ли времени Ваш ребенок проводит на свежем воздухе?
7. В какой форме проявляется двигательная активность вашего ребенка?
8. Курит ли кто-либо из Вашей семьи?
9. Как долго Ваш ребенок смотрит телевизор, сидит за компьютером?
10. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье Вашего ребенка?
11. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье ребенка?

Приложение 2.

Дыхательная гимнастика «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п. – основная стойка. 1 – вдох - руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперёд; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алёна, листва зелёна, тонкий стан, белый сарафан».

И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперёд – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (жёлуди).

И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

Уважаемые коллеги! Буду рада, если этот конспект пригодится вам в вашей педагогической деятельности.

Здоровых и активных вам детишек!

Хорькова Ольга Васильевна,

воспитатель,

МАДОУ детский сад №1, г. Лысково, Нижегородская область

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЕ»: КАК В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ С ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА ЗДОРОВЬЕ

Каждый воспитатель знает: рассказывать дошкольникам про «надо быть здоровым» скучно и бесполезно. Ребёнок 4–5 лет не воспринимает абстрактные наставления, зато с радостью отправляется в путешествие, помогает герою, ищет подсказки и выполняет задания. Именно поэтому мы в своей группе выбрали игровую форму знакомства с основами здорового образа жизни – тематическое путешествие в «Страну Здоровье».

Цель такого путешествия – сформировать у детей элементарные представления о факторах, влияющих на здоровье: движении, правильном питании, гигиене и полноценном сне. При этом знания не даются в виде лекции, а «добываются» через игру, движение, сенсорные впечатления и совместную деятельность.

Подготовка к путешествию

Чтобы игра была увлекательной и при этом решала образовательные задачи, мы заранее готовим «атрибуты путешествия»:

- **Карта Страны Здоровье** – крупная, яркая, с четырьмя станциями: «Город Движения», «Площадь Вкусной Еды», «Улица Чистых Рук» и «Домик Сна».

- **Билет в путешествие** – карточки с простыми заданиями (например, «назови одно движение», «назови один фрукт»), которые ребёнок выполняет, чтобы «сесть в поезд».

- **Рюкзак путешественника** – небольшая сумка, куда дети складывают «полезные находки» (карточки, фишки, маленькие игрушки-помощники).

- **Герой-проводник** – кукла или мягкая игрушка (например, медвежонок Здоровячок), который «ведёт» детей по маршруту, радуется успехам и иногда «забывает правила», чтобы дети ему напомнили.

Путешествие может длиться один день (как тематический день) или растягиваться на неделю: тогда каждый день – новая станция.

Станция 1: «Город Движения» – движение как основа здоровья

На этой станции дети узнают, что тело любит движение, мышцы становятся сильными, а дыхание – глубоким.

Игровые приёмы и примеры:

- **«Машина-робот».** Воспитатель говорит команды: «руки вверх», «присели 3 раза», «прыгнем как зайцы». Дети повторяют, а потом сами становятся «командирами» и дают команды друг другу.

- **«Тропа следопытов».** На полу раскладываем «следы» (картонные стопы) в разном порядке. Нужно пройти по ним, сохраняя равновесие. Это тренирует координацию и осанку.

- **«Что делает тело?».** Показываем карточки с позами (наклониться, потянуться, присесть). Дети копируют позу и называют действие.

В конце станции дети получают фишку «Сила и ловкость» и приклеивают её на общий плакат «Моё здоровье».

Станция 2: «Площадь Вкусной Еды» – питание и здоровье

Здесь мы говорим о том, что еда даёт энергию и помогает расти, но не вся еда одинаково полезна. В средней группе не стоит делить продукты на «хорошие» и «плохие»: лучше говорить про «еду, которая помогает быть сильным» (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) и про «вкусности», которые можно иногда.

Игровые приёмы и примеры:

- **«Собери тарелку».** На столе лежат карточки с продуктами. Задача – собрать «обед для спортсмена»: положить на тарелку салат, котлету, кашу, компот. Отдельно ставим корзинку «для вкусняшек», куда складываем конфеты и печенье. Обсуждаем: «Если есть только конфеты, хватит ли сил бегать и прыгать?»

- **«Угадай на вкус».** Проводим мини-дегустацию: кусочки яблока, банана, моркови, огурца. Ребёнок пробует с закрытыми глазами и называет продукт. Так мы развиваем сенсорные ощущения и расширяем опыт знакомства с натуральными вкусами.

- **«Сортируем продукты».** Две корзинки: «Полезно каждый день» и «Иногда». Дети раскладывают карточки и объясняют свой выбор простыми фразами: «Морковь полезна, она даёт силу», «Конфету я люблю, но она не каждый день».

Фишка этой станции – «Энергия и рост».

Станция 3: «Улица Чистых Рук» – гигиена как защита здоровья

Гигиена в средней группе – это не только про мытьё рук, но и про понимание, зачем это нужно: чтобы убрать невидимую грязь и не заболеть.

Игровые приёмы и примеры:

- **«Волшебные ладошки».** Наносим на ладони ребёнка немного прозрачного геля с блёстками (имитация «микробов»). Он моет руки, а мы показываем, что блёстки смываются только при тщательном трении всех поверхностей. После этого делаем вывод: «Вот так и микробы уходят, если мыть руки правильно».

- **«Порядок действий».** Карточки с этапами мытья рук раскладываем в нужном порядке: закатать рукава, намочить руки, взять мыло, намылить, смыть, вытереть полотенцем. Дети выкладывают последовательность и проговаривают вслух.

- **«Когда мыть руки?».** Игра с мячом: воспитатель называет ситуацию («после прогулки», «перед едой», «после туалета»), ребёнок ловит мяч и отвечает «да» или «нет», затем объясняет почему.

Фишка станции – «Чистота и защита».

Станция 4: «Домик Сна» – сон и восстановление сил

Детям важно понять, что сон – это не «просто лежать», а время, когда тело отдыхает, мышцы расслабляются, а мозг «сортирует» впечатления дня.

Игровые приёмы и примеры:

- **«Готовим кровать ко сну».** С помощью куклы или мягкой игрушки дети последовательно «готовятся ко сну»: снимают «одежду», кладут «подушку», укрывают «одеялом», выключают «свет» (нажимают на игрушечный выключатель). Проговариваем: «Тише, тише, все отдыхают».

• **«Дыхание для сна».** Учим простой приём: медленный вдох носом (считаем до 3), спокойный выдох ртом (считаем до 5). Делаем 3–4 раза. Это помогает ребёнку почувствовать разницу между «активным» и «спокойным» состоянием.

• **«Что бывает днём и ночью».** Сортируем карточки: «гуляем», «завтракаем», «спим», «смотрим мультфильм». Обсуждаем, что ночью люди отдыхают, чтобы днём быть бодрыми.

Фишка станции – «Отдых и восстановление».

Завершение путешествия и рефлексия

Когда все станции пройдены, дети возвращаются в группу, где их ждёт «Книга Здоровья» – большой альбом, куда мы клеиваем фишки-достижения, рисунки, фотографии с занятий и короткие фразы, которые дети проговаривают, и воспитатель записывает: «Я умею мыть руки», «Я люблю яблоки», «Мне нравится бегать».

Итогом может стать небольшой спектакль или мини-концерт: дети показывают «правила здоровья» в виде коротких сценок, читают короткие стихи, исполняют танцевальную композицию «Мы — здоровые ребята». Это закрепляет знания и даёт положительный эмоциональный опыт.

Интеграция в повседневную жизнь группы

Чтобы знания не остались «только на празднике», мы переносим игровые элементы в режим дня:

• перед едой повторяем «правило чистых ладошек» и проверяем порядок действий;

- на прогулке устраиваем мини-эстафеты и «тропы равновесия»;
- в уголке уединения кладём карточки с дыхательными упражнениями;
- в книжном уголке размещаем книги и альбомы о здоровье и гигиене.

Также мы активно вовлекаем родителей: предлагаем дома устроить «своё путешествие» по одной из станций, сделать вместе с ребёнком «тарелку полезных продуктов» из цветной бумаги или сфотографировать, как семья делает утреннюю зарядку.

Результаты и как их отслеживать

Эффективность такой работы мы оцениваем по простым, но надёжным признакам:

- дети самостоятельно вспоминают и называют правила гигиены;
- охотнее участвуют в подвижных играх и не боятся пробовать новые движения;
- проявляют интерес к овощам и фруктам, могут назвать 2–3 полезных продукта;
- спокойнее готовятся ко сну, используют приёмы расслабления;
- используют слова «полезно», «помогает быть сильным», «нужно отдыхать» в своей речи.

Мы фиксируем эти моменты в дневнике наблюдений, а также собираем фото и короткие видеофрагменты, чтобы показать динамику родителям и коллегам.

Заключение

Путешествие в «Страну Здоровье» позволяет превратить важные, но «скучные» темы в увлекательное приключение, где каждый ребёнок – активный участ-

ник и исследователь. Игровая форма учитывает возрастные особенности детей 4–5 лет: потребность в движении, подражании, ярких образах и сюжетах. А самое главное – знания, полученные в игре, остаются с детьми надолго и становятся частью их повседневных привычек. Ведь когда ребёнок сам «открыл» правило и смог его применить, оно перестаёт быть чужим требованием и становится его личным маленьким достижением на пути к здоровью.

Черных Ольга Леонидовна,

воспитатель,

МБДОУ «ЦРР д/с – «Дельфин», г. Абакан, Республика Хакасия

ОРГАНИЗАЦИЯ ОРТОЧАСА, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКО – ВАЛЬГУСНОЙ СТОПЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

За последние годы все чаще отмечаются случаи возникновения отклонений в системе опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность.

Современные требования к программе ДОО базируются на положении Стандарта об охране и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В определении образовательной нагрузки на ребенка в течение дня, в соответствии с требованиями действующего СанПин; в оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

В процессе организации оздоровительной работы в условиях нашего детского сада «Дельфин» особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия). При ежегодном осмотре врачами-специалистами городской детской поликлиники установлено, что большинство детей-дошкольников имеют плоскостопие.

Существуют два вида плоскостопия: физиологическое и статическое. Физиологическое плоскостопие проявляется у детей в возрасте до 3-х лет. Это связано с тем, что детская стопа имеет свои характерные особенности. Неокрепший костный аппарат малышей, имеет частично хрящевую структуру, мышцы и связки еще слабы и подвержены растяжению. Кроме того, стопы ребенка до 3-х лет кажутся плоскими, потому что выемку свода заполняет мягкая жировая «подушечка», которая маскирует правильную костную основу. Таким образом, эта форма плоскостопия не патологическая и лечения не требует, так как свод стопы при правильном развитии нормализуется самостоятельно к 5-6 годам жизни ребенка.

Статическое плоскостопие развивается чаще всего. Причинами образования статического плоскостопия являются: связочно-мышечная недостаточность, воз-

никающая при длительной физической перегрузке, врожденная слабость связок, раннее вставание ребенка на ноги, увеличение массы тела в течение короткого отрезка времени, неудобная обувь, длительное пребывание в статическом положении. Первые годы жизни малыша являются наиболее благоприятными для профилактики и лечения статического плоскостопия массажем и лечебной гимнастикой.

Особенно неблагоприятна плоско-вальгусная установка стоп в возрасте 1-1,5 лет. В этом случае основным диагностическим признаком является отклонение пятки наружу от продольной оси голени. «Плоско – вальгусная установка стоп» – именно этот диагноз часто слышим мы от детского ортопеда. Если со словом «плоско» все понятно, то вторая часть диагноза требует пояснения. Вальгусная – проще говоря – Х – образная установка стоп. Главная причина заболевания – большая нагрузка на ноги в период быстрого развития костей при слабом связочно – мышечном аппарате Стопы уплощены и «завалены» вовнутрь – это и есть плоско-вальгусные стопы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные синдромы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на осанку и общее, приводит к снижению двигательной активности.

Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности, стопы, имеет большое значение. В дошкольном возрасте организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Понимая всю важность и необходимость сохранения и укрепления здоровья детей, нами реализуется вместе с воспитанниками и родителями группы проект «Взаимодействие родителей и воспитателей, направленное на проблему профилактики плоскостопия (деформации плоско - вальгусной стопы) у детей по средствам орточаса».

В нашем детском саду созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребенка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: ЛФК, физкультурные занятия, динамические паузы, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, закаливающие мероприятия (закаливание по Т. Швалёвой), игры на свежем воздухе, утренние пробежки, спортивные праздники, развлечения, бассейн.

Во второй половине дня три раза в неделю, в группе проводится орточас, игры для укрепления мышечной системы, навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Для лечения и профилактики деформации стопы применяется целый ряд методов. Дети на Орточасе дети занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы в группе имеются различные материалы, тренажёры для различных видов ходьбы: по гальке, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости, по различным дорожкам. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

В нашей группе создана предметно-пространственная среда, для проведения орточаса, наполненная специальным оборудованием, различными тренажёрами. В целях профилактики и коррекции деформации стоп разработаны комплексы гимнастик (с предметами, без предметов) для орточаса в зависимости от возраста воспитанников. С целью создания положительного эмоционального фона дети выполняют упражнения под музыку. Кроме того, используем наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это способствует повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Для профилактики плоскостопия очень важно ношение правильно подобранной обуви. Чтобы обувь не только не причиняла вред, но и способствовала правильному развитию стопы, она должна иметь высокий, твердый задник, достаточно плотно фиксироваться на ноге и иметь амортизированные подошву и каблук. Также при лечении плоскостопия у детей часто применяют специальные ортопедические стельки, это позволяет скорректировать нагрузку на стопу.

Совместно с родителями были проведены собрания с детьми, консультации, семинары – практикумы «О пользе зарядки в домашних условиях», совместное изготовление мультимедийных презентаций «Весёлый орточас», и фильмов «Один день из жизни группы», оформление папок-передвижек: «Плоскостопие», «Зимние забавы», созданы информационные буклеты: «Немного о вальгусе», «Выбираем обувь», «Подвижные игры с детьми на улице», «Профилактика плоскостопия у дошкольников», «Не навреди», «Весёлая гимнастика в домашних условиях» и т.д. По результатам ежегодной диагностики на плановизоре, состояния свода стопы у детей улучшилось на 15%.

Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности, стопы, по средствам орточаса, является эффективной профилактикой плоско-вальгусной стопы у детей дошкольного возраста, т.к. организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Чернышева Агриппина Юрьевна,

учитель-логопед,

МБ ДОУ МО Заречный «Детство», г. Заречный, Свердловская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ

В логопедической практике применение здоровьесберегающих технологий подразумевает использование специфических методик, которые позволяют корректировать речевые нарушения, избегая при этом переутомления и способствуя укреплению как физического, так и психоэмоционального состояния ребенка. Подобный подход способствует повышению результативности коррекционных занятий за счет устранения мышечных и эмоциональных зажимов, стимуляции когнитивных процессов и развития навыков мелкой моторики. Одним из таких методов, используемым на логопедических занятиях, является выполнение артикуляционной гимнастики.

Артикуляционная гимнастика представляет собой совокупность специальных упражнений, которые способствуют укреплению мышц речевого аппарата, а так же влияют на развитие силы и подвижности движений органов артикуляции, которые участвуют в речи.

Целью артикуляционной гимнастики является формирование правильных, полноценных движений органов артикуляции. Это необходимо для правильного произношения звуков [1].

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью коррекционной работы и служит подготовительным этапом для последующей работы по коррекции звукопроизношения. Для того что бы подготовить все органы артикуляционного аппарата к усвоению правильного положения для постановки определенного звука, ребенку неоднократно приходится выполнять целый комплекс артикуляционных упражнений.

Однообразное использование карточек для выполнения артикуляционной гимнастики снижает интерес к самому процессу, снижается его качество, детям становится скучно, в следствии этого теряется эффективность выполнения артикуляционной гимнастики.

В своей коррекционной работе я использую различные варианты проведения артикуляционной гимнастики, как традиционные, так и не традиционные.

К традиционным способам выполнения артикуляционной гимнастики относятся использование набора карточек для проведения артикуляционной гимнастики. Выполнение артикуляционной гимнастики в сопровождении различных стихотворений и четверостиший.

В своей практике я использую нетрадиционные методы проведения артикуляционной гимнастики. К ним относится артикуляционная гимнастика с использованием перчаточных кукол и применение различных приложений для телефона, использование пособий на липучках и фигурок, выполненных из фетра.

Для проведения артикуляционной гимнастики были изготовлены перчаточные куклы змейка Шиша и собачка Джеси. Ниже представлено фото Рис. 1. Мягкая игрушка надевается на руку. Педагог вместе с ребенком с помощью руки меняет положение органов артикуляции. У игрушки есть зубы, подвижный язык, можно открыть и закрыть рот. Так, змейка Шиша и собачка Джеси принимают абсолютно любую артикуляционную позу. Такие игрушки наглядно демонстрируя положение органов артикуляции. Способствуют формированию эмоционально-положительного фона.



Рис. 1. Змейка Шиша и собачка Джеси



*Рис. 2. Артикуляционное упражнение "Чашечка".
Полина Ч.*

Применение различных приложений. Например, на своем телефоне я скачала приложение FaceArt. Пример использования приложения представлен на рисунке 2. Изначально данное приложение разработана для создания фотоколлажей, для редактирования фотографий. С помощью данного приложение можно изменить лицо на основе искусственного интеллекта. На своих коррекционных занятиях я использую его для проведения артикуляционной гимнастики. Для этого необходимо включить на телефоне фронтальную камеру. Ребенок смотрит в камеру и видит себя и положение органов артикуляционного аппарата, как и в обычном зеркале, и при этом видит на себе различные маски. Например, ребенок может увидеть, что у него появились заячьи ушки, носик как у собачки. Ребенок может выбрать разнообразные аксессуары (очки, шляпки, ободки). На заднем фоне может пойти снег или появится радуга, могут летать мыльные пузыри, перья, сердечки. В таком виде я могу сде-

лать фото и отправить родителям ребенка. Таким образом ребенок с удовольствием выполняет все артикуляционные упражнения. Ребенка не приходится заставлять повторять упражнения. Выполнение артикуляционной гимнастики становится любимым и занимательным этапом, что в свою очередь положительно влияет на эффективность.

Следующая нетрадиционная форма проведения артикуляционной гимнастики представляет собой использование комплекса дидактических логопедических пособий на липучках «Артикуляционная гимнастика». Данный состоит из

четырёх комплектов. В пособии представлен комплекс упражнений артикуляционной гимнастики для звуков «С», «Ш», «Л», «Р».

Детали изготовлены из ламинированной бумаги, на каждой из них имеется липучка. Детали гибкие и прочные. Пособие является безопасным. Элементы пособия не содержат острых углов, являются влагостойкими и антивандальными.

Пособие является многофункциональным. Такое пособие позволяет не просто выполнять скучные упражнения артикуляционной гимнастики, а сочинять целые истории. С помощью него можно работать над развитием мелкой моторики пальцев рук, над развитием памяти и внимания, работать над расширением и активизацией словаря.

Приведу несколько вариантов применения данного пособия.

Вариант №1.

Например страничка с упражнением «Вкусное варенье». Педагог загадывает ребёнку загадку:

Круглое, прекрасное
на дереве растёт,
Зеленое и красное
Нам осень подает.

Ребенок отгадывает загадку и преобразовывает существительное яблоко в имя прилагательное яблочное. Затем выполняет артикуляционное упражнение и приклеивает изображение яблока к баночке.

Вариант №2.

Ребенок описывает фрукт/ягоду. Оно красное, круглое, спелое, сладкое тем самым активизирует словарь прилагательных. Затем логопед отгадывает, и ребёнок приклеивает изображение на баночку и выполняет артикуляционное упражнение.

Вариант №3.

Так же с помощью данного пособия можно развивать навык составления простого/распространённого, сложноподчиненного и т.д. предложения. Ребёнок составляет предложение. Бабушка Нина собрала красные яблоки для яблочного варенья. Я молча наблюдала, как бабушка Нина готовила яблочное варенье. Затем выполняет упражнение артикуляционной гимнастики.

Данное пособие повышает эффективность выполнения артикуляционной гимнастики, способствует повышению интереса, пособие привлекает внимание и удерживает его на протяжении всего занятия. Детям нравится приклеивать и отрывать картинки.

Анализируя опыт использования нетрадиционных методов артикуляционной гимнастики, можно отметить, что занятия стали более увлекательными и эффективными. В силу того, что приложение FaceArt наполнено различными интерактивными элементами, дети проявляют стойкий интерес, в занятиях присутствует сюрпризный момент, что создает ситуацию новизны. В соответствии с



Рис. 3. Артикуляционное упражнение
"Вкусное варенье"

ФОП ДО создается развивающая и эмоционально комфортная для ребёнка образовательная среда, которая способствует эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному развитию. Всё вышеперечисленное положительно влияет на динамику коррекционной работы.

Список литературы:

1. Филичева Т. Б. и др. Основы логопедии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Педагогика и психология (дошк.)» / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г. В. Чиркина.

Шварова Ольга Федоровна,

инструктор по физической культуре,

МАДОУ детский сад №1 г. Лысково, Нижегородская область

СЦЕНАРИЙ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ЗАРНИЧКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель: Формирование у детей старшего дошкольного возраста нравственно-патриотических качеств посредством участия в военно-спортивной игре «Зарничка».

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с военно-спортивной игрой «Зарничка»;
- познакомить детей с видами и родами войск, атрибутикой (символикой) вооруженных сил России.

Развивающие:

- формировать у детей навык быстрой реакции в нестандартных ситуациях;
- формировать волевые качества, целеустремленность, выдержку, поддерживать желание и умение преодолевать препятствия;
- прививать детям потребность к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества (самостоятельность, дисциплину, взаимопомощь, дружбу) через нравственный и эстетический опыт участия в игре «Зарничка»;
- развивать физические качества (выносливость, скорость, силу, координацию движений);
- формирование умений и навыков лидерского поведения (умение нести ответственность не только за себя, но и за свою команду);
- способствовать закреплению полученных на занятиях навыков и умений.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- пропаганда здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Воспитательные:

- способствовать сплочению детского коллектива;
- содействовать сохранению и укреплению традиций, связанных с патриотическим воспитанием в рамках военно-спортивной игры;
- воспитывать чувство уважения к Российской армии, патриотизма и любви к Родине;
- воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Участники: в военно-спортивной игре «Зарничка» принимают участие дети старших групп и их воспитатели.

Подготовительная работа:

- выбрать командира отряда, научить отдавать команды, сдавать рапорт;
- продумать название отряда, девиз;
- подобрать музыкальный материал, эстафеты, спортивный инвентарь;
- подготовка участков для создания «боевых заданий», зоны для проведения построения, оформление штаба;
- инструктаж по технике безопасности при проведении открытых мероприятий на улице.

Оборудование и атрибуты: Флагшток – 1 шт.; флаг России – 1 шт.; палатка военная – 2 шт.; стол детский – 3 шт., стулья – 2 шт.; музыкальный центр; таблички с обозначением рубежей и штаба – 5 шт.; мишень «Танк» (муляж) – 4 шт.; мягкий модуль (окоп); бинты – 2 шт.; медали по количеству участников; маршрутные листы; конверт с шифровкой – 1 шт.; «мины» – пластиковые бутылки (0,4 л) – 30 шт; дуги – 3-4 шт.; фишки – 8 шт.; флажки по количеству детей; макет костра; дрова; котелок; тренога; 6 ковриков; гармонь.

Ход мероприятия:

(Звучит марш. Два отряда детей старших групп, под руководством командиров собираются на спортивной площадке и выстраиваются с разных сторон.)

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы проводим военно-спортивную игру «Зарничка», посвященную «Победе в Великой Отечественной войне». Девиз нашей игры: Чтобы Родине служить надо сильным, смелым быть!

Инструктор по Ф.К: Право поднять флаг России предоставляется командирам отрядов.

(Звучит гимн РФ)

Инструктор по Ф.К.: Военно-спортивную игру «Зарничка» объявляю открытой!

Дети: Ура, Ура, Ура.

Инструктор по ФК: Товарищи юнармейцы, в военном штабе произошло чрезвычайное происшествие: похищен конверт с важным документом. Ваша задача – найти документ и доставить в штаб. Это задание очень сложное. Вам нужно будет преодолеть много препятствий. Для выполнения поставленной задачи вам потребуется мужество, отвага, смелость, решительность. При выполнении задания вы будете пользоваться маршрутной картой. Стрелками показан маршрут вашего передвижения. Командирам отрядов приготовиться к сдаче ра-

порта, доложить о готовности и получить маршрутную карту для прохождения рубежей. (отряды сдают рапорт)

Инструктор по ФК: командиру отряда «Орлята», рапорт сдать.

Командир: Отряд! Равняйся! Смирно!

Командир: Наш отряд!

Дети: Орлята!

Командир: Наш девиз!

Дети:

Командир: Товарищ главнокомандующий, отряд «Орлята», к выполнению боевого задания готов! Командир отряда..... Рапорт сдан.

Инструктор по ФК: Рапорт принят. (вручает маршрутный лист) Встать в строй!

Командир:(возвращается к отряду) Отряд! Вольно!

Инструктор по ФК: командиру отряда «Соколята», рапорт сдать.

Командир: Отряд! Равняйся! Смирно!

Командир: Наш отряд!

Дети: Соколята!

Командир: Наш девиз!

Дети:

Командир: Товарищ главнокомандующий отряд «Соколята», к выполнению боевого задания готов! Командир отряда..... . Рапорт сдан.

Инструктор по ФК: Рапорт принят. (вручает маршрутный лист) Встать в строй!

Командир:(возвращается к отряду) Отряд! Вольно!

Инструктор по ФК: **Внимание**, отрядам подготовиться к разминке. (звучит музыка, фоном (воспитатели раздают детям по два флажка)

(дети выстраиваются в две шеренги в шахматном порядке)

Спортивная разминка «Вперед Россия» О. Газманов (флешмоб)

Инструктор по ФК: Отрядам приступить к поиску.

(отряды знакомятся с планом, начинают маршрут, выполняя одно задание за другим)

Рубежи игры для выполнения поставленной задачи:

1. Противоминный (разминирование минного поля)

2. Огневой (метание в цель)

3. Марш-бросок (полоса препятствий)

4. Медсанчасть (перевязка раненых)

5. Разведка

6. Штаб

На предпоследнем рубеже отряды находят конверты с документами и доставляют их в штаб.

Инструктор по ФК: Внимание, документы найдены! Командирам отрядов вскрыть конверт!

Командиры вскрывают конверт и понимают, что документ зашифрован.

Инструктор по ФК: Командирам приступить к расшифровке документа *(задание для командиров)*.

Инструктор по ФК: Документ расшифрован! Юнармейцы, какое слово было зашифровано? (победа) Правильно, победа!

Инструктор по ФК: Внимание, отрядам построиться на площадке.

Инструктор по ФК: Отряды! Равняйся! Смирно! Поздравляю вас с выполнением поставленной задачи! Вы мужественно и отважно прошли все рубежи, нашли и расшифровали документ. Показали себя, не только ловкими, сильными, смелыми, быстрыми, но и дружными, умеющими быть единой командой. Все юнармейцы награждаются медалями (*проходит награждение. Вручаются медали*)

А сейчас объявляется привал, где бойцы могут отдохнуть после выполненного боевого задания.

Рубежи игры:

1. Противоминный (несколько саперов от каждого отряда)

Разминируй поле. Задача отряда найти и обезвредить «мины» – пластиковые бутылки. «Мина» считается обезвреженной, если с бутылки откручена крышка.

2. Огневой (несколько артиллеристов от каждого отряда))

Подбей вражеские танки (4 шт.). Артиллеристы из окопов, метают «гранату» (мешочек с песком) с расстояния 3 – 4 метра стараясь попасть в вертикальную мишень (макет танка).

3. Марш-бросок (выполняют все юнармейцы поточным способом)

Перемещение по пересеченной местности. Отряд (дети) проходит полосу препятствий (бег змейкой (между ориентирами, преодоление препятствий (перепрыгивание, подлезание, переход через болото).

4. Медсанчасть (медсестра от каждого отряда перевязывает раненого в руку юнармейца)

5. Разведка (несколько разведчиков от каждого отряда) ищут похищенный документ

6. Штаб (Командиры отрядов, вскрывают конверт и приступают к расшифровке документа).

Шорохова Ксения Вадимовна,

воспитатель,

КГКУ «Психоневрологический интернат для детей сирот «Подсолнух»

г. Красноярск, Красноярский край

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАРДЕНОТЕРАПИИ
КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ
В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНАТА ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Вопрос сохранения и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья является одним из приоритетных направлений деятельности образовательных и социальных учреждений. Особую актуальность данная про-

блема приобретает в условиях интернатных учреждений, где воспитанники нуждаются не только в обучении и коррекционной поддержке, но и в создании благоприятной среды, способствующей гармоничному развитию личности и сохранению психоэмоционального благополучия.

Одной из эффективных здоровьесберегающих технологий является гарденотерапия – направление, основанное на взаимодействии человека с растительным миром посредством практической деятельности, наблюдений и ухода за растениями. Использование данной технологии позволяет объединить элементы трудового, экологического и сенсорного воспитания, а также создать условия для эмоциональной разгрузки и формирования положительного отношения к окружающему миру.

В.А. Сухомлинский писал: «Природа – источник не только здоровья, но и духовного богатства человека». Эти слова особенно актуальны применительно к детям с ограниченными возможностями здоровья, для которых непосредственное общение с живой природой становится важным фактором эмоционального развития и социализации.

Известный врач и учёный Н.М. Амосов отмечал: «Здоровье человека во многом определяется образом жизни и условиями, в которых он живёт». Создание благоприятной предметно - развивающей среды, включающей живые растения и практическую деятельность по уходу за ними, способствует укреплению психического здоровья воспитанников и формированию у них навыков здорового образа жизни.

Идеи воспитания ребёнка через самостоятельную деятельность нашли отражение и в трудах М. Монтессори. По мнению педагога, «ребёнок развивается через собственную активность». Практическая работа с растениями позволяет воспитанникам получать конкретный результат своего труда, развивать самостоятельность и испытывать положительные эмоции от достигнутых успехов.

Практика показывает, что гарденотерапия обладает значительным коррекционно-развивающим потенциалом. Работа с природным материалом способствует развитию мелкой моторики, координации движений, сенсорного восприятия, внимания и наблюдательности. Кроме того, взаимодействие с растениями оказывает благоприятное влияние на эмоциональную сферу детей, снижает уровень тревожности и способствует формированию положительного настроения.

В условиях интерната для детей с ОВЗ гарденотерапия реализуется через различные формы деятельности. Воспитанники принимают участие в посадке семян, поливе растений, рыхлении почвы, наблюдении за ростом и развитием культур, а также в сезонных экологических проектах. Особое место занимает проект «Зелёный подоконник», в рамках которого дети знакомятся с основами выращивания растений и приобретают элементарные трудовые навыки.

Большой интерес у воспитанников вызывает проект «Мой летний гербарий». В процессе его реализации дети совместно с педагогами собирают растения, знакомятся с их особенностями, учатся бережному отношению к природе, а также систематизируют полученные знания. Практическая деятельность сопровождается наблюдениями, беседами и творческими заданиями, что способствует расширению представлений об окружающем мире.

Важной особенностью гарденотерапии является возможность включения детей с различными образовательными потребностями в доступную и социально значимую деятельность. Даже простые действия – полив растений, протираание листьев, подготовка грунта – позволяют ребёнку почувствовать свою успешность и значимость.

Следует отметить, что гарденотерапия способствует формированию социально-бытовых компетенций, необходимых воспитанникам в дальнейшей самостоятельной жизни. Уход за растениями развивает ответственность, аккуратность, терпение, умение доводить начатое дело до конца и работать совместно с другими детьми.

Положительные результаты использования данной технологии проявляются в повышении познавательной активности воспитанников, развитии коммуникативных навыков, улучшении эмоционального состояния и формировании ценностного отношения к природе. Практические наблюдения показывают, что дети становятся более инициативными, проявляют интерес к исследовательской деятельности и охотнее включаются в коллективную работу.

Таким образом, использование гарденотерапии в условиях интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья является эффективной здоровьесберегающей технологией, способствующей укреплению психоэмоционального благополучия воспитанников, развитию их познавательной активности, формированию трудовых навыков и успешной социализации. Включение детей в практическое взаимодействие с природой позволяет создать условия для гармоничного развития личности и формирования основ экологической культуры.

Список литературы:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1987.
2. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Экологическая педагогика и психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996
3. Монтессори М. Помоги мне сделать это самому. – М.: Карапуз, 2000.
4. Николаева С. Н. Юный эколог: программа экологического воспитания дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2010.
- 5.. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. – М.: Просвещение, 1977.

Научное издание

**Здоровьесберегающие технологии
в образовательном процессе**

Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
30 июня 2026 г.

Главный редактор – М.А. Васильев

Редакторы – В.Н. Васильева, И.Н. Петрова

Материалы представлены в авторской редакции

Подписано в печать 10.07.2026. Формат 60х84/16. Бумага писчая.
Печать оперативная. Усл.печ.л. 11,87. Тираж 500 экз. Заказ № 53.
Отпечатано в типографии ИП Сорокина А.В. «Новое Время».
428034, Чебоксары, ул. М. Павлова, 50/1.
e-mail: newtime1@mail.ru

ISBN 978-5-606621-2-5



9 785605 602125 >