

ISSN: 2782-5892



ОБРАЗОВАНИЕ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ:

ДОУ – школа – ВУЗ

EDUCATION IN EASTERN SIBERIA:

PEI – School – HEI

**ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЙ
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ
ЖУРНАЛ**

№ 3 (7) – 2023 год



Тема номера

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ



Ежеквартальный научно-популярный журнал

«Образование в Восточной Сибири: ДОУ – школа – ВУЗ /
Education in Eastern Siberia: PEI – School – HEI»
№ 3 (7) 2023 год

Главный редактор

Удова Ольга Владимировна, кандидат психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», педагог-психолог ВКК, действительный член ППЛ РФ

Редакционный совет:

- Лапина Олимпиада Александровна, доктор пед. наук, профессор кафедры психологии и педагогики начального образования ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
- Гольменко Александр Дмитриевич, доктор медицинских наук, профессор психологии
- Сушицкая Валентина Степановна, председатель ИРО ВОО «Воспитатели России», заведующий МБДОУ г. Иркутска детским садом №100 «Берегиня»
- Кузьмина Елена Васильевна, заместитель председателя ИРО ВОО «Воспитатели России», заведующий МБДОУ г. Иркутска детским садом № 33
- Смирнова Светлана Сергеевна, директор АНО ДПО «Байкальский гуманитарный институт практической психологии», педагог-психолог ВКК.

Корректор:

Васильева Марина Геннадьевна, кандидат филологических наук, председатель Санкт-Петербургского отделения Федерации психологов образования России, доцент Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, главный редактор интернет-газеты ОКНАnews

Партнёры издания:

- Кафедра психологии и педагогики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
- ИРО ВОО «Воспитатели России»
- Международное общественное движение «Родительская забота»

Адрес редакции:

664029, г. Иркутск, ул. Киевская, 9А, офис 306, тел.
7(3952)676458
e-mail: journal@bgipp-irk.ru

Учредитель и издатель:

АНО ДПО «Байкальский гуманитарный институт практической психологии», ИНН 3812054358, ОГРН 1183850002621, КПП 38120100, e-mail: main@bdipp-irk.ru

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Обращение к читателям</u>	4
<i>Ольга Владимировна Удова</i>	
<u>Слово редактора</u>	5
<i>Ольга Владимировна Удова</i>	
<u>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в дошкольной образовательной организации</u>	6
<i>Баскакова Ксения Алексеевна</i>	
<u>Формирование основ культуры здорового образа жизни в рамках проекта «Мы – ЗОЖики»</u>	8
<i>Леонтьева Татьяна Анатольевна</i>	
<u>К вопросу о реализации ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста</u>	10
<i>Карих Виктория Вячеславовна Доля Дарья Андреевна</i>	
<u>Здоровье и физическое развитие детей раннего возраста</u>	16
<i>Максимович Анна Александровна</i>	
<u>Воспитание культуры здоровья у детей дошкольного возраста</u>	18
<i>Алексеева Екатерина Сергеевна</i>	
<u>Памяти Галины Никитичны Олонцевой</u>	20
<i>Смирнова Светлана Сергеевна</i>	
<i>Информация о прошедших и предстоящих мероприятиях</i>	23
<u>Формула ментального здоровья ребёнка. В чем её секрет?</u>	26
<i>Толстова Анна Сергеевна</i>	
<u>Развитие координации движений у дошкольников средствами фитбол-гимнастики</u>	29
<i>Баскакова Ксения Алексеевна</i>	
<u>Флешмоб как новая форма работы в организации двигательной активности дошкольников</u>	33
<i>Комлева Елена Николаевна Ильченко Юлия Владимировна</i>	
<u>Воспитание культуры здоровья в системе «Педагоги-дети-родители»</u>	35
<i>Штайнгильберг Светлана Валерьевна Клешнина Наталья Дмитриевна</i>	



Верстка и дизайн:
ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
тел.: 8902-56-02-887, 40-00-02
e-mail: 400002@mail.ru



Обращение к читателям

Уважаемые читатели!

Представляем седьмой (третий в 2023 году) номер журнала «Образование в Восточной Сибири: ДОУ – школа – ВУЗ», являющегося электронным сетевым изданием, ориентированным на широкий круг читателей: от школьников и студентов до научных сотрудников, ученых-исследователей, а также родителей, интересующихся вопросами воспитания.

Учредителем журнала является автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Байкальский гуманитарный институт практической психологии». Информационная поддержка осуществляется Всероссийской общественной организацией содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» (региональное отделение Иркутской области), Иркутским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Центр гуманной педагогики» и Восточно-Сибирским отделением международного общественного движения «Родительская забота».

В данном номере представлены рубрики журнала:

- ✓ Деятельность современных образовательных организаций
- ✓ Теоретические аспекты образования и семейного воспитания
- ✓ События, люди, мнения
- ✓ Заинтересованным родителям
- ✓ Педагогическая копилка

Обобщенная тема данного номера – «Здоровье и физическое развитие», поэтому большинство материалов посвящено вопросам сохранения и укрепления здоровья. Так сложилось, что в этом номере собран материал, относящийся к периоду дошкольного детства. И неслучайно, ведь до 7 лет закладываются основы нравственного, физического и интеллектуального развития ребенка.

Деятельность современных образовательных организаций представлена опытом проведения спортивно-массовых мероприятий в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Иркутска детский сад № 33 и реализации проекта по здоровьесбережению и формированию основ культуры здорового образа жизни «Мы – ЗОЖики».

В данном номере (в рубрике «События, люди, мнения») размещено посвящение Олонцевой Галине Никитичне – ведущему специалисту по физическому развитию детей, кандидату педагогических наук, доценту кафедры дошкольного воспитания Иркутского государственного педагогического института, благодаря которой была «выращена» плеяда специалистов в области физического воспитания в детском саду. В рубрике «Теоретические аспекты образования и семейного воспитания» размещена статья в соавторстве ученицы и последовательницы Галины Никитичны, продолжающей вести дисциплины, связанные с теорией и методикой физического развития детей дошкольного возраста – Карих Виктории Вячеславовны, кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии и педагогики дошкольного образования ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет».

Полагаю, родителей и специалистов заинтересуют статьи о здоровье и физическом развитии детей 1-3 лет и воспитания культуры здоровья у дошкольников.

В рубрике «Заинтересованным родителям» педагог-психолог МБДОУ г. Иркутска детский сад № 139, победитель очного этапа Областного фестиваля совместных творческих проектов по формированию психологической грамотности у детей дошкольного возраста «Маленький принц» и других, не менее значимых конкурсов, Анна Сергеевна Толстова разбирается в вопросах сохранения ментального здоровья. Приводит формулу его сохранения, заключающуюся в основном в вопросах детско-взрослого взаимодействия.

И, как обычно, разработки практиков в рубрике «Педагогическая копилка». Здесь найдете материалы по развитию координации движений детей, организации двигательной активности, привлечению семьи к решению вопросов сохранения и укрепления здоровья детей.

Слово редактора

В здоровом теле – здоровый дух.

Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.

Болен – лечись, а здоров – болезни берегись.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Врачу не веришь – болезнь не одолеешь.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Где душно, там и недужно.

Где гнев, там и вред.

Добрый взгляд – лекарство.

Добрый человек здоровее злого.

Доброе дело питает и разум, и тело.

Эти и другие пословицы и поговорки многие помнят с детства – произнося их, родители и педагоги стараются донести до подрастающего поколения важность сохранения физического и душевного здоровья. Однако, понимание того, что «здоровье не купишь» приходит гораздо позже, когда человек начинает болеть, и формула «в здоровом теле – здоровый дух» дает сбой.

В Федеральных государственных требованиях к структуре образовательной программы дошкольного образования область «физическое развитие» стояла первой среди других областей развития ребенка. С принятием Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в 2012 году эта образовательная область стала пятой, уступив место социально-коммуникативному развитию. В Федеральной образовательной программе дошкольного образования (принятой в 2023 г.) акцентируется внимание на ценности здоровья. Среди задач программы: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие».

Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ст.44 п.1) гласит, что именно родители обязаны заложить основы, в том числе, и физического развития ребенка. А как это сделать, если не собственным примером?

Неоспоримый факт, что здоровье человека на 10% зависит от генетики, на 10% – от организации здравоохранения, на 20% – от внешней среды и природно-климатических условий и на 60% от образа жизни. Вести здоровый образ жизни – это уметь жить с огромной пользой для себя и других людей (<https://dzhmao.ru/info/articles/chetyreglavnykh-fakta-o-nashem-zdorove/?ysclid=lorr9if4xw363021686>).

Проблемы со здоровьем отмечают 70% россиян. Большинство из них не заботятся о своем здоровье.

Здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия», говорится в уставе Всемирной организации здравоохранения.

Много интересных фактов о здоровье и здоровом образе жизни можно найти, например, на сайте: <https://profilaktica.ru/sotsialnye-seti/interesnye-fakty-o-zdorove-i-zdorovom-obraze-zhizni/?ysclid=lorr9b0z1q241487792>

Для поддержания себя в хорошей физической форме и благоприятном психическом состоянии нужно соблюдать четыре основных правила.

1. Физические нагрузки. Залогом здоровья является активность. Вы можете бегать по утрам, хо-

дить на фитнес, тренировки, в бассейн или просто делать по утрам зарядку. Вы обязательно удивитесь, когда заметите, как мало надо для того, чтобы чувствовать себя в самом расцвете сил.

2. Правильное питание. Здоровые люди правильно питаются. Но никто не говорит, что для крепкого здоровья нужно сидеть на постоянных диетах. Просто нужно немного подумать о том, что вы кушаете каждый день. Не зря распространена фраза «ты – это то, что ты ешь», задумайтесь об этом.

3. Режим. Чтобы прекрасно себя чувствовать старайтесь соблюдать режим. Не стоит поздно ложиться, если вам завтра рано встать на работу. Старайтесь спать хотя бы по 8 часов.

4. Отказ от переизменений и вредных привычек.

Соблюдая всего лишь эти 4 правила, вы заметите, насколько сильно преобразится ваша жизнь. Согласитесь, для этого требуется совсем немного. Помните, что от сегодняшнего самочувствия напрямую зависит дальнейшая жизнь, и если сейчас вы можете позволить себе не обращать внимания на некоторые болезни, то в старости будете вспоминать и корить за то, что вовремя не уследили за здоровьем.

Психотерапевт с базовым медицинским образованием Екатерина Сигитова предлагала варианты, как в ситуации распространения коронавируса в России можно помочь себе и близким справиться с тревогой. Эти же рекомендации подойдут в любом случае, т.к. способствуют поддержке баланса в организме.

Источники поддержки

1. Ритмичная нагрузка (спорт, в котором есть ритм) ходьба на месте, по комнате, приседания. Регулярность важнее интенсивности.

2. Медитации.

3. Релаксация.

4. Растяжки.

5. Телесные процедуры.

6. Поддерживающая социальная сеть, чтобы был кто-то, с кем можно было общаться, обмениваться информацией, а также обсуждать другие темы.

7. Психотерапия.

8. Выделение специального времени для чтения новостей.

9. Отвлечение: фильм, музыка, уборка, разбор вещей, разговор.

10. Пить достаточно воды, чтоб выводить гормоны, которые организм вырабатывает при тревоге (каждые 20 минут – полстакана).

11. Ритуалы, привычные рутинные действия.

12. Творчество активизирует участок мозга, отвечающий за придумывание вариантов. Антистресс-рукоделие, что-то несложное, что можете делать по 30-40 минут в день.

13. Детоксикация от социальных сетей.

14. Улучшение навыков внутреннего диалога.

15. Овладение навыками самопомощи.

16. Бездействие.

17. Улучшение питания: убрать стимуляторы (кофе, чай, энергетические напитки).

Нежелательны: алкоголь, сладкое (еда и напитки), постоянное чтение новостей, избегание, так как оно подкрепляет тревогу.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы физически и ментально!

Деятельность современных образовательных организаций Восточной Сибири

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в дошкольной образовательной организации

Баскакова Ксения Алексеевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ №33г. Иркутск

Аннотация: в данной статье автором рассматривается вопрос организации развлечений для дошкольников. Как отмечает исследователь, через организацию досугов, развлечений и праздников удастся обеспечить эмоциональное благополучие детей, создать психологически комфортную среду в группе.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, физкультурные праздники, физкультурные досуги.

Organization and holding of mass sports events in a preschool educational organization

Baskakova Ksenia Alekseevna,
Irkutsk, MBPEI kindergarten No. 33,
physical education instructor

Abstract: in this article, the author considers the issue of organizing entertainment for preschoolers. According to the researcher, through the organization of leisure, entertainment and holidays, it is possible to ensure the emotional well-being of children, to create a psychologically comfortable environment in the group.

Keywords: physical culture and wellness work, physical culture holidays, physical culture leisure.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей используются различные формы двигательной активности. В зависимости от решаемых задач, возрастных особенностей детей и других условий определяются формы физкультурно-оздоровительной деятельности детей.

По мнению С.О. Филипповой невозможно представить жизнь детей в детском саду без шумных досугов и соревнований, веселых праздников и развлечений, увлекательных и интересных игр. Одни развивают воображение и творчество, другие – смекалку и сообразительность, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

При проведении спортивных праздников, досугов и развлечений дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Дети без суеты спокойно и уверенно выполняют задания.

Для результативной деятельности с детьми необходима хорошо продуманная система подготовки воспитателей, тесный контакт с медицинским персоналом и семьёй.

Работа с детьми по физической культуре предполагает широкое использование в режиме дня подвижных игр и физических упражнений, в том числе и спортивных, так считает А.Р. Кузкевич. Содержание и методика всех видов физкультурных занятий должны обеспечить рациональные физиологическую нагрузку и двигательную активность. Благоприятное воздействие физкультурных мероприятий на организм детей усиливается, если они проводятся в гигиенических условиях, которые необходимо постоянно поддерживать.

Физкультурные праздники и досуги помогают в решении образовательных и воспитательных задач; способствуют совершенствованию двигательных умений, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

В период формирования физического потенциала дошкольника одним из основных видов деятельности, по мнению М.А. Солдатовой, будет являться физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на освоение опыта здорового образа жизни, сохранение оптимального физического состояния, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, повышение субъективной позиции педагогов, родителей и самого ребёнка в достижении положительных результатов.

Исходя из выше изложенного, мною разработана программа мероприятий на учебный год, с проведением спортивных праздников.

План спортивных соревнований и праздников

Мероприятие	Сроки	Содержание	Участники
Отправляемся на поиски клада	1 Сентября	Мероприятие проводится приурочено ко дню знаний	Средние, старшие, подготовительные группы
Осенний легкоатлетический кросс	Октябрь	Кросс проводится на открытом воздухе. Младшие и средние группы бегут дистанцию 50 метров, старшие и подготовительные – 150 метров	Все возрастные группы
Неделя здоровья	Ноябрь	Неделя здоровья проводится в зале, на территории детского сада, в групповых комнатах и на улице.	Все возрастные группы
Хоккейный турнир	Январь	Турнир проводится на улице. Проходит неделю. В финале играют за призовые места	Старшие, подготовительные группы
Лыжные гонки	Февраль	Соревнования по лыжам проходят на территории детского сада	Старшие подготовительные группы
Баскетбольный турнир	Апрель	Отборочный турнир проходит неделю, выходит в финал 3 команды, которые и соревнуются за призовые места	Старшие, подготовительные группы
Папа, мама, я – спортивная семья	Май	Соревнования проводятся приурочено к празднику «День семьи», с семьями воспитанников	Средние, старшие, подготовительные группы
Летняя спартакиада	Июнь	Спартакиада длится неделю. Ребята соревнуются в беге на 20 метров (младшие, средние), 30 метров (старшие, подготовительные); прыжках в длину с места; метании мешочков на дальность; эстафетах.	Все возрастные группы

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Данная физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста ценна тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Через организацию досугов, развлечений и праздников удастся обеспечить эмоциональное благополучие детей, создать психологически комфортную

среду в группе. В своей работе я использую самые разнообразные формы организации пребывания детей в саду, тем самым развивая их коммуникативную, познавательную, игровую деятельность. Важно отметить, что в конце года было выявлено снижение уровня заболеваемости детей.

Список литературы:

1. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 128 с.
2. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка-Синтез, 2000. – 256 с.
3. Шебеко В., Шишикин В., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Минск, 1998. – 25 с.
4. Дошкольная педагогика / Под ред. В.И. Логиновой и П.Г. Саморуковой. – М.: Просвещение, 2003. – 167 с.

Формирование основ культуры здорового образа жизни в рамках проекта «Мы – ЗОЖики»

Леонтьева Татьяна Анатольевна,
*инструктор по физической культуре
частного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 220 открытого
акционерного общества
«Российские железные дороги»*

Аннотация. Представлен опыт реализации корпоративного проекта ОАО «РЖД» по формированию здорового образа жизни воспитанников детского сада и их родителей. Рассказано о проведении посвящения в ЗОЖики и других мероприятиях, акциях, организованных в рамках проекта «Мы – ЗОЖики».

Ключевые слова: проект «Мы – ЗОЖики», культура здорового образа жизни, Концепция здорового образа жизни, посвящение в ЗОЖики, эстафета утренней гимнастики, акция «Чистые ладошки».

Formation of the foundations of a healthy lifestyle culture within the framework of the project “We are Zozhiki”

Leontieva Tatiana Anatolyevna,
*physical education instructor
at a private preschool educational institution
“Kindergarten No. 220
of the Open Joint Stock Company
“Russian Railways”*

Annotation. The experience of the implementation of the corporate project of JSC “Russian Railways” on the formation of a healthy lifestyle of kindergarten students and their parents is presented. It is told about the initiation into Zozhiki and other events, actions organized within the framework of the project “We are Zozhiki”.

Keywords: We are Healthy Lifestyle project, healthy lifestyle culture, Healthy lifestyle concept, initiation into healthy lifestyle, morning gymnastics relay race, Clean Palms campaign.

В современном мире здоровый образ жизни становится все более актуальной темой. Особенно важно внедрять эту концепцию с детства, чтобы дети уже с раннего возраста понимали, как важно заботиться о своем здоровье и принимать активное участие в формировании своего здорового образа жизни.

Проект «Мы – ЗОЖики» в детском саду – это отличный способ включить детей в процесс формирования основ культуры здорового образа жизни.

ни. Присоединившись к реализации Концепции здорового образа жизни в ОАО «РЖД», на 2020 – 2025 годы (№ 1333 от 04 сентября 2020 года) наш детский сад показывает свою ответственность и заботу о здоровье детей.

Проект «Мы – ЗОЖики» имеет множество преимуществ. Во-первых, он помогает детям осознать важность здорового образа жизни и научиться принимать ответственность за свое здоровье. Во-вторых, он способствует развитию физических и психологических навыков. В-третьих, он создает благоприятную атмосферу в детском саду, где дети могут чувствовать себя комфортно и уверенно. Использование героя ЗОЖика-ежика в проекте помогает привлекать внимание детей к этой теме и сделать процесс обучения интересным и увлекательным. Этот персонаж стал очень популярным среди детей благодаря своим интересным историям о правильном питании, физических упражнениях и заботе о своем теле.

В рамках проекта проводятся различные мероприятия, которые помогут детям лучше понять, что такое здоровый образ жизни и как его формировать. Например, в детском саду каждый год проводится интересное посвящение в ЗОЖики детей.



Начинается мероприятие с интерактивной зарядки, чтобы разогреть свои тела и подготовиться к спортивным играм. Затем проводятся спортивные эстафеты, которые помогают детям развивать координацию и выносливость, а также учат их работать в команде.

После этого детям в игровой форме рассказывают о правильном питании и важ-



ности употребления фруктов, овощей и других полезных продуктов. Также обсуждаются правила гигиены и как правильно ухаживать за своим телом.



Для закрепления полученных знаний проводятся игры. В конце развлечения каждый ребенок получает медаль и на группу выдается паспорт здоровья, который содержит сказки ЗОЖика и задания по здоровому образу жизни, которые дети должны выполнить в течение года.

Эстафета утренней гимнастики с родителями – это замечательная идея для того, чтобы вовлечь родителей в заботу о здоровье своих детей. Эта эстафета стала частью программы по здоровому образу жизни в детском саду и помочь детям и родителям создать полезную привычку.



Предложили родителям записать свою утреннюю гимнастику дома, в которой они будут выполнять упражнения вместе со своими детьми. Видео можно снимать на телефон или камеру.

Наша эстафета начиналась с инструктора по физической культуре с передачи нагрудного знака ЗОЖика от одной семьи к другой. Каждая семья должна записать свое видео и передать нагрудный знак следующей семье, чтобы они продолжали эстафету. Эта эстафета не только поможет детям и родителям заботиться о своем здоровье, но и позволит создать полезные связи между семьями и детским садом. Также, это может стать отличным способом привлечь внимание общественности к проблемам здорового образа жизни и пропаганды физической активности.

Акция «Спасибо, что носите маску» - это отличный способ привлечь внимание к важности ношения масок во время пандемии COVID-19. Дети вместе с воспитателем украшали медицинские маски своими руками, используя яркие краски, цветную бумагу, бусины, стразы и другие украшения. Затем, дети дарят эти украшенные



родителям, благодаря им за то, что они носят маски, чтобы защитить себя и других от распространения вируса. Родители могут носить эти украшенные



масок, но и позволяет детям проявить свою творческую сторону и выразить благодарность своим родителям.



это еще не все! Для малышей был подготовлен подарок - мыло и полотенце, чтобы они могли продолжать мыть свои ручки в группе. Алгоритм правильного мытья рук был представлен в виде красочной брошюры, которую дети с удовольствием рассматривали. Эта акция не только обучает детей гигиене, но и помогает им понять, что они могут делать для своего здоровья и здоровья других. Кроме того, подарки и брошюры создают благоприятную атмосферу в группе и помогают укрепить связь между детьми и воспитателями.



Проект «Мы – ЗОЖики» – это первый шаг на пути к формированию здорового образа жизни у детей. Педагоги и родители должны работать вместе, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни и придерживались его на протяжении всей жизни.



маски на работе, в магазинах или в других общественных местах. Эта акция не только помогает повысить осведомленность о важности ношения

«Чистые ладошки» ЗОЖики из старших групп пришли в гости к маленьким деткам в возрасте 3 лет и показали им, как правильно мыть руки. Но

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

К вопросу о реализации ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Карих Виктория Вячеславовна,
*кандидат психологических наук,
доцент кафедры «Психологии и педагогики
дошкольного образования»
Иркутский государственный университет*
Доля Дарья Андреевна,
*педагог-методист ООО «Считай в уме»
г. Октябрьский, респ. Башкортостан*

Аннотация. В статье показана актуальность формирования здорового образа жизни, приведены различные подходы к определению понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «ортобиотика». Приведена модель ортобиотического подхода к здоровью в детском саду, уточнены условия ее реализации.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ортобиотика, модель ортобиотического подхода к здоровью в детском саду.

On the question of the implementation of an orthobiotic approach to the education of a reasonable lifestyle in older preschool children

Karikh Victoria Vyacheslavovna,
Candidate of Psychological Sciences, Associate
Professor
of the Department of Psychology and Pedagogy
of Preschool Education, Irkutsk State University
Dolya Darya Andreevna,
teacher-methodologist of LLC "Count in mind"
Oktyabrsky,
Republic of Bashkortostan

Annotation. The article shows the relevance of the formation of a healthy lifestyle, provides various approaches to the definition of the concepts of "health", "healthy lifestyle", "orthobiotics". The model of the orthobiotic approach to health in kindergarten is given, the conditions for its implementation are clarified.

Keywords: health, healthy lifestyle, orthobiotics, model of an orthobiotic approach to health in kindergarten.

Актуальность исследования. На сегодняшний день государство и общества сталкивается с проблемой отношения к собственному здоровью, здоровью наших детей. Безусловно, понимание ценности жизни и здоровья, его основ должны закладываться в период формирования личности человека, а именно в дошкольном возрасте. В Федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее ФОП ДО) акцентируется внимание на такой ценности, как здоровье. Одна из задач программы звучит, как: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие» [4, 6]. Авторы отмечают, что к концу дошкольного возраста на этапе завершения освоения ФОП ДО, ребенок будет обладать элементарными правилами здорового образа жизни и личной гигиены, будет знать, что такое здоровье, понимать, как поддержать и укрепить, сохранить его. Важно сформировать навыки здорового образа жизни посредством любой двигательной активности или творческой деятельности. Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного воздействия.

Исходя из этого, мы отмечаем важность формирования не только здорового образа жизни, но и разумного образа жизни. Осознавая значимость ведения правильного, рационального образа жизни с позитивными установками и применяя на себе, меняется стиль жизни каждого человека. В младшем дошкольном возрасте детям еще недоступны такое многогранное понятие, как «здоровье». Они не в состоянии овладеть и понять его даже на уровне общих представлений. Им трудно дать даже самую элементарную характеристику. В среднем дошкольном возрасте, сущность понятия «здоровье» отождествляется со значением «не болеть». Следовательно, отношение к здоровью будет абстрактным. Но хочется отметить, что уже в среднем дошкольном возрасте дети способны установить причинно-следственные связи между действиями человека и его здоровьем. В старшем дошкольном возрасте отношение к здоровью значительно меняется и улучшается. Насколько известно, именно этот период детства является сензитивным для овладения понятием «здоровье», «здоровый образ жизни».

По мнению А. В. Запорожца, Н. Н. Поддьякова, Л. А. Венгера, О. М. Дьяченко, Г. Н. Гребенюк, Г. А. Хакимовой и Д. Б. Юматовой воспитание здорового образа жизни необходимо начинать уже со старшего дошкольного возраста, так как в этот период создаются благоприятные условия для правильного ощущения и восприятия, уверенности в своих способностях (чувство оптимизма), что оказывает положительное влияние на здоровье воспитанников.

Отношение детей дошкольного возраста к здоровью изучала Г. А. Хакимова, которая отмечала, что «...отношение детей дошкольного возраста к здоровью во многом определяется его взаимоотношениями со взрослыми, и как следствие представляет результат педагогического общения» [5, 79].

Поэтому, мы считаем, что главная задача взрослых – изменение отношения к собственному здоровью в лучшую сторону. Важно создать такие условия, в которых ребенок сможет заботиться о своем здоровье и здоровье других, для этого следует выработать у него сознательное отношение к жизни, осознание приоритета разумного образа жизни.

Психологические установки детей на сохранение и укрепление собственного здоровья являются благоприятной почвой душевного благополучия для развития и обучения. В дошкольном учреждении необходимо сформировать отношение к здоровью как к ценности, здоровьесберегающие ценностные ориентации, воспитать ответственность за собственное здоровье и научить вести разумный образ жизни. Это является важными и незаменимыми постулатами в реализации технологии самосбережения здоровья и обретения жизненного оптимизма.

Применение ортобиотического подхода позволит расширить поле целенаправленной педагогической работы по организации видов деятельности, которые будут способствовать становлению детского творчества, физического, психического, духовно-нравственного развития детей.

Таким образом, в ходе анализа психолого-педагогической литературы мы выявили противоречия:

- между требованиями Федеральной образовательной программы дошкольного образования к необходимости воспитания разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и недостаточной разработанностью проблемы воспитания в практике дошкольной образовательной организации;

- между воспитанием разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста на основе ортобиотического подхода и отсутствием технологии реализации модели, направленной на его формирование в дошкольном возрасте.

Углубляясь в сущностные характеристики понятия «разумный образ жизни» важно разграничить его с понятием «здоровый образ жизни».

Согласно определению, которое дает Всемирная организация здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [3, 1].

На сегодняшний день понятие «здоровый образ жизни» однозначно ещё не определено.

Так, представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Г. М. Соловьев определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный

на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни [2].

Здоровый образ жизни это и поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; это и индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем; это и система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой, позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне [3].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выделить основные компоненты, которые входят в сущностную характеристику определения:

- 1) воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- 2) окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- 3) правильное питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека;

4) двигательная активность: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;

5) гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

6) закаливание.

Во Всемирной организации здравоохранения рассмотрены понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», но нет однозначного понятия «разумный образ жизни», его сущностной характеристики. Далее представлены его структурные компоненты:

- 1) знание своего тела и любовь к нему;
- 2) бережное отношение к себе и к окружающим;
- 3) способы саморегуляции;
- 4) личная гигиена;
- 5) приемы рекреации, релаксации, катарсиса;
- 6) воспитание активной жизненной позиции;
- 7) жизненный оптимизм.

Таким образом, мы представили сравнительную характеристику компонентов разумного образа жизни и здорового образа жизни в таблице 1 и видим существенные содержательные отличия.

Таблица 1

Сравнительная характеристика компонентов разумного образа жизни и здорового образа жизни

ЗОЖ	РОЖ
Твердая мотивация	Знание своего тела, любовь к нему
Режим	Бережное отношение к себе и к окружающим
Двигательная активность	Способы саморегуляции
Личная гигиена	Личная гигиена
Сон	Приемы рекреации, релаксации, катарсиса
Правильное питание	Воспитание активной жизненной позиции
Закаливание	Жизненный оптимизм
Отдых	

И. И. Мечников, в своей работе «Этюды о природе человека» преследовал цель – поиск путей освобождения человека от раннего увядания, от недугов. Чтобы осуществить данную цель, необходимо придерживаться некоторых условий: трудолюбие, здоровый образ жизни, следование правилам гигиены, оптимизм [1].

Актуализировать разумный образ жизни возможно, если оттолкнуться от познавательной потребности. На начальном этапе мотивацией к изучению «собственной персоны» может послужить игровая ситуация, которая будет требовать от нас оказания помощи предмету (объекту), который наиболее интересен, вызывает чувство особой симпатии, любви.

Безусловно, для проявления разумного образа жизни следует отталкиваться от его составляющих компонентов:

1. Когнитивный аспект заключается в осознании собственного состояния, своего тела, способов са-

морегуляции. Он связан с определенными представлениями о здоровье, которые господствуют в конкретном обществе.

2. Эмоциональная составляющая наиболее полно раскрывается в настроении личности. Если оно будет энергичное, жизнерадостное и довольное, то именно это приведет к повышению жизненного тонуса и психологической устойчивости. Именно это защищает от болезней. Настроение отражает особенности телесного, душевного и духовного бытия человека.

3. Поведенческая составляющая отражается в поступках человека и его активности. Если инициативность и активность будет направлена во вне, то она не будет реализовываться полностью. Получается, что идет накопление отрицательных оценок собственных достижений и это снижает мотивацию к самореализации себя в делах.

Проанализировав теоретические труды ученых, мы пришли к выводу, что представления о разумном

образе жизни не столь рассмотрены и изучены, поэтому в психолого-педагогической литературе нет точного, определенного понятия «разумный образ жизни», но на основе трудов И. И. Мечникова, мы отмечаем о том, что разумный образ жизни — это умение правильно жить, которое невозможно без знания своего тела, бережного отношения к себе и к окружающим, и самое главное, без жизненного оптимизма.

Разумный образ жизни необходимо рассматривать как компонент ортобиотического подхода.

Понятие «ортобиоз» (с греч. «разумный, правильный») сформулировал лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, врач И. И. Мечников в 1903 году [1].

Ортобиотика рассматривает здоровье в единстве трех составляющих: физическое, психическое и духовное. При чем позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные.

По мнению В. М. Шепеля, ортобиотика считается наукой, которая изучает технологию самосбережения людьми здоровья и пополнения жизненным оптимизмом [37].

Современное направление ортобиоза характеризует ортобиотику как науку, которая изучает технологию самосбережения здоровья и оптимистического настроения.

Самопознание, самоконтроль, саморегуляция на основе знаний владения здоровым образом жизни являются системой принципов ортобиотики. Особенность заключается в том, что человек учится самостоятельно разбираться в себе и стараться подобрать соответствующие «настройки» для своего организма. Также необходимо учитывать принцип разумности и умеренности.

В дошкольной образовательной организации для детей старшего дошкольного возраста должны осуществляться все условия, которые будут способствовать формированию представлений разумного образа жизни. Учитывая, что основным инструментарием саморазвития личности ребенка является самопознание, педагоги, психологи и родители должны помочь ребенку познать свое разумное «Я».

Воспитание основ разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста уместно в непосредственно образовательной деятельности с практическим использованием слагаемых разумного образа жизни:

- 1) рекреация — комплекс мер по сохранению тела в активном физическом состоянии: развитие и поддержание двигательной активности тела, закаливание; работа с дыханием; сбалансированное питание; укрепление позвоночника; активный отдых на свежем воздухе и др.;
- 2) релаксация — комплекс мер по расслаблению, снятию мышечного напряжения, овладению элементами саморегуляции: психофизическая тренировка («игры-погружения», «игры-превращения», дыхательные упражнения и др.); массаж, водные процедуры, сон, ароматерапия; рефлексия и др.;
- 3) катарсис (греч. очищение) — способ освобо-

ждения от отрицательных эмоций, самоободрение, развитие воли, возвышение личности. Является обязательным условием для обретения духовно-нравственного здоровья.

Углубившись в специфику темы, мы изучили программу «В царстве здоровья» Д. Б. Юматовой, которая рассматривает формирование здоровья с позиции применения ортобиотической технологии. Автор отмечает, что главное в педагогической работе — это умение выбирать оптимальные, рациональные средства для детей дошкольного возраста, которые не навредят их здоровью. Также неосценимый вклад в воспитание разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста вносит игра. Она является источником развития ребенка, обеспечивает условия радости и средством самосбережения здоровья [7]. В программе рассматривается использование игр-путешествий по Царству Здоровья. Только зная особенности развития психических познавательных процессов у старших дошкольников, удастся реализовать поставленные цели и задачи. Чтобы правильно подбирать игры и упражнения, для этого педагогу необходимо заранее изучить какими представлениями дети уже владеют.

Таким образом, проблема ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста остается актуальной и необходимой для углубления в сущность ее содержания в условиях дошкольной образовательной организации и семьи. Немаловажным является то, что, выстраивая работу с детьми старшего дошкольного возраста по созданию здоровьесберегающего пространства, необходимо помнить, что их жизненный опыт складывается под влиянием окружающих условий, людей, собственной жизнедеятельности.

Реализация ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни может осуществляться только системно и целенаправленно, а также для этого необходимо создать педагогические условия.

Процесс моделирования предполагает три этапа: построение модели, изучение модели, экстраполяцию (В. А. Штоф). На первом этапе создается модель, замещающая оригинал, но воспроизводящая все его параметры. Второй этап предполагает детальное изучение модели с описанием ее характеристик. Перенос модели обратно на реальный объект и применение модели является третьим этапом.

В контексте рассматриваемого ортобиотического подхода, мы разработали модель его реализации в условиях ДОО. Далее, мы рассмотрим детально ее структурные элементы и раскроем содержание организации работы на каждом этапе (см. рис. 1).

Модель включает в себя четыре последовательных этапа: диагностический, организационный, деятельностный и итоговый. Рассмотрим их подробнее.

1. Диагностический этап. Цель данного этапа заключается в оценке стартовой готовности к проявлению разумного образа жизни. Целесообразно использовать такие формы работы, как: беседа,



Рис. 1. Модель реализации ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни детей старшего дошкольного возраста

игровые ситуации (ситуации-иллюстрации). С помощью объяснения заданий и их демонстрации нам удастся сообщить необходимую информацию детям и создать условия для ее принятия и последующего осознания. У педагогов мы проведем диагностику уровня готовности реализации ортобиотического подхода в воспитании разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством проведения анкетирования и анализа планов. В работе с родителями мы определим уровень их готовности в области воспитания разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, благодаря проведенного анкетирования, которое было специально разработано в соответствии с темой исследования. Конечно, одно из необходимых педагогических условий является развивающая предметно-пространственная среда, которую также важно обследовать с помощью экспертизы для выявления уровня оснащенности «Центра спорта» по показателям, связанных с воспитанием разумного образа жизни.

2. Организационный этап. Цель: включение детей в процесс планирования по наполнению развивающей предметно-пространственной среды, в процесс планирования оздоровительных мероприятий. Для ее реализации мы будем использовать проблемные ситуации, в последствии которых найдем решение и наметим пути для дальнейшей работы. В работе с педагогами на данном этапе важно выявить их затруднения в определении количества детей с разным уровнем стартовой готовности к проявлению разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста с помощью эвристической беседы. Для проведения работы с родителями на данном этапе нужно определить направления реализации ортобиотического подхода. Также необходимо сосредоточить внимание на развивающей предметно-пространственной среде группы («Центре спорта»), чтобы иметь возможность ее корректировать в соответствии с показателями оснащенности и с учетом ортобиотического подхода.

3. Деятельностный этап. Нами была поставлена цель в работе с детьми, которая заключается в принятии участия в занятиях в форме игр-превращений (под руководством педагога) и мероприятий, здоровьесберегающей направленности. Детям будет предоставляться возможность поучаствовать в данной деятельности по следующим содержательным блокам: 1. «Я и мир Природы» (психофизический аспект). 2. «Я и мой Организм» (физический аспект). 3. «Я и мои Эмоции» (эмоциональный аспект). 4. «Я и окружающие меня Люди» (духовно-нравственный аспект).

На данном этапе предполагается использование рабочей тетради, в которой содержание направлено на понимание детьми значения разумного образа жизни и его влияние на собственный организм. В данной тетради представлены задания, на: совершенствование проявления ценностного отношения к разумному образу жизни; формирование бережного отношения к собственному здоровью;

повышение интереса детей к разумному образу жизни.

Работа с педагогическим коллективом ДОО с целью повышения компетенции в вопросах воспитания разумного образа жизни, педагогического мастерства, апробации методов и приемов по формированию представлений о разумном образе жизни и ортобиотическом подходе у детей, предполагает реализацию следующих мероприятий: изучение литературы о РОЖ, консультации, мастер-классы и круглый стол.

Важным условием эффективной образовательной работы с целью повышения уровня готовности родителей к воспитанию разумного образа жизни является обучение методам и приемам формирования представлений о разумном образе жизни, вовлечение в оздоровительные мероприятия ДОО и реализация специально организованных мероприятий: практико-ориентированных консультаций, мастер-классов.

Для реализации модели ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста предусмотрена и развивающая предметно-пространственная среда. Так, в группе должен быть оборудован «Центр спорта», который будет оснащен в том числе детскими книгами, раскрасками по теме, плакатами, спортивным инвентарем.

4. Итоговый этап. На данном этапе проводится диагностический комплекс, который позволяет выявить динамику детей с недостаточными представлениями о здоровье и разумном образе жизни, определить направление развития уровня компетентности педагогов и готовности родителей к воспитанию разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Также проводится повторное обследование «Центра спорта».

Предполагаемая модель опирается на следующие общедидактические принципы: целостности и природосообразности; сознательности и активности; доступности и последовательности.

Данные принципы получится реализовать, если создать необходимые педагогические условия:

1. Определить готовность педагогов к воспитанию разумного образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить компетентность родителей в области воспитания разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

3. Дать характеристику развивающей предметно-пространственной среды группы – «Центра спорта».

4. Исследовать особенности проявления разумного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, рассматривая модель реализации ортобиотического подхода к воспитанию разумного образа жизни детей старшего дошкольного возраста, мы делаем акцент на том, что, зная возрастные особенности детей, учитывая особенности развития психических познавательных процессов старших дошкольников, специфику применения

ортобиотики и взаимодействию «Педагог – Ребенок – Родитель», можно обеспечить полноценное развитие личности в основных образовательных областях. На их фоне дети будут испытывать эмоциональное благополучие и положительное отношение к себе и к другим людям. Конечно, незаменимую роль играет педагог. Ему необходимо в течение дня использовать мероприятия, которые будут включать «формулу сбережения» и будут направлены на поддержание активного двигательного режима ребенка во время пребывания в детском саду (рекреация), снятие эмоционального и мышечного напряжения (релаксация), самореализацию личности посредством включения каждого воспитанника в творческую деятельность.

Список литературы:

1. Мечников, И. И. Этюды оптимизма: научно-популярное издание [Текст] / под ред. И. Е. Амлинского. – М. : Наука, 1964. – 338 с.
2. Соловьев, Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры [Текст] / Г.М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2007. – 111 с.
3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения, принятый Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г. [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf>.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования [Текст] : письма и приказы Министерства просвещения РФ / под ред. – М. : Творческий центр Сфера, 2023. – 208 с.
5. Хакимова, Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей [Текст] : монография / Г. А. Хакимова – Нижневартовск, 2010. – 175 с.
6. Шепель, В. М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма [Текст] / В. М. Шепель. – М. : Авиценна, 1996. – 295 с.
7. Юматова, Д. Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл Игр-путешествий [Текст] / Д. Б. Юматова. – СПб. : Детство-Пресс, 2017. – 192 с.

Здоровье и физическое развитие детей раннего возраста

Максимович Анна Александровна,

*воспитатель
частного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 220
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»*

Аннотация. Автор рассматривает особенности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и воспитания детей раннего возраста. Раскрывает условия физического развития в детском саду.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие и воспитание, двигательная активность, дети раннего возраста.

Health and physical development of young children

Maksimovich Anna Aleksandrovna,
educator of a private preschool educational institution “Kindergarten No. 220 of the Open Joint Stock Company “Russian Railways”

Annotation. The author examines the features of preserving and strengthening health, physical development and upbringing of young children. Reveals the conditions of physical development in kindergarten.

Keywords: health, physical development and upbringing, motor activity, young children.

Здоровье – это воздух счастья. Безусловно, самая актуальная проблема – проблема здоровья детей. Первостепенной задачей в ДОУ является укрепление и охрана здоровья детей, создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, соблюдение режима дня, уход за каждым ребенком. А также ежедневное пребывание на свежем воздухе и полноценное питание. В течение года обязательны закаливающие мероприятия, а также оздоровительная гимнастика. Утренняя гимнастика, занятия физкультурой и гимнастика после дневного сна позволяют создать оптимальный двигательный режим.

Физическое воспитание является обязательной и необходимой оставляющей образования детей раннего возраста. Важно учитывать, что к концу второго года жизни ребенок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокое препятствие, подниматься и спускаться по слегка приподнятой наклонной доске, лестнице, горке, подлезать под скамейку, веревку, перелезть через перекладину.

На третьем году дети свободно передвигаются, могут бегать, меняя скорость, в одном направле-

нии или по кругу; кружиться на месте; влезать на стул, скамейку, прыгивать с них; подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, перепрыгивать через невысокое препятствие.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Полноценное психическое развитие ребенка также происходит благодаря двигательной активности, так как она стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус, способствует активной познавательной деятельности.

В физическом развитии детей раннего возраста выделяют две основных задачи: 1) развитие разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.); 2) развитие координации движений.

Среди условий, способствующих физическому развитию малышей в ДОУ Е. О. Смирнова, Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова называют: спортивное оборудование и материалы, организация группового пространства, разнообразные формы организации двигательной активности детей. Спортивное оборудование, стимулирующее двигательную активность детей – лесенки, горки, дорожки с препятствием, скамеечки, мячи, обручи, гимнастическая стенка, детские велосипеды, самокаты, санки и пр. Оборудование размещается в спортивном зале, групповом помещении и на участке. Важно, чтобы дети имели свободный доступ к спортивным снарядам и игрушкам.

Способствуют организации двигательной активности подвижные игры с ходьбой, ритмическими движениями, прыжками и бегом. Например, игры на развитие ходьбы: «Встань, малыш, еще разок», «Большие ноги», «Ходим вереницей», «Флажок» и др.

Воспитатели проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна и пр. в занятия включаются общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног. Обращается внимание педагогов и на развитие координации движений, дыхательного аппарата, формированию правильной осанки.

Физкультурные занятия проводятся в игровой форме с использованием воображаемых ситуаций и игровых образов, подражательных действий («прыгаем как зайчики», «ходим как мишка» и т.п.).

Желательно подобрать музыкальное сопровождение, песенки, стихи. Это поможет запоминать последовательность движений, поднимет настроение и повысит желание заниматься физическими упражнениями.

Музыкальные занятия и музыкальные развле-

чения тоже связаны с движениями.

Развитие двигательной активности детей обязательно требует соблюдения индивидуального подхода, учета состояния здоровья, темпов физического развития ребенка, медицинских показаний.

В процессе двигательной активности важно наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий, чередовать подвижные и спокойные игры, не допуская перевозбуждения и переутомления малышей.

Основные приемы поддержки двигательной активности детей – переключение, поощрение.

Кроме физического развития акцент в работе с детьми раннего возраста делается на профилактике здорового образа жизни.

Цель гимнастики после дневного сна – обеспечить профилактику нарушений осанки. Прогулка является одним из важнейших факторов здорового образа жизни для ребенка, главное правильно одеть малыша. Вред для здоровья детей наносит перегревание. В детском саду прогулки должны проводиться согласно режиму.

Питание – это тоже здоровый образ жизни. Регулярно в меню нужно включать лук, чеснок, фрукты, соки, напитки из шиповника, молоко.

Одним из методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний является закаливание. Положительный настрой ребёнка и регулярность этого процесса – залог успешного закаливания.

Приём детей на улице (в летнее время года), умывание рук и лица, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе (ежедневно, в течение года), музыка, дневной сон, соблюдение режима, проветривание помещения, упражнения лёжа в кровати после сна, хождение босиком по массажным коврикам, мытьё ног после прогулки, полоскание рта, солнечные ванны (летом).

Систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей в раннем возрасте, а также привлечение к этой работе родителей, правильно организованная развивающая среда, учет возрастных особенностей детей – воспитывают полезные навыки и привычки, формируют представление и способствуют укреплению здоровья.

Список литературы:

Смирнова Е.О., Методические материалы к Комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги»: в 2 ч. / Е. О. Смирнова, Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2016. – 160 с.

Воспитание культуры здоровья у детей дошкольного возраста

Алексеева Екатерина Сергеевна,
педагог-психолог

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 133

Аннотация: В статье рассматривается определение термина здоровье. Описываются психические механизмы формирования культуры отношения ребенка к своему здоровью, а также описываются наиболее распространенные ошибки, которые допускают родители в воспитании ценностей ребенка и его отношения к этим ценностям. Так же приведены примеры как избежать таких ошибок.

Ключевые слова: здоровье; психическое здоровье; воспитание; развитие личности; ошибки воспитания; психические механизмы формирования потребности.

Fostering a health culture in preschool children

Ekaterina Sergeevna Alekseeva,
city of Irkutsk,
teacher-psychologist
MBDOU Kindergarten № 133

Abstract: The article discusses the definition of the term health. The article describes the mental mechanisms of the formation of the culture of the child's attitude to his health, and also describes the most common mistakes that parents make in educating the values of the child and his attitude to these values. There are also examples of how to avoid such errors.

Keywords: health; mental health; upbringing; personality development; mistakes of upbringing; mental mechanisms of formation needs.

Здоровье является одной из важнейших ценностей человека. От состояния здоровья зависит потенциал, возможности человека и качество его жизни в целом. Поэтому очень важно самого рождения формировать у ребенка ценность здоровья.

Понятие здоровья закреплено в различных научных и информационных источниках, так, например, ФЗ № 323 (от 28.04.2023 г.) ст. 2, определяет: «Здоровье – как состояние физического психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» [1, с.3]. Из данного определения видно, что понятие «Здоровье» - комплексное и соответственно при воспитании культуры здоровья у детей необходимо учитывать психический, физический и социальный факторы. Физическое здоровье в большинстве случаев определяется, как отсутствие со-

матических заболеваний. Психическое здоровье в работах Э. Фромма определяется как способность к любви и созиданию [4, с.83].

Несомненно, наше общество оказывает влияние на культуру здоровья. Общество может как способствовать развитию культуры здоровья человека в целом, так и тормозить его, об этом указывает и Э. Фромм в своих работах: «Здоровое общество развивает в человеке способность любить людей, стимулирует созидательный труд, развитие разума, способствует «самоопределению» личности. Нездоровое общество порождает взаимную вражду, недоверие, превращает человека в «объект» манипуляции и эксплуатации» [4, с.87].

Однако все же воспитание культуры здоровья начинается с рождения ребенка. Ребенок изначально видит и принимает этот мир через глаза – родителей-мамы, а, следовательно, все жизненные ценности, в том числе и ценность здоровья – представления и отношение к нему формируются и воспитываются родителями, о чем указывал в своих работах Л. Н. Толстой [3, с.449].

Сложно воспитывать в ребенке культуру здоровья в целом, если его родители имеют различные «вредные привычки», например, когда родитель оскорбляет своего ребенка или других людей, курит и т.д., ребенок видит перед собой пример, который показывает значимый взрослый и берет этот пример за образец своего поведения в дальнейшем. Так если родители утверждают, что так говорить и поступать нельзя или о том, что такая привычка вредит здоровью (например: курение), но при этом сами так говорят, поступают и т.д., то у ребенка возникает вопрос: «Как же это вредно? Почему так нельзя? Ведь мама или папа так же говорят, поступают и почему им можно, а мне нельзя?».

Другая ситуация, когда родители утверждают, что спортивные нагрузки, зарядка полезны для здоровья, но сами не выполняют по утрам зарядку, не ходят в спортзал. Соответственно ребенок приходит к выводу о том, что: «Может и полезно, но выполнять зарядку я не буду». Тем самым у такого ребенка формируются двойные стандарты (например: говорю одно, делаю другое), которые в дальнейшем находят свое негативное отражение не только на здоровье, а вообще во всех сферах жизнедеятельности.

Встречаются и ситуации, когда родители, по их мнению, ведут здоровый образ жизни, но так ли это? Сегодня очень популярны различные диеты, чрезмерная увлеченность спортом, которая приводит к многим ограничениям, что уже свидетельствует о нарушении здоровья в целом. Такие родители не только сами придерживаются таких диет, но и ограничивают своих детей, а такие ограничения приводят к появлению эмоционального напряжения, а дальше появляются и соматические заболевания.

Поэтому очень важно сформировать ценность здоровья у ребенка, так чтобы он понимал:

- что такое здоровье;
- зачем оно ему нужно;
- то, что каждый человек сам несет ответственность за свое здоровье.

Рассмотрим, как формируется у ребенка отношение к еде с самых ранних лет. Потребность в еде является базовой-витальной по Маслоу, и от качества и количества пищи зависит состояние здоровья в целом [2, с. 87].

Часто можно услышать фразу: «Пока не съешь из-за стола не выйдешь! Еду нельзя выбрасывать, тарелка должна быть чистой...», или, когда родители кормят ребенка с «ложечки» со словами: «За маму, папу, бабушку и т.д. ...», ребенок уже не хочет, а ему за «дедушку» кладут ложку с кашей в рот, и он ест до тех пор, пока не открывается рвота.

Что видит и слышит ребенок в эти моменты. Ребенок поел, он хочет выйти из-за стола так как он сыт, но ему твердят – ешь, а он не хочет, его заставляют «тарелка должна быть пустой» и ребенок начинает переедать. Все это приводит к тому, что воля ребенка подавляется по принципу: «Я взрослый и знаю, что для тебя будет лучше, а ты еще нет». Обесценивается и игнорируется позиция ребенка «Я не хочу». Со временем у таких детей формируются расстройства пищевого поведения и «Выученная беспомощность» - зачем я буду что-то делать ведь придет взрослый, который знает, что лучше, как лучше, что надо – так пусть он все и делает.

Когда ребенка закармливают до рвотного рефлекса, то может сформироваться следующий механизм защитного поведения. У ребенка открывается рвота, взрослый убирает еду и начинает «кружить» над ребенком, а ребенок понимает самое главное «Рвота – еду убрали» и в следующий раз, когда ребенок будет уже сыт, а его продолжат кормить, то снова откроется рвота и еду уберут. А рвотный рефлекс станет условием достижения желаемого.

Эти простые примеры показывают, то, как родители и другие взрослые из «лучших побуждений» оказывают негативное влияние на формирование и воспитание культуры здоровья ребенка. Ведь эти ситуации можно решить по-другому:

- чтобы не выбрасывать еду – дайте порцию ребенку меньше;
- идите от потребностей ребенка: ребенок говорит, что поел и больше не хочет, и не нужно заставлять его доедать.

Если ребенок на грудном вскармливании, то насытившись он отворачивается, а дети старше с 8-9 мес., могут уже сами кушать, но здесь нужно проявить терпение родителям так как ребенок только учится есть самостоятельно и соответственно в еде будет все вокруг. Однако это развивает ребенка, а вот кормление с «ложечки» только тормозит его развитие.

В этих случаях воля ребенка не подавляется, не игнорируются чувства и потребности ребенка и

соответственно у ребенка формируются более здоровое отношение к питанию.

Родители помните о том, что ребенок голодным не будет, если он хочет кушать – он поест, так как потребность в пище – витальная.

Конечно, на состояние здоровья оказывает влияние много факторов, но наиболее значимый фактор – это общение в семье – быт, ценности, мировоззрение. Ребенку всегда нужно объяснять зачем, почему ему это нужно или необходимо делать, но и показывать своим личным примером.

Бывают ситуации, когда ребенок имеет врожденные соматические или, развиваются психические заболевания и даже в этих ситуациях необходимо прививать ребенку ценности и культуру здоровья. И многое будет зависть от родителей этого ребенка, ведь ребенок с рождения видит мир глазами своих родителей – мамы.

Для того чтобы воспитать у ребенка культуру здоровья, взрослым – родителям, воспитателям, педагогам необходимо посмотреть на себя, на свою культуру здоровья, свои ценности, так как дети учатся у взрослых, и пример берут с них. И у детей в дальнейшем мы наблюдаем такое поведение, ценности – которым научили их взрослые. Обычно результат воспитания проявляется в 10-11 лет, когда заканчивается возраст наивной субмиссивности и наступает ранний подростковый период. Поэтому родителям необходимо объяснять ребенку все интересующие его вопросы, показывать, как делать, но не выполнять за ребенка. Детей необходимо научить самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

А потому главный образец культуры здоровья как психического так физического и культуры в целом – это родители!

Список литературы:

1. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [Маслоу А. Мотивация и личность, 3-е изд.: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
2. Толстой Л. Н. Педагогические сочинения / сост. Н. В. Вейкшан (Кудрявая). – М.: Педагогика, 1989. – 544 с.
3. Фромм Э. Здоровое общество / Э. Фромм. – М.: АСТ, Транзиткнига, 2005. – 571 с.

СОБЫТИЯ, ЛЮДИ, МНЕНИЯ

Памяти Галины Никитичны Олонцевой



С песней по жизни

*С неба милостей не жди,
Жизнь для правды не щади.
Нам, ребята, в этой жизни
Только с правдой по пути.*

Эти строки из любимой песни «И вновь продолжается бой» Галины Никитичны очень точно описывают и ее характер, и ее отношение к жизни и ее судьбу.

Выпуск журнала, посвященный формированию основ здорового образа жизни, невозможен без воспоминания о кандидате педагогических наук, автора книг «Детям об осанке», «Комплексная диагностика физического развития ребенка» — Олонцевой Галине Никитичне — женщине, которая на протяжении всей своей жизни, до самого последнего вздоха, была примером здорового образа жизни, активного долголетия и подвижного образа жизни.

Галина Никитична родилась 6 июня 1939 года, ее путь не назовешь простым, но возможно именно те жизненные трудности, которые она с честью прошла позволили ей и быть такой деятельной,

активной, ответственной, в том числе и за свое здоровье и самочувствие.

Галина Никитична прошла путь от воспитателя до доцента кафедры дошкольной педагогики и психологии Иркутского педагогического института, где трудилась более двадцати лет, являясь бесшумным ведущим преподавателем теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста.

Галина Никитична была тем преподавателем, который не только интересно и качественно читал свою дисциплину, но тем, о ком с теплотой и восторгом отзывались и студенты, и выпускники.

А как иначе, ведь к лекциям и семинарам она готовилась самозабвенно, продумывала стиль подачи, методы, примеры, иллюстрирующие теорию. И с моей стороны это не просто пафосные слова в память о Человеке. В качестве доказательства своих слов, представлю фрагменты лекции «Организация работы по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста» (возможно, кто-то для себя возьмет практический материал, поскольку он и сейчас актуален, хотя лекция была написана в 1990 году)

ЛЕКЦИЯ на тему:

" Организация работы по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста "

/ для студентов дошкольного факультета /

Подготовлено доцентом
кафедры дошкольной педагогической Г.Н. Слонцовой

Иркутск 1990

- 8 -

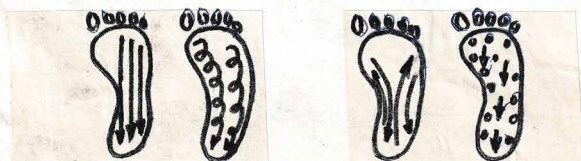
расчета плантограмм. Нормальной считается стопа, если узкая часть укладывается в широкую 2-4 раза, уплощенной - менее двух раз и плоской, когда эти расстояния почти равны.

Что делать, если вы обнаружили у ребенка какие-либо отклонения /уплощенные, плоские стопы, X - образные ноги и т.д./ ?

Прежде всего необходимо посмотреть состояние обуви, одежды, мебели, которой пользуется ребенок, соответствует ли она выше указанным требованиям.

Желательно приобрести доступные по цене массажные устройства / 0-30 коп, 3 руб 50 коп и т.д./, приготовить различные мелкие предметы /ленточки, платочки, камешки, мелкие кубики/ для занятий с детьми.

Хороший развивающий эффект в исправлении плоскостопия дает использование массажа, корректирующих упражнений и закаливающих процедур. Освоение техники массажа не составит особого труда. Массаж проводится после сна /ночного, дневного/, когда мышцы ног ребенка максимально расслаблены, длительность массажа 2-3 минуты.
Рассмотрим последовательность использования приемов массажа



1 2 3 4

1. Поглаживание. Выполняется пальцами правой руки /левая поддерживает стопу ребенка/ по подошвенной части всей стопы, в направлении от пальцев стопы к пятке /↘/. Выполняется после каждого приема массажа. Производится 6-8 движений.

2. Растирание. Выполняется тремя пальцами правой руки. Производит-

ся в сочетании с закаливающими процедурами.

Рассмотрим условия формирования правильных стоп у детей

Нередко причиной развития статического плоскостопия является неправильный подбор обуви. Критерии к отбору обуви таковы:

- Обувь подбирается с учетом сезона и назначения;
- обувь должна быть легкой и прочной; со сгибающейся подошвой;
- обувь должна четко фиксировать положение носка и пятки, удобно закрепляться на ноге;
- при подборе обуви учитывать не только размер, но и полноту стопы ребенка;
- высота каблука должна быть не менее I / I4 /одной четырнадцатой части / длины стопы ребенка;
- смена обуви осуществляется ~~каждый~~ I раз в полгода.

Недопустимо ношение старой, стоптанной обуви, так как это приводит к постоянному перенапряжению мышц стопы, связанной с /удержанием обуви на ногах и отклонению пяточной области стопы наружу /вальгус / или внутрь /варус /.

Нежелательно ношение в повседневной жизни спортивной обуви /чешки /, что может привести к расщеплению стопы т.е. опущению внутреннего и внешнего свода.

При подборе обуви на теплые сезоны года желательно отказаться от лакированной, а предпочесть ей кожаную, а лучше всего с матерчатым верхом, что улучшит воздушный обмен между кожными покровами и окружающей средой.

Немаловажное значение для нормального функционирования стопы имеет подбор одежды, в частности, чулочно-носовых изделий. Чулки, носки, гольфы, колготки должны быть изготовлены из хлопчатобумажной ткани, что способствует правильному газо-водному обмену с окружающей средой. Длина изделий должна соответствовать размеру стопы ребенка.

Также вдохновенно и трепетно, Галина Никитична относилась и к наглядному материалу, который она использовала как в работе со студентами, так и в работе с педагогами-практиками и родителями.


Ниже пример демонстрационного материала, который Галина Никитична делала во времена отсутствия компьютеров, принтеров, ламинаторов - всего того, что сегодня так облегчает нам работу.

Демонстрационный материал по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки

Плоскостопие

Это уплощение стопы. Нормальная стопа имеет хорошо выраженные своды /подъёмы/. Стопа может быть полой, нормальной, уплощенной и плоской.

Развивается после перенесенного полиомиелита и ряда заболеваний нервной системы.



ПРИЗНАКИ. Уплющение стопы /мышцы, поддерживающие свод стопы, ослабевают, вся нагрузка ложится на связки, которые растягиваются/.

ПРИЧИНЫ. Плоскостопие может быть врожденным, рахит, общая слабость, пониженное физическое развитие, а также излишняя тучность, при которой на стопу действует излишняя весовая нагрузка. Вредно сказывается мнительное хождение по твердому грунту в мягкой обуви без каблука. Паралич, травмы мышц, связок и костей ног.

ПОСЛЕДСТВИЯ Нарушается и понижается опорная функция стопы, ухудшается ее кровоснабжение, отчего появляются боли в ногах, стопа потливая, холодная, дряблая. Могут возникать боли в суставах, поясничной области. Уплющение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки. Неуклюжая ходьба, напряженная походка, размашистые рыканы сильно топчуют.

ПРОФИЛАКТИКА Не тесная обувь, чтобы плотно облегла ногу, имела жесткий задник, эластичную подошву и каблук не выше 8 мм. Не разрешается ходить дома в теплой обуви, так как перегрев ослабевает связочный аппарат стопы, что способствует плоскостопию. Давать уп-ря на мышцы стоп и ног.

ВОСПИТАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

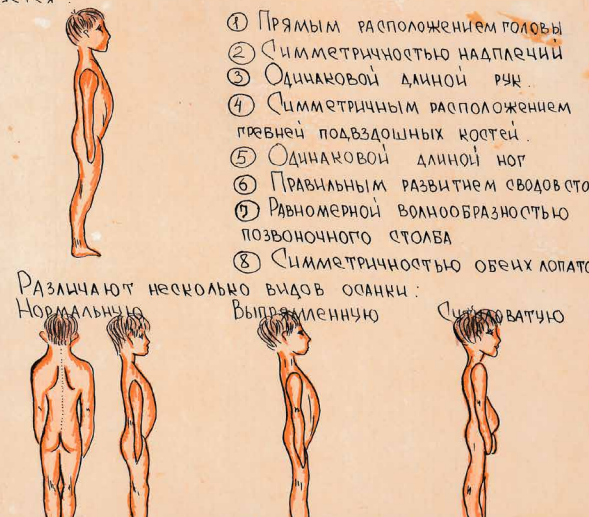
Будьте здоровы!

Грамотное физическое воспитание детей - это прежде всего анатомо-физиологическое познание возрастных особенностей детского организма. Показателем гармонического развития нравственных и физических сил человека является осанка. Приоданиться собратья телом и духом. Анатомически правильное расположение звеньев тела обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме. Морфологически правильная осанка характеризуется:

- 1) Прямым расположением головы
- 2) Симметричностью надплечий
- 3) Одинаковой длиной рук
- 4) Симметричным расположением плечей подвздошных костей
- 5) Одинаковой длиной ног
- 6) Правильным развитием сводов стопы
- 7) Равномерной волнообразностью позвоночного столба
- 8) Симметричностью обеих лопаток

Различают несколько видов осанки:

- Нормальную
- Выпяченную
- Сквозговатую



Для более успешного вовлечения родителей в процесс формирования детской осанки, а осанка – это стрелочка человека, так любила повторять Галина Никитична, она выпустила книгу, для которой сама придумала небольшие стишки.

Фрагмент книги для детей и родителей «Детям об осанке» (рисунки Тарбеевой Е.Н.)



В свою творческую орбиту Галина Никитична вовлекала всех: студентов, родителей, коллег, детей. Она могла находить такие мотивационные слова, что они надолго оставались жить в душе человека, подвигая его следить за своей осанкой, укреплять и сохранять свое здоровье, работать с вдохновением, учиться с желанием.

Уйдя на заслуженный отдых, Галина Никитична продолжила работать над воспитанием культуры ЗОЖ у детей и их родителей. Помимо консультирования дошкольных образовательных учреждений по вопросам физического развития дошкольников, она была автором и ведущей популярного онлайн проекта «Интересно об осанке», была лектором в программе Шелеховского ТВ «Здоровая тема». И после ее ухода ее проект живет, его смотрят и, возможно, после просмотра кто-то для себя решит – моя осанка-мой стрелочка-моя ответственность!

С уважением, благодарностью к своему Учителю –
Смирнова Светлана Сергеевна

Ссылка на выступления Галины Никитичны
<https://www.youtube.com/watch?v=OnJk1NlrWaU&list=PLJ2z9WqtK7yIPSYzT9ceZJPV74uRZGtiD>

1 - 3 НОЯБРЯ 2023 г. состоится Всероссийская с международным участием научно- практическая конференция «СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ДЕТСКОМ САДУ»

Организаторы конференции: кафедра психологии и педагогики дошкольного образования Педагогический институт ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет и ГАУ ДПО Институт развития образования Иркутской области

Всероссийская научно-практическая конференция «Стратегия и тактика здоровьесберегающей деятельности в современном детском саду» организуется в соответствии с дорожной картой реализации индивидуальных планов развертывания (внедрения) национальной социальной инициативы «Снижение заболеваемости детей в образовательных организациях, реализующих программы дошкольного образования» - распоряжение губернатора Иркутской области № 06-176/22 от 28.04.2022 г.

К участию в конференции приглашаются научные работники, преподаватели вузов, докторанты, аспиранты, магистранты, занимающиеся научно-исследовательской работой, специалисты органов управления образованием, руководители и педагоги образовательных организаций.

Оргкомитет конференции:

Скоролупова О. А. – вице-президент по дошкольному образованию Института мобильных образовательных систем, федеральный эксперт, член Экспертного совета по дошкольному образованию Государственной Думы РФ, почетный работник общего образования РФ;

Белановская Т. Л. – советник отдела общего образования Министерства образования Иркутской области;

Зайцева О. Ю. – канд. психол. н., доцент, заведующий кафедрой психологии и педагогики дошкольного образования ПИ ИГУ;

Удова О. В. – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного образования ПИ ИГУ;

Карих В. В. – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного образования ПИ ИГУ;

Основные направления работы конференции:

1. Организация и управление здоровьесберегающей образовательной средой: социальный, психологический, педагогический контекст

2. Технологии здоровьесбережения в работе с детьми раннего, дошкольного возраста

3. Профессиональная компетентность педагога в области здоровьесбережения как условие успешной реализации инновационных проектов дошкольного образования

4. Современные аспекты взаимодействия с родителями по вопросам здоровьесбережения

5. Традиции отечественной педагогической школы здоровьесбережения

6. Программно-методический подход к организации здоровьесберегающей деятельности в современном ДОУ: от традиций к инновациям

7. Формирование основ ЗОЖ в рамках ФОП дошкольного образования

8. Подходы к организации активного отдыха в ДОУ как актуальное направление здоровьесберегающей деятельности

9. Проблемы в организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовании и пути их решения

10. Современные подходы к организации занятий физической культурой оздоровительной направленности в ДОО

11. Современные подходы к организации утренней гимнастики оздоровительной направленности в ДОО

12. Здоровьеформирующие подходы к организации режимных моментов в образовательной практике детского сада

13. Дополнительное образование детей в области физической культуры и здоровьесбережения: региональный аспект

Форма участия в работе конференции:

очная – дистанционная (выступление с докладом на секции, участие в работе интерактивных площадок конференции), заочная (стендовый доклад, публикация статьи).

Материалы для публикации принимаются до 15 декабря!

Статью, заявку, отсканированный вариант согласия на обработку персональных данных (с подписью, датой, ФИО) на электронную почту kafedrapipdo.igu@yandex.ru не позднее 15 НОЯБРЯ 2023 г.

Справки по тел. 24-04-81.

1 ДЕКАБРЯ 2023 г.

Кафедра психологии и педагогики дошкольного образования Педагогического института ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

приглашает принять участие в работе Всероссийской научно-практической конференции с международным участием **«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»**

К участию в конференции приглашаются научные работники, преподаватели вузов, докторанты, аспиранты, магистранты, занимающиеся научно-исследовательской работой, специалисты органов управления образованием, руководители и педагоги дошкольных образовательных организаций.

Основные направления работы конференции:

СЕКЦИЯ 1. Философия детства: зарубежные и отечественные исследования.

СЕКЦИЯ 2. Теоретические и практические аспекты образования в период детства.

СЕКЦИЯ 3. Современные педагогические технологии в дошкольном образовании.

СЕКЦИЯ 4. Современные цифровые технологии в образовательной деятельности с детьми раннего и дошкольного возраста.

СЕКЦИЯ 5. Со-бытийность как смысловая характеристика современного воспитания детей дошкольного возраста.

СЕКЦИЯ 6. Технологии и инструменты поликультурного дошкольного образования.

СЕКЦИЯ 7. Современные методы и модели проектирования развивающей предметно-пространственной среды для детей дошкольного возраста.

СЕКЦИЯ 8. Теория и методика физического воспитания, оздоровительной и адаптивной физической культуры для детей раннего и дошкольного возраста.

СЕКЦИЯ 9. Теория, методика и организация социально-культурной деятельности в современном детском саду.

СЕКЦИЯ 10. Проблема качества среднего и высшего педагогического образования в области подготовки специалистов для системы дошкольного образования.

СЕКЦИЯ 11. Педагог воспитатель: его роль и значение в современном обществе.

СЕКЦИЯ 12. Региональные образовательные традиции в современном дошкольном образовании.

СЕКЦИЯ 13. Работа с родителями в дошкольном образовании: современное состояние, проблемы и перспективы.

СЕКЦИЯ 14. Проектно-целевой подход к управлению системой дошкольного образования в условиях модернизации.

СЕКЦИЯ 15. Личностное саморазвитие и профессиональное становление педагога в образовательной организации.

СЕКЦИЯ 16. Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности и семьи в дошкольном учреждении. (добавить или вместо какой-то секции)

Форма участия в работе конференции:

очная – дистанционная (выступление с докладом на секции, участие в работе интерактивных площадок конференции), заочная (стендовый доклад, публикация статьи).

Материалы для публикации принимаются до 20 ноября!

Статью, заявку, отсканированный вариант согласия на обработку персональных данных (с подписью, датой, ФИО) на электронную почту kafedrapipdo.igu@yandex.ru не позднее **20 ДЕКАБРЯ 2023 г.**

Справки по тел. 24-04-81.

Уважаемые коллеги и дорогие друзья, приглашаем быть спикером на IX Областном Фестивале практической психологии им. Г.Я. Кудриной



Кудрина Галина Яковлевна

Кандидат психологических наук, доцент, ветеран кафедры психологии и педагогики дошкольного образования;

Награждена Почетной грамотой Министерства образования РФ;

Отличник народного просвещения;

Заслуженный работник высшей школы РФ;

Учредитель и президент АНО ДПО «Байкальский гуманитарный институт практической психологии»;

Автор ряда книг по психологии: «Ироническая психология», «Защити себя сам», «Диагностические методы обследования детей дошкольного возраста», «Образовательная кинезиология» и мн.др.

Тема Фестиваля: «Современные методы в диагностико-коррекционной деятельности психолога»

Дата проведения: 08 декабря 2023 года

Мероприятие состоится **в очно-дистанционном формате:** очно на базе МБДОУ г. Иркутска детского сад №33 г. Иркутск, ул. Новаторов 24/1, дистанционно на платформе Яндекс-телемост

Желающим принять участие в качестве спикера необходимо до 20 ноября 2023 года заполнить Яндекс-форму <https://forms.yandex.ru/u/65447e90c769f1856c2358bb/>

Справки по телефону: 8908 668-00-01
Смирнова Светлана Сергеевна

Саногенное мышление — позитивное мышление

С 8 по 11 августа 2023 г. на базе МДОУ г. Иркутска детский сад № 82 прошел тренинг по развитию саногенного мышления. Автор тренинга, доктор психологической наук профессор Московского педагогического государственного университета (г. Москва) Морозюк Светлана Николаевна познакомила участников тренинга с когнитивно-эмотивной технологией (теорией и практикой саногенного мышления Ю. М. Орлова). Участники разобрали природу отрицательных переживаний, узнали свои умственные привычки, мешающие им быть счастливыми и любящими, познакомились с приемами вхождения в нейтральное состояние, нашли свои «ключи» к эмоциональному и психологическому благополучию, освоили основные методы когнитивной-эмотивной технологии, наработали новые привычки ума, набрались ресурса для достижения своих целей!

Организаторы тренинга передают огромное спасибо всем участникам тренинга за включенность в процесс и удивительную Байкальскую энергетику!

Отдельная благодарность администрации МБДОУ г. Иркутска детский сад № 82 за великолепное тренинговое пространство!

До встречи на Байкале в зимние каникулы для освоения новой тренинговой программы!

Подписывайтесь и узнавайте информацию первыми:

<https://vk.com/id612261221>
<https://www.sanogenic-thinking.ru/>
<https://t.me/+i4LVyoIOjRAYZDZi>
https://studio.youtube.com/channel/UC3H_NM3edcieETS8NHcv1PA/editing/images



ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ РОДИТЕЛЯМ

Формула ментального здоровья ребёнка.

В чем её секрет?

Толстова Анна Сергеевна,
педагог-психолог,
МБДОУ г. Иркутска детский сад № 139

Старая русская пословица гласит: «Здоровье нужно беречь смолоду». Обычно, говоря о здоровье, имеют в виду физическое состояние человека, но ведь помимо него человек обладает и психическим здоровьем. Конечно, являясь целой системой человек, не может быть полностью здоровым, если не учитывается его духовное состояние. Вопрос сохранения психического или ментального здоровья ребёнка является одним из фундаментальных для педагогов, психологов и родителей детей на протяжении многих лет и даже, скорее всего, на протяжении всего человеческого существования. И это трудно оспорить, поэтому, попробуем вместе раскрыть «формулу ментального здоровья» современного ребёнка.

Прежде всего, необходимо разобраться с современными подходами к развитию личности ребёнка. Наиболее распространённые теории развития личности разработаны в рамках биосоциального подхода. Представители данного подхода (А. Эткинд, В. Штерн, Л. С. Выготский) основываются на том, что ведущими факторами развития личности являются среда, окружающая индивида (социум, семья, процесс воспитания), и биологические факторы (наследственность, индивидуальные особенности и потребности).

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод, что основной «каркас» формулы ментального здоровья ребёнка, скорее всего, будет состоять из двух основных элементов и схематично может быть изображен следующим образом (см. рис. 1).

Исходя из основных элементов формулы, не трудно догадаться, что сохранить и укрепить ментальное здоровье ребёнка будет возможным при соблюдении принципов воспитания и развития, способствующих удовлетворению его физиологических потребностей, а также способствуя успешному прохождению процесса воспитания и социализации ребёнком. То есть задача взрослого – это создать условия для удовлетворения физиологических и социальных потребностей, которые являются «фундаментом» крепкого ментального здоровья ребёнка.

Остановимся подробнее на первой составляющей ментального здоровья, касающейся физиологических потребностей ребёнка.

1. К физиологическим потребностям детей, оказывающих непосредственное влияние на ментальное здоровье, можно отнести соблюдение режима дня, учёт возрастных и индивидуальных особенностей развития детей, особенности питания, сна, отдыха.

Соблюдение режима дня. Одним из наиболее важных факторов, влияющих на ментальное здоровье ребёнка, является вопрос организации режима дня. Организация режима дня должна проводиться в соответствии с возрастом ребёнка, его ведущей деятельностью, содержать такие режимные моменты как сон, отдых, прием пищи и пр. Так, например, если взять ребёнка в возрасте 2-3-х лет, то при организации режима важно соблюдать следующие основные моменты: кормление должно проходить четыре раза в день с интервалом 3,5-4 часа, дневной сон однократный, период бодрствования 6-6,5 часов, периоды бодрствования состоят из разных видов активной деятельности, а определённую часть времени дети должны проводить на воздухе.



Рис. 1 Составляющие ментального здоровья ребёнка

Стоит отметить, что режим важен не только в раннем и дошкольном возрастах, но и на следующих этапах взросления ребёнка – младшем школьном, подростковом, юношеском. Таким образом, режим дня для ребёнка выстраивается в соответствии с его возрастом. Необходимость режима дня объясняется тем, что помогает выстроить оптимальную нагрузку и продумать отдых для ребёнка. Но не будем забегать вперёд, так как о нагрузке и отдыхе мы поговорим чуть позже [1, с. 6].

Особенности питания. Ни для кого не секрет, что питание является важной основой физического здоровья человека. Но какое влияние оказывает питание на ментальное состояние детей? Современные учёные выяснили, что важным условием эффективной работы нервной системы и головного мозга ребёнка, является сбалансированное здоровое питание. Так, например, потребление чая или кофе детьми дошкольного возраста может приводить к повышению активности и возбудимости ребёнка, по причине того, что названные выше продукты содержат кофеин, который стимулирует возбудимость некоторых центров головного мозга. Несбалансированное питание (отсутствие в рационе овощей и фруктов, преобладание углеводов – сладкого мучного) в свою очередь может привести к нехватке жизненно важных микроэлементов и витаминов. Подобный дефицит способен не только навредить физическому здоровью, но и может сказаться на психическом развитии ребёнка. Например, доказано, что нехватка таких витаминов как тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота приводит к следующим нарушениям работы нервной системы: агрессивное поведение, раздражительность, возбудимость, плохой сон. Помимо этого, не стоит забывать, что растущему организму требуется достаточное количество белков, жиров и углеводов, поэтому питание ребёнка должно быть разнообразным и сбалансированным. Помочь выстроить грамотную диету для ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей способен врач-педиатр или врач-диетолог [3, с. 197].

Нагрузка и отдых. Врачи-педиатры выделяют два главных фактора, которые являются ведущими для нормального развития ребёнка:

- Адекватная физическая подвижность;
- Достаточность сна.

Доказано, что мышечная работа активизирует выделение гормонов роста. Поэтому очень важно не забывать о двигательной активности детей. К сожалению, современные условия жизни ребёнка приводят к тому, что подвижные активные игры всё чаще заменяются на виртуальные, компьютерные, приводя в свою очередь к гиподинамии (нарушение функций организма при ограничении двигательной активности).

Говоря о достаточности сна, важно понимать, что именно во сне происходят существенные метаболические перестройки в детском организме. Продолжительность сна у ребёнка меняется в зависимости от возраста. Важно установить соответствующую

возрасту ребёнка продолжительность, чтобы не допустить переутомления.

Отдельное внимание необходимо уделить соответствию нагрузок, которые приходится выдерживать ребёнку, его психоэмоциональному развитию. В последнее время в семьях весьма распространённой стала ситуация, когда ребёнок посещает массу различных секций, кружков и занятий. Само по себе увлечение ребёнка, если оно, конечно, приносит радость, не имеет в себе ничего плохого или негативного. Но весьма проблемным моментом может стать вопрос распределения нагрузки для ребёнка, если родители настаивают на нескольких увлечениях и занятиях. Подобная ситуация, может быть, легко переносится некоторыми детьми, однако, это скорее исключение, ведь далеко не каждый ребёнок сможет справиться с такой нагрузкой. Поэтому, если в поведении ребёнка стали заметны следующие особенности: ребёнок не желает ходить на занятия, днем стал сонливый, а ночью не может уснуть, у него пропал аппетит, он с трудом сосредотачивается, стала плохой память, ребёнка беспокоит головная боль, снизился иммунитет, то возможно стоит отказаться от подобных нагрузок, так как скорее всего ребёнок просто на просто изнеможен [1, с. 9].

2. Основные социальные потребности ребёнка.

Потребность в уважении. Для ребёнка любого возраста, важной основой доверительного общения со взрослым является, уважительное отношение. Ребёнку не просто важно понимать, что он полноправный член семьи, но и необходимо чувствовать уважение в общении со стороны близких. Попробуем рассмотреть семью как целостную систему, в которой развивается и воспитывается каждый ребёнок, на конкретном примере. В последнее время, большинство родителей всё чаще озадачиваются вопросом, как привить уважение ко взрослым у детей. Особенно остро вопрос встаёт перед родителями подростков. Отвечая на поставленный вопрос, хочется отметить, что работать над данной проблемой нужно в первую очередь самим взрослым, начиная с себя. Безусловно, если в семье часто родители проявляют в общении с близкими грубость, говорят неправду, унижают, пренебрегают желаниями и потребностями других, то ребёнок примет подобную модель поведения и будет ею пользоваться. Рано или поздно усвоенная модель общения распространится и на отношения ребёнка с родителями. Так устроено функционирование семьи и все её члены тесно взаимосвязаны.

Потребность ощущать собственную значимость. Каждый ребёнок желает быть нужным и полезным. Испытывая ощущение собственной значимости, ребёнок повышает внутреннюю уверенность в себе, своих силах и возможностях. Довольно распространённым поведением у современных детей и подростков стала некая «демонстративность», иногда даже дерзость и неадекватное стремление привлечь внимание всеми возможными способами.

Отвечая на вопрос, почему же такое поведение стало столь распространённым, хочется отметить, что если дети чувствуют себя не нужными и бесполезными, то привлечение внимания такими способами, является скорее всего единственным выходом в ситуации безысходности.

Как же профилировать подобное поведение? В первую очередь стоит обратить внимание на наше общение с непосредственно с ребёнком. Устанавливая слишком жесткие ограничения для него, мы ослабляем веру ребёнка в собственные силы. Большой запас родительского терпения, помогает принять ребёнка таким, какой он есть, принять тот факт, что ребёнок только учится и у него не всё сразу может получиться. Важно привлекать детей к обсуждению различных вопросов, решению определённых жизненных задач начиная с самого дошкольного детства. Не стоит выполнять всю работу за детей, к исполнению домашних обязанностей ребёнком можно подойти нестандартно и креативно. Например, присвоить ребёнку определённую должность, связанную с выполнением домашней обязанности. Резюмируя, можно сказать, что быть значимым — это одна из важнейших социальных потребностей ребёнка любого возраста и при должной поддержке со стороны взрослых, дети не только ощущают свою значимость, но и приобретают веру в себя и свои силы.

Потребность в принятии. Каждый родитель должен понять, что ребёнок — это в первую очередь самостоятельная личность со своими желаниями, потребностями. И чем скорее родители примут этот факт, тем проще будет выстроить эффективные взаимоотношения со своим ребёнком. Что же означает принять ребёнка таким, какой он есть? Стоит отказаться от попыток «подогнать» характер ребёнка, его взгляды под удобные для взрослого стандарты. Важно, научиться принимать не только личность ребёнка в целом, но и не забывать о его чувствах и эмоциях. Если разобраться, то на самом деле нет плохих или хороших чувств, как и плохих и хороших людей. Принимая чувства ребёнка, мы признаём, что каждый наделён разнообразными чувствами и их не надо подавлять и бояться, их необходимо понимать и обсуждать. Иногда, просто выслушивая ребёнка, мы создаём плодотворный контакт, который помогает взрослому понять его.

Потребность в безопасности. Известно, что потребность в безопасности является одной из базовых для взрослых и детей. Стабильное семейное окружение, эмоциональная и физическая доступность — это основа удовлетворения потребности в безопасности. Конечно, совершенно ясно, что постоянные конфликты, ссоры, психологическое и физическое насилие, пренебрежение, сугубо формальные взаимоотношения не только приводят к ситуации неудовлетворенности потребности в безопасности, но и травмируют детей, оставляя внутри чувство уязвимости. Да, порой накопившиеся жизненные трудности, серьёзно «поглощают» мысли взрослых так, что в семье очень сложно избежать

ссор и других напряжённых ситуаций. Однако, важно помнить, что всё-таки основная задача всех родителей в воспитании детей такова: всегда помнить в первую очередь об удовлетворении потребности в безопасности [2, с. 124].

В завершение хочется сказать, что, безусловно все описанные выше составляющие «формулы ментального здоровья» ребёнка, являются важным условием сохранения его здоровья и жизненной энергии. Но, кроме этого, стоит отметить, что никакая «формула» не будет «работать» без другого важного условия — работы родителей над самими собой. Помните, заботясь о собственном ребёнке, всегда уделяйте пристальное внимание и себе, своему внутреннему миру и личности в целом!

Список литературы:

1. Макарова Л. И. Физиолого-гигиенические принципы организации режима дня и учебного процесса в образовательных организациях, Изд-во ИГМУ, 2016 г. — 52 с.
2. Ньюмарк Д. Как воспитать эмоционально-здоровых детей, Изд-во София, 2008 г. — 192 с.
3. Чекашова А. М. Основы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста (постановка проблемы) // Инновационные аспекты развития науки и техники. — 2021. — №12. — 196-206 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

Развитие координации движений у дошкольников средствами фитбол-гимнастики

Баскакова Ксения Алексеевна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ г. Иркутска детский сад № 33

Аннотация: В статье подробно раскрывается особенности фитбол-гимнастики и ее организации в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: фитбол-гимнастика, мяч.

Development of coordination of movements in preschoolers by means of fitball gymnastics

Baskakova Ksenia Alekseevna,
Irkutsk, MBPEI kindergarten No. 33,
physical education instructor

Abstract: The article reveals in detail the features of fitball gymnastics and its organization in a preschool educational institution.

Key words: itball-gymnastics, ball.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий. Кроме того, мячи имеют ванильно-конфетный запах и дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах (А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина, 1999).

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные.

Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета (А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина, 1999).

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное - формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-5 лет - 15-20 минут, с детьми 6-7 лет - 25-30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковре, дети занимаются в удобной одежде и нескользкой обуви.

При всем этом необходимо учитывать тот факт, что у каждого ребенка должен быть мяч, подобранный в соответствии с требованиями к выполнению правильной посадки на мяче. При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен быть прямой угол. (А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина, 1999).

Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

Использование фитбола в непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию основывалось на достоинствах мяча, его физических свойствах. Применение фитбола позволяло решать следующие задачи: укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку; развивать способность удерживать равновесие; развивать проприоцептивную чувствительность и т.д.

Программа обучения технике упражнений с фитболами предполагает определенную этапность.

На первом этапе процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партнёрные упражнения.

На втором этапе - выполнение упражнения в положении сидя на мяче, элементы стрейчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%.

На третьем этапе - построение занятия по фронтальному методу.

Сроки этапов определяются уровнем физической подготовленности детей. Во время проведения за-

нятий обязательное условие – соблюдение правил фитбол-гимнастики, подробно описанных Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003):

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резинová подошва).

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей выполнялись в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

При проведении упражнений с фитболами уделялось большое внимание учету противопоказаний. Следует помнить также и том, что дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Программа обучения фитбол-гимнастике строится на принципах, с соблюдением правил и методических приемов, свойственных фитбол-гимнастике: увеличение плотности, интенсивности; расширение средств; увеличение сложности и амплитуды движений; правильное построение занятия.

Непосредственно-образовательная деятельность по фитбол-гимнастике проводится в спортивном

зале 1 раз в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия соответствует возрасту занимающихся дошкольников и составляет 25 минут.

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов (А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина, 1999):

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

Комплексы под музыку: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Волшебный цветок».

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

И.п. - упор стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче;

присест на пятки, мяч прижать к коленям;

вернуться в исходное положение.

И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. - лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. - лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с мяча, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч к ягодицам.

Организационно-методические указания:

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы под музыку «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте» и др., 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без мяча.

Занимающиеся дети с мячами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упраж-

нения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;
ходьбу, высоко поднимая колени;
из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону;
из положения сидя ноги врозь перейти в положение

ноги скрестно.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;
наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Комплексы под музыку: «Часики», «Ладوشка», «Кикимора», «Спляшем, Ваня», «Бегемот», и др.

И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. - лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. - лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. - лежа на спине на полу, руки вдоль тулови-

ща, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Комплексы под музыку: «Мотылёк», «Волшебный цветок», «Ночью кошки танцевали».

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивает объём упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к мячу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

сидя боком к мячу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. - то же, при «накате» на мяч дальнюю руку поднять вверх;

И.п. - то же, выполнять одновременно одноимённой рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать упражнения в балансе.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. - в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая

ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. - то же, но опора на мяч одной ногой.

Лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на мяч коленной согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на мяче, поворот на спину.

Стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к мячу.

Сидя на мяче, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на мяче, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на мяч одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Комплексы под музыку: «Сказочный лес», «Лукоморье», «Молочная река», «Циркачи», «Вечный двигатель», «Силачи».

На каждом этапе обучения дополнительно используются комплексы упражнений под музыку из программы «Танцы на мячах» (Е.Г. Сайкина., С.В. Кузьмина, 2008).

Каждое занятие по фитбол-гимнастике состоит из трёх частей.

В водной части занятия используются: строевые упражнения, перестроения, упражнения на согласование движений с музыкой, игры малой подвижности, с целью подготовки двигательного аппарата - разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений; создания благоприятного, положительного фона, эмоционального настроения на занятие.

В основной части занятия с детьми разучиваются упражнения фитбол-гимнастики (3-5 упражнений), комплексы упражнений под музыку на закрепление разученных ранее движений, комплексы ОРУ на мячах с предметами и без предметов, подвижные игры и эстафеты с фитболами, с целью обучения новым видам упражнений, формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и координации движений.

В заключительной части занятия используются успокаивающие упражнения с фитболом, игры малой подвижности, упражнения на дыхание и растягивание, способствующие постепенному снижению физической, психологической и эмоциональной нагрузки.

Рекомендации по использованию фитбол-гимнастики на занятиях по физической культуре с детьми старшего дошкольного

возраста с диагнозом «общее недоразвитие речи»:

1. Подбирать мяч по росту ребёнка.
2. В содержание занятия фитбол-гимнастикой включать:
 - ходьбу, бег, упражнения для рук, ног, туловища
 - упражнения для укрепления осанки
 - упражнения на силу в чередовании с упражнениями на растягивание
 - упражнения с речевым сопровождением
 - упражнения на дыхание
 - музыкально-ритмические композиции с фитболом (Программа «Танцы на мячах»)
 - упражнения на напряжение и активное расслабление мышц
3. Организовать обучение детей по этапам: от простых упражнений к более сложным, дозировать нагрузку.
4. Постоянно контролировать физическое состояние детей, учитывать противопоказания.
5. Стремиться к созданию на занятии положительного эмоционального фона, радостного настроения.

Список литературы:

1. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. – М., 1985.
2. Дудьев В. П. Развитие тонкой моторики рук у дошкольников с нарушением речи. // Сибирский учитель 2000, октябрь № 5 (9).
3. Дудьев В. П. Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи. // Дефектология, 1999. № 4. с. 50-54.
4. Кольцова М. М. Движение и развитие моторной речи. М., 1973
5. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. – Псков, 2002.
6. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. – М.: ГНОМ-ПРЕСС, 1998.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапкина Л. В. - М.: Советский Спорт. – 2002.
8. Потапчук А. А., Лукина Г. Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте.-СПб.,1999.
9. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.:Речь,2001.
10. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
11. Шашкина Г. Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Флешмоб как новая форма работы в организации двигательной активности дошкольников

Комлева Елена Николаевна,
педагог дополнительного образования,
Ильченко Юлия Владимировна,
музыкальный руководитель,
Детский сад № 220 ОАО «РЖД»

Аннотация. Раскрыты особенности организации и проведения детского танцевального флешмоба, перечислены мероприятия с участием детей, где составной частью являлся флешмоб.

Ключевые слова: флешмоб, детский флешмоб, танцевальный флешмоб, двигательная активность.

Flash mob as a new form of work in the organization of motor activity of preschoolers

Komleva Elena Nikolaevna,
teacher of additional education,
Ilchenko Yulia Vladimirovna,
music director, Kindergarten No. 220 of JSC
“Russian Railways”

Annotation. The features of the organization and holding of a children’s dance flash mob are revealed, the events with the participation of children are listed, where the flash mob was part of the joint part.

Keywords: flash mob, children’s flash mob, dance flash mob, motor activity.

Танцевальный флешмоб является новой и привлекательной для детей и молодёжи формой активного времяпрепровождения, способствует приобщению к здоровому образу жизни.

Детский флешмоб можно рассматривать, как систему акций-мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья ребенка (оздоровление, его нормальное (соответствующие возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию).

Детский танцевальный флешмоб – одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений. Доступность этого вида основывается на простых танцевальных движениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением, элементами танцев, а также образными простыми ритмичными упражнениями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Целью детского флешмоба является популяризация активного отдыха и здорового образа жизни.

Для дошкольников можно сформулировать следующие **задачи** детского танцевального флешмоба:

1. Поддержка идей здорового образа жизни для детей дошкольного возраста.

2. Развитие творческих и созидательных способностей детей.

3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Воспитание умений эмоционально выражать раскрепощенность и творчество в движениях.

5. Поддержка позитивного отношения различных субъектов образования к активному образу жизни.

Мероприятия нашего танцевального флешмоба самые разнообразные и имеют тематический характер: участие во Всероссийском конкурсе «Супергерои против простуды и гриппа»; «В здоровом теле, здоровый дух», «День медицинского работника», «Спорт в гостях у детей», «Олимпионик и его друзья», «Вечная память», «День защиты детей», «День России», «День семьи», День железнодорожника». Подобные мероприятия направлены на формирование у воспитанников простых танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Продолжительность танцевального флешмоба на территории не превышает 20 минут, уличные танцевальные акции проходят от 5-10 минут. Детский флешмоб проводится с детьми разного возраста, начиная с пяти лет с родителями на территории ДОУ.

В 5-7 лет ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных движений. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный, разный репертуар. Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Однако, малыши не точны и нескоординированные при выполнении движений, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и они принимают участие в мероприятиях вместе с воспитателями, как активные зрители.

Движения под музыку являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей и взрослых, позволяющих свободно и непринужденно выполнять движения. На таких мероприятиях создается необходимый двигательный режим, положительный психологический комфорт. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Танцевальный детский флешмоб должен быть игровым, интересным и позитивным. Участники весело проведут время, если музыка будет подходящей и соответствовать возрасту дошкольника.

Если мы готовим танцевальный флешмоб, то и строиться он по правилам постановки хореографического номера. Главное не допускать ошибок. Одна, из которых монотонное, без развития дей-

ствия, выполнение движений под музыку. Даже если они будут синхронными, через 30-40 секунд на это надоест смотреть, в конечном итоге и двигаться.

Необходимо подчеркнуть соблюдение этапности в постановки танца:

I этап. Экспозиция – знакомство зрителя с исполнителем. Это первые секунды танца. Здесь главное выход – дать возможность ребенку узнать и почувствовать себя в движении. Нельзя использовать сложные движения и композиции, на данном этапе они останутся не замеченными, потому что дети сначала рассматривают исполнителей, их внешний вид, вслушиваются в музыку.

II этап. Развитие действия. А вот дальше действие усложняется красивыми, дополнительными несложными движениями, иногда добавляются легкие перестроения. Ребенок вместе с педагогом на этом этапе экспериментирует, меняет и выбирает. Завершается этот этап кульминацией, т. е. в номере обязательно должен быть момент наивысшего накала. Он должен совпадать с кульминацией в музыке. Это может быть самое сложное и красивое движение.

III этап. Развязка или финал. Движения должны плавно привести из кульминации к финалу, но при этом никаких усложнений. Один из приемов, которые позволяют облегчить постановку, это взять на развязку начало номера. Финал должен быть ярким и запоминающимся, именно он останется в памяти исполнителей и зрителей. В флешмобе это может быть остановка, замирание в одинаковых или разных позах, либо красивый рисунок «стоп-кадр».

Чтобы праздник удался, а детям при подготовке к нему не было скучно, мы подбираем простые движения для флешмоба. Такими движениями являются прыжки, повороты, хлопки – главное, чтобы это было весело, и все участники могли их выполнить.

Создание теплой, дружественной и непринужденной атмосферы – одно из условий при проведении танцевального детского флешмоба. В этом отношении важна позиция педагога. Самое главное – не столько результат деятельности, отточенность движений под музыку, сколько сам процесс движения, доставляющий радость. Важно, чтобы действия взрослого были направлены на то, чтобы дать возможность ребенку почувствовать уверенность в собственных силах.

Для того чтобы дети лучше двигались под музыку, необходимо увеличить время занятий движениями, т. е. активизацию двигательной активности детей под музыку в процессе всего времени пребывания в детском саду (на утренней гимнастике, на физкультурных и музыкальных занятиях и между ними, на прогулке, развлечениях и т. д.).

Другими словами, чтобы научиться двигаться, надо, прежде всего много двигаться. Сам процесс движения должен быть радостным, привлекательным для детей, а не превратиться в муштру.

Важное условие – это согласованность, сплочен-

ность действий всего педагогического коллектива, использование единого музыкального репертуара в разных формах работы с детьми, а также единство в подходах разных специалистов. Каждый педагог подхватывает и дополняет на своих занятиях музыкально-ритмический материал. «Собратся вместе есть начало. Держаться вместе есть прогресс. Работать вместе есть успех» – вот девиз предлагаемого подхода в нашем педагогическом коллективе.

Многолетний опыт работы и проведенный мониторинг за последние годы позволяет сделать определенные выводы:

1. Увеличилось количество танцевальных детских флешмобов на территории ДОУ и за его пределами разного тематического характера (с 1-2 до 5-7 в год).

2. Увеличилось количество участников мероприятий.

3. Улучшается с каждым годом вариативность эстетического оформления танцевальных флешмобов.

Констатируя результаты работы в области организации детских танцевальных флешмобов, как эффективного средства развития двигательной активности современных дошкольников можно сказать, что происходит создание взаимовыгодного социального партнерства для функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства. Социальное партнерство позволяет не только формировать внешнюю среду для деятельности ДОО, создавать положительный имидж учреждения, но и наращивать, развивать внутренний потенциал педагогов, детей и родителей.

Список литературы:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика – программа по ритмической пластике для детей. – СПб. : ЛОИРО, 2000

2. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М. : УЦ «Перспектива», 2012.

3. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб. : «Речь», 2002.

4. Потапчук А. А., Дидур М. Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. : «Речь», 2001.

5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. – СПб. : «Детство – Пресс», 2000.

Воспитание культуры здоровья в системе «Педагоги-дети-родители»

Штайнгильберг Светлана Валерьевна,
воспитатель

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63

Клешнина Наталья Дмитриевна,
воспитатель

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63,

Аннотация: В статье раскрывается проблема сохранения здоровья детей дошкольного возраста и формирования основ здорового образа жизни. Представлен опыт работы по взаимодействию педагогов и родителей в вопросах формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: культура здоровья; здоровый образ жизни.

Fostering a culture of health in the system “Teachers-children-parents”

Steingilberg Svetlana Valerievna,
Irkutsk,

MBPEI kindergarten No. 63, VKK teacher

Kleshnina Natalya Dmitrievna,
Irkutsk,

MBPEI kindergarten No. 63, teacher 1KK

Abstract: The article reveals the problem of preserving the health of preschool children and forming the foundations of a healthy lifestyle. Experience in interaction between teachers and parents in matters of developing a healthy lifestyle is presented.

Key words: culture of health; healthy lifestyle.

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья подрастающему поколению.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно выполнять наши жизненные задачи, преодолевать трудности. Хорошее здоровье разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Формирование культуры здоровья является важным направлением общественного развития на современном этапе, поэтому важно, начиная с раннего возраста, воспитывать активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая

ценность, дарованная человеку природой.

Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте «воспитатель-дети». Без активного взаимодействия в системе «педагог-дети-родители» невозможно эффективное развитие ребенка, поэтому работу по формированию здорового образа жизни проводим вместе с родителями, при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленных целей:

- формирование у родителей здорового образа жизни, как ценности.

- информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка.

- привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Нами был разработан годовой план мероприятий для сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей:

- родительские собрания («Физическая культура вашего ребенка», «Путь к здоровью ребенка лежит через семью – правила соблюдения личной гигиены; вредные привычки в семье», «О здоровье всерьёз»)

- консультации («Правильная осанка-гарант здоровья ваших детей», «Здоровый образ жизни семьи», «Здоровьесберегающая среда в ДОУ».)

- папки-передвижки («Слова учат, а пример заставляет подражать», «Как помочь ребенку сохранить здоровье», «Весёлая физкультура в квартире»)

- информационный стенд «Семейный досуг» (Фотоколлажи)

- спортивные досуги («Фестиваль подвижных игр», «Подружились мы с мячом», «День Защитника Отечества», «Веселые ребята» (Эстафеты), «Космическое путешествие», «Бравые солдаты»)

- праздники здоровья («Мама, папа, я – спортивная семья»)

- туристические походы «Зимние забавы» (День выходного дня), «Веселые туристы» (квест).

Подводя итоги всей проделанной работы, поставленные цели были достигнуты:

- повысилась заинтересованность родителей в вопросах оздоровления своих детей и здорового образа жизни;

- совместные спортивные мероприятия в саду сблизили семьи воспитанников;

- родители стали активными участниками образовательного процесса.

Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример, они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь формировали у родителей. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому».

Список литературы:

1. Козлова А. В., Дешеулина Р. П. Работа ДОУ с семьей (методические рекомендации). - М.: Творче-

ский центр Сфера, 2007.

2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозайка-Синтез, 2009-2010.

3. Чиркова С. В. Родительские собрания в детском саду. Подготовительная группа. - М: Вако, 2014.