

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР»**

**Электронный сборник докладов
окружного учебно-методического объединения по дошкольному образованию**

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ И АКТИВНОМУ ОТДЫХУ, ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ,
СПОСОБАХ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ**

01 ноября 2024 года

**Составитель: О.А. Качалка, председатель ОУМО
по дошкольному образованию
ГБУ ДПО СО «Большеглушицкий ресурсный центр**

Большая Глушица, 2024

Содержание

<i>Акимова И. А., Кучукова А.В.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей 3-5 лет посредством реализации детского проекта «Где прячется здоровье?».....	3
<i>Александрова С.И.</i> Оздоровительная гимнастика после сна как способ укрепления здоровья ребенка дошкольного возраста	6
<i>Баранова Е.Е.</i> Применение элементов здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда с детьми с ТНР	8
<i>Дмитриева Д.А., Кравченко Н.Ю.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей 5-6 лет посредством реализации детского проекта «Хочу быть здоровым»	12
<i>Дмитриева Д.А., Крюкова Н.М.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей 6-7 лет посредством реализации детского проекта «Правила крепкого здоровья»	15
<i>Искрина Т.А.</i> Современные технологии сотрудничества с семьями воспитанников в рамках формирования привычки здорового образа жизни	17
<i>Клинцова Н.Ю.</i> Народные игры как компонент здоровьесберегающих технологий	19
<i>Козлова М.С., Кондрашова С.В.</i> Использование психогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста	21
<i>Лыкова А.Н.</i> Использование нейроигр на занятиях учителя-логопеда	23
<i>Назарова Т.А.</i> Приобщение детей к ЗОЖ через создание развивающей среды.....	26
<i>Струева Н.Ю.</i> Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ через работу с родителями	28
<i>Хлопотова Е.А.</i> Нейроигры на занятиях по физической культуре	30
<i>Чамор Ю.А.</i> Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОО в соответствии с ФОП ДО.....	32

Акимова Ирина Анатольевна,

воспитатель СП детский сад «Колосок» ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Большая Глушица

Кучукова Анастасия Викторовна,

воспитатель СП детский сад «Колосок» ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Большая Глушица

**Формирование основ здорового образа жизни у детей 3-5 лет
посредством реализации детского проекта «Где прячется здоровье?»**

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в современном мире одной из главных является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. К сожалению, экологический фактор, безграмотность взрослых по вопросу культуры здоровья, общая тенденция низкого физического уровня населения, все это ставит перед педагогами дошкольного образования вести активную работу по формированию ценности здорового образа жизни. Физическое развитие предполагает становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек. Следовательно, формирование основ здорового образа жизни у детей как основы поддержания их здоровья – важная педагогическая задача. В рамках данной задачи, для ребят младшей разновозрастной группы был разработан проект «Где прячется здоровье?»

Цель реализации проекта: укрепление здоровья детей средствами физического воспитания, приобщение детей к здоровому образу жизни, овладению нормами и правилами, формирование навыков личной гигиены, воспитание полезных для здоровья привычек.

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни, полезных привычках;
- формировать интерес и положительное отношение к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, активному отдыху, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.
- повысить уровень компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Основные направления системы работы в ходе реализации проектной деятельности по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни и активному отдыху:

- работа с воспитанниками;
- взаимодействие с инструктором по физической культуре;
- работа с родителями;
- организация РППС.

Система работы по реализации проекта охватывает все виды детской деятельности: игровую, познавательно-исследовательскую и экспериментирование, изобразительную, двигательную, речевую, музыкальную.

В ходе реализации проекта с детьми были организованы различные мероприятия. Каждое утро с воспитанниками начинается с бодрящей утренней гимнастики. Ведь всем известно, что зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

Регулярно проводятся занятия по двигательной деятельности. На занятиях инструктор по физической культуре использует в своей работе как традиционный спортивный инвентарь, так и сделанный своими руками, что также способствует укреплению и развитию физического здоровья ребят. И вызывает бурю положительных эмоций у детей.

В речевой деятельности, в ходе тематических бесед, ребята дополнили знания о том, что такое здоровый образ жизни, как правильно заботиться о своем здоровье, какие факторы влияют на здоровье человека.

В рамках познавательно-исследовательской деятельности мы, при активной поддержке родителей, оформили в группе выставку разных видов мыла «Вот какое разное...». Ребята узнали много нового о мыле, его видах, способах изготовления, правилах пользования мылом, его составляющей для здоровья человека в рамках воспитания культурно-гигиенических навыков.

После работы выставки ребята попробовали себя в роли «мыловаров», так называется профессия человека, кто изготавливает мыло. Познакомились с технологией изготовления, при помощи взрослых окрасили и залили мыльную основу в формочки. После изготовления подарили, собственно приготовленное мыло сотрудникам детского сада, дополнили запасы в своей умывальной комнате и самые понравившиеся, забрали домой.

Мы с ребятами рисовали «Разноцветные обручи», тем самым отразили в изобразительной деятельности впечатления от занятий физической культурой. На занятии по лепке ребята изготовили «Спортивный инвентарь», а на аппликации соорудили «Зубную щетку для Мишки».

Прогулка является одним из важнейших факторов здорового образа жизни человека. В нашем детском саду это неотъемлемая часть здорового режима дня. И в нашей группе она проходит всегда активно и с пользой для здоровья.

Для того, чтобы система работы по приобщению детей к здоровому образу жизни была эффективной, в нашей группе оформлен физкультурный центр, в котором подобраны различные игры, материалы и пособия, направленные на расширение представлений детей о полезных привычках, правилах гигиены, разных видах спорта и спортивных играх.

Заключительным этапом нашего проекта стало спортивно-развлекательное мероприятие, разработанное инструктором по физической культуре Чамор Ю.А. проведенное с родителями, детьми и педагогами «В страну Здоровей-ка». Здесь мы с ребятами соревновались в ловкости и

быстроте, а также закрепили знания о пользе природных витаминов для здоровья человека. Все участники получили позитивный настрой на весь день.

Продуктом нашего проекта стала тематическая папка «Здоровый образ жизни», включающий в себя игры «Что с чем дружит», игра «Полезная и вредная еда для зубов», игра с фонариком «Ланчбокс. Полезный перекус», теневое лото «ЗОЖ и мы», динамическая игра-конструктор «Повтори связку движений» и др. Если желаете вы можете с ним ознакомиться поподробнее.

Также мы с ребятами приняли участие во всероссийском творческом онлайн-конкурсе рисунков «Если хочешь быть здоровым», где заняли первые места.

Родители наших воспитанников – активные участники дворовой игры «Волейбол», показывают своим примером младшему поколению, как с пользой и интересом можно проводить свободное время. Тем самым являясь положительным примером для своих детей к приобщению их к здоровому образу жизни.

Оздоровительная гимнастика после сна как способ укрепления здоровья ребенка дошкольного возраста

Одна из важнейших задач, стоящих перед педагогом, работающим с детьми дошкольного возраста, является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Эффективным средством в решении этой задачи является физкультурно-оздоровительная работа в условиях дошкольной образовательной организации. Эта работа осуществляется в разных формах: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультурные минутки, спортивные игры, закаливания, а также гимнастика после сна.

Пользу сна для физиологического и психического развития ребенка переоценить сложно. Послеобеденный отдых также имеет огромное значение. Важно не только качество сна, но и как происходит переход от сонного состояния к бодрствованию. Маленьким детям, особенно малышам от 1,5 до 3 лет сложно быстро переключиться. Дети просыпаются вялыми, у них низкая работоспособность. Гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение и поднимает мышечный тонус.

Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Ежедневное выполнение комплекса гимнастики после сна позволяет подготовить организм ребенка к предстоящим умственным и физическим нагрузкам, увеличивает общий уровень двигательной активности, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. У детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, увеличивается работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие.

Гимнастика не должна быть долгой и утомительной. Самое главное ее правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и как следствие головокружение.

Цель: создание двигательно-игровых условий, при которых дети смогли бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя в состояние оптимальной психофизической готовности.

Задачи гимнастики после дневного сна:

- укрепить мышечный тонус;
- сформировать умение выполнять упражнения;
- воспитывать у ребенка сознательную потребность ЗОЖ;
- научить выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности и легкости;

- развивать координацию рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.

Общая длительность гимнастики пробуждения в младших группах начинается с 5-7 минут, постепенно с возрастом увеличивается продолжительность и сложность упражнений. Гимнастика требует точного выполнения простых упражнений. Воспитатель подробно рассказывает и показывает детям, как и что делать, следит за правильностью выполнения, помогает, если есть необходимость.

В комплекс гимнастики можно включить:

- пробуждение, потягивание;
- поочередное поднятие рук и ног;
- упражнения возле кровати;
- элементы самомассажа;
- ходьбу по массажным дорожкам.

Самомассаж – это нетрадиционный вид упражнений, способствующий закаливанию и оздоровлению детского организма. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику, положительно влияет на центральную нервную систему детей, снимает напряжение, улучшает кровообращение. Необходимо учить детей не надавливать с силой на указанные части тела, а массировать их мягкими движениями рук, слегка поглаживая.

Заканчиваем комплекс гимнастики ходьбой по массажным дорожкам. Дорожки имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Это прекрасное средство тренировки мышц стопы. на стопах располагается множество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на работу органов. Также ходьба по массажным дорожкам способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление плоскостопия.

Дети учатся ходить друг за другом, в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Весь комплекс, особенно ходьбу по массажным дорожкам, дети проводят босиком, в прохладной спальне.

Применение элементов здоровьесберегающих технологий в работе учителя-логопеда с детьми с ТНР

Дети с тяжелыми нарушениями речи имеют множество отклонений:

- нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата;
- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушение общей и мелкой моторики;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости);
- нарушение темпоритмической организации движений.

В связи с этим, актуальным становится вопрос о внедрении в работу учителя-логопеда здоровьесберегающих технологий.

Задачи коррекционно-развивающей работы с использованием здоровьесберегающих технологий:

1. Повышение умственной и физической работоспособности.
2. Охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения.
3. Формирование умения регулировать мышечный тонус, освобождение от мышечных зажимов.
4. Стимулирование речевых зон коры головного мозга.
5. Формирование орального праксиса.
6. Совершенствование общей и мелкой моторики.
7. Повышение резервов дыхательной системы.
8. Создание благоприятного эмоционального фона.

Логопедическая работа с такими детьми предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в комплексной коррекционно-развивающей работе учителя-логопеда, можно условно разделить на виды:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, релаксация, пальчиковая гимнастика, элементы су-джок терапии, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения.
- технологии обучения здоровому образу жизни: самомассаж, точечный самомассаж.
- коррекционные технологии: различные виды гимнастик — дыхательная, мимическая, артикуляционная, голосовая, элементы биоэнергопластики; психогимнастика).

В своей работе применяю разные виды здоровьесберегающих технологий, которые влияют на формирование гармоничной, творческой личности ребенка.

Работа над дыханием. Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая не напряженная артикуляция. Так как дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, провожу различные дыхательные упражнения, которые помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Для проведения дыхательных упражнений в кабинете имеется необходимое оборудование:

- дыхательные игры: «Загони мяч в ворота», «Остуди чай», «Помоги мышкам добраться в норку», «Вертушки».

- воздушные мобили «Подуй на снежинку (бабочку)»

- тренажеры «Слоненок».

Отрабатывая правильное речевое дыхание, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- вдох через нос, выдох осуществляется ртом;

- губы при выдохе немного открыты («трубочкой»);

- выдох должен быть продолжительный и плавный; предметы, предлагаемые ребенку для поддувания, должны находиться на уровне рта ребенка;

- не поднимать плечи;

- не надувать щеки при выдохе;

- упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;

- осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи);

- выполнять упражнения в проветренном помещении, до еды.

Артикуляционная гимнастика. Большое внимание уделяю развитию мышц речевого аппарата. Основным методом формирования артикуляционной моторики является артикуляционная гимнастика. Она готовит органы речи к произнесению звуков родного языка, вырабатывает правильные позиции, положения речевых органов, из которых потом можно «собрать» уклад каждого звука, как из конструктора. Артикуляционную гимнастику с детьми начинаю с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков. Для того чтобы повысить интерес детей к выполнению сложных упражнений, сделать ежедневные тренировки интересными и увлекательными, мной изготовлены картотеки артикуляционной гимнастики с картинками-символами упражнений, «Артифрукты», презентация «Артикуляционная гимнастика с Машей», пособие «Ротик». Для родителей подготовлены буклеты с рекомендациями по выполнению артикуляционной гимнастики, карточки с символами упражнений. Успешно применяю «Сказки о Весёлом язычке», включающие в себя целый комплекс упражнений в стихотворной форме.

Биоэнергопластика. В занятия включаю биоэнергопластику — интересный, эффективный и перспективный метод здоровьесберегающей технологии. Термин «биоэнергопластика» состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела, рук. Биоэнергопластика – это содружественное взаимодействие артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. Суть этого метода состоит в соединении плавных движений кистей рук с движениями органов артикуляционного аппарата. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находятся язык, нижняя челюсть или губы. По данным ученых, движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Для развития общей моторики и пространственной ориентировки, использую игру «Живой конструктор», когда дети «пишут» буквы телом.

Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика – это пассивные или активные движения пальцами рук. Пальчиковые игры влияют на пластику пальцев, руки становятся послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых в рисовании, а в будущем и при письме.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;
- пальчиковые игры со стихами; сказки на кончиках пальцев;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна», шариков су-джок.

Упражнения подбираю в соответствии с лексической темой, сначала выполняются ведущей рукой ребенка, затем другой рукой и на двух руках одновременно,

Массаж пальцев рук проводим, начиная с большого пальца и до мизинца. Растираем сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаемся к основанию.

Детям очень нравится выполнять упражнения с Су-джок мячом, такая терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма специальным шариком или эластичным кольцом.

Движения могут быть различными — круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

Физминутки. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю физкультурные минутки. Эта форма двигательной

нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников.

Самомассаж лица по лексической теме провожу в вводной части занятия, чтобы настроить детей на работу. Массаж является важным средством оздоровления организма ребенка. Он способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы, усиливает функции потовых и сальных желез, что положительно влияет на обмен веществ. Вызывает у детей приятные ощущения, бодрое настроение, побуждает к активности.

Приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (*потряхивание*). Продолжительность самомассажа для дошкольников 5-7 минут.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий на логопедических занятиях: у детей развивается мелкая моторика рук, улучшается переключаемость движений, развивается координация движений рук, а это в дальнейшем облегчает овладение навыком письма; формируется целенаправленная воздушная струя, увеличивается объем и сила воздушной струи, точность выполняемых движений улучшается, увеличивается объем артикуляционных движений, а следовательно улучшается звукопроизношение дошкольников.

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

**Формирование основ здорового образа жизни у детей 5-6 лет
посредством реализации детского проекта «Хочу быть здоровым»**

Задача по сохранению и укреплению здоровья детей является одной из главных стратегических задач в нашей стране. Необходимым условием гармоничного развития детского организма является двигательная активность.

Основными задачами, выделенные в ФОП в образовательной деятельности в области «Физическое развитие»:

1. обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики;
2. развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость;
3. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Для реализации задач согласно ФОП в нашей группе прошел краткосрочный проект «Хочу быть здоровым и крепким». Проект помог закрепить детям знания о правилах личной гигиены, о лекарственных растениях, познакомил с летними и зимними видами спорта, а также познакомил их с витаминосодержащими продуктами.

Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Рациональное питание любого человека предполагает баланс количества, качества и своевременности, то есть продукты, употребляемые в пищу, должны наиболее полно и своевременно обеспечивать организм необходимыми аминокислотами и микроэлементами для его нормальной жизнедеятельности. Для ребёнка это особенно важно!

Воспитание культурно-гигиенических навыков в режимных моментах предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, расческой, правильно вести себя при кашле, чихании. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми по закреплению на практике, проводимых с детьми бесед: «Чистота тела», «Предметы личной гигиены», «Мой друг носовой платок», «Полезные и вредные привычки» и другие.

Ежедневно проводятся артикуляционная и утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика имеет огромное, оздоровительное значение. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка.

Для достижения задач по ФОП в образовательной области «Физическое развитие» два раза в неделю проводятся занятия по физической культуре. Такие занятия формируют представления детей о здоровом образе жизни и способствуют укреплению физического развития детей. Досуговая деятельность является важной сферой социализации дошкольника, способствует развитию его личности и является одним из главных направлений организации деятельности ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью физических упражнений.

«Дорожка здоровья» способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, улучшению осанки детей, увеличению гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Использование массажных «Дорожек здоровья» в сочетании с художественным словом создаёт положительный настрой, повышает настроение, даёт заряд бодрости и энергии.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. В прогулки включаются следующие оздоровительные мероприятия - подвижные и спортивные игры, занятия физической культурой, индивидуальную работу на развитие основных движений.

Для развития основ туристических навыков мы совместно с инструктором по физической культуре организуем туристические походы и экскурсии. Такие мероприятия помогают детям познакомиться со спортивными площадками нашего села.

С детьми были проведены: беседы «Что такое режим дня и из чего он состоит?», «Здоровье без лекарств». Такие беседы помогают детям закрепить важность соблюдения режима дня. А также помогают понять, зачем нужно правильно питаться, чередовать учебную и самостоятельную деятельность.

Изобразительная деятельность является одним из важных методов по формированию здорового образа жизни. На занятиях по изобразительной деятельности дети выражают свои представления о здоровом образе жизни. В изобразительной деятельности всегда используются такие здоровьесберегающие технологии как динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, упражнения для профилактики осанки, которые способствуют здоровьесбережению детей.

Дидактические игры являются эффективным средством формирования знаний о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. Содержание дидактических игр формирует у детей правильное отношение к своему здоровью, систематизирует и углубляет знания о здоровье, как о главной ценности, способствует формированию знаний о культурно – гигиенических навыках,

культуре питания, основах безопасности жизнедеятельности. В ходе проекта дети играли в такие дидактические игры как: «Спортивное домино», «Собери картинку». Такие игры помогают детям закрепить знания о видах спорта.

Дидактическая игра «Побери предмет» помогает детям закрепить знания о спортивных атрибутах, необходимых для спортсменов. Позволяет детям понять, что для каждого спортсмена есть свои спортивные атрибуты. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты» позволяет закрепить представления детей о том, какая еда полезна, а какая вредна для организма.

Таким образом, организуя с детьми занятия и различные виды деятельности по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, мы поняли насколько важно и актуально это сегодня. Главная задача состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребенка. Выполнить ее можно лишь при наличии четко продуманной системы, включающей оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов.

Дмитриева Дарья Александровна, воспитатель,

Крюкова Нина Михайловна, воспитатель,

СП детский сад «Колосок» ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Большая Глушица

**Формирование основ здорового образа жизни у детей 6-7 лет
посредством реализации детского проекта «Правила крепкого здоровья»**

«Забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Это высказывание известного педагога Василия Сухомлинского не потеряло своей актуальности и в наши дни. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Ведь важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. И мы можем это делать через проектную деятельность.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Беседа как форма работы предполагает активную деятельность детей: отвечать на вопросы, рассуждать, самостоятельно делать выводы.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Основным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. В работе с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи используются различные формы работы: познавательные беседы, игры, занятия, викторины, чтение художественной литературы, что учит детей быть вежливыми, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в спортивном зале сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни. Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей.

Проведение гимнастики после сна способствует становлению и укреплению физического здоровья детей.

«Дорожка здоровья» в детском саду – это форма работы по здоровому образу жизни, которая предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы, что помогает сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста.

Досуговая деятельность позволяет создать особую атмосферу, которая способствует развитию эмоциональной восприимчивости и отзывчивости детей, способствует развитию познавательного интереса и активности. Положительные эмоции являются побудителем человеческой деятельности, а, следовательно, влияют на сознание, чувства и поведение, в том числе на формирование представлений о здоровом образе жизни.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры, которые проводятся в группах, на специальных занятиях и во время прогулки.

Основы здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами. Именно занятия способствуют формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Продуктивная деятельность как форма работы с детьми по формированию здорового образа жизни включает в себя занятия по изобразительной деятельности, на которых дети выражают свои представления о ЗОЖ в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина и других.

Дидактические игры являются эффективным средством формирования знания о здоровом образе жизни у старших дошкольников. Они развивают активность, способность заботиться о своём здоровье и формируют здоровый образ жизни.

Сюжетно-ролевая игра способствует формированию навыков и привычек здорового образа жизни. В процессе игры дети накапливают опыт положительного отношения к окружающим: взаимопомощь, доброжелательность, бережное отношение к своему здоровью.

Использование тематических альбомов расширяет представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Альбом «Будь сильным, смелым и здоровым» используется на занятиях, при организации индивидуальной и подгрупповой работы в режимных моментах.

Метод туризма – метод здоровьесбережения дошкольников. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей к занятиям туризма, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и её воздействии на здоровье человека. Спасибо за внимание.

**Современные технологии сотрудничества с семьями воспитанников
в рамках формирования привычки здорового образа жизни**

Приоритетами современной государственной политики России является охрана, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение здоровьесберегающих технологий.

Дошкольная образовательная организация предлагает большой выбор форм и методов организации воспитательно-образовательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей, т.к. очень важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В младшей группе мы с родителями обратили внимание на высокий уровень заболеваемости малышей. Возникла идея создания определенной модели взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по укреплению здоровья, формированию основ здорового образа жизни у воспитанников и поиска новых форм эффективного взаимодействия с родителями.

Совместная работа с семьей осуществлялась посредством реализации современных технологий работы с родителями по вопросу осознания взрослыми понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Эти технологии условно разделили на три группы:

- технология наглядного получения информации. Данные формы общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя, пропаганду, направленную на оздоровление детей (консультации, ширмы и папки-передвижки, информационные буклеты).

- технология совместной деятельности, где родители являются активными участниками совместной деятельности с детьми: рассказывают о семейных спортивных традициях, об интересно организованном досуге и др., показывают фотографии, играют в различные игры, организация встреч и экскурсий, создание нетрадиционного спортивного оборудования. Родители помогли нам с организацией и проведением экскурсии в стоматологический кабинет, в бассейн, активно участвовали в Фестивале ГТО, делились с нами фото и видеоматериалами домашних утренних зарядок и тренировок в кругу семьи. Следует отметить, что в ходе реализации данной технологии возникали проблемы в том, что многие родители чаще всего выступали в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий. Однако воспитанникам очень важно присутствие родителей рядом и это стало главным аргументом к привлечению их к совместной деятельности.

- технология живого общения. Данные многочисленных опросов показывают, что причина дефицита общения кроется не столько в отсутствии времени у родителей, сколько в том, что взрослые не осознают истинную ценность живого общения с ребенком, а осознавшие - не умеют его организовать и, зачастую, испытывают трудности в общении с собственным ребенком. Поэтому мы организовали прогулки выходного дня, совместные походы и участие в велопробегах и конкурсных мероприятиях.

Таким образом, по окончании воспитанниками детского сада, родители стали активными участниками мероприятий, проводимых в детском саду, всегда готовы к сотрудничеству, заинтересованы в укреплении здоровья детей.

А у детей наблюдается овладение началами основ здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью, улучшение показателей физической подготовленности, сформировалась привычка к здоровому образу жизни, а некоторые из них пытаются обучить элементарным приемам оздоровления членов своей семьи. Это позволяет надеяться на закрепление некоторых полезных привычек не только у детей, но и у окружающих их взрослых.

Народные игры как компонент здоровьесберегающих технологий

В. А. Сухомлинский писал: *«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

Без игры немислим мир детства. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Народные игры представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Игра способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Здоровья, жизнерадостность детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать народные игры и занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Если учесть, что разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими, повышают деятельности всех органов и систем организма, способствуют отличному эмоциональному, психическому и физическому состоянию ребенка, то из этого следует, игра является здоровьесберегающим фактором для дошкольников. Народные подвижные игры являются естественным средством здоровьесбережения.

Большую роль в становлении культуры ребенка играют народные подвижные игры. Через них он осмысливает и познает окружающий мир. Народные игры являются неотъемлемой частью эмоционального, художественного, физического воспитания. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Остановимся на одном из компонентов здоровьесберегающих технологий – народных подвижных играх.

На современном этапе развития теории и методики дошкольного воспитания народные подвижные игры дошкольников начинают рассматриваться в несколько другом ракурсе: с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

Подвижные игры обладают огромным диапазоном воздействия на дошкольников. Прежде всего, в них ребенок удовлетворяет свою врожденную потребность в двигательной активности, формируются не только двигательные навыки и умения, но и развиваются такие физические и психические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость организма, повышается общая работоспособность.

Народные игры становятся одним из постоянных элементов любых занятий, особенно оздоровительный эффект народных подвижных игр усиливается на свежем воздухе.

Народные игры органически включаются в современный воспитательно-образовательный процесс в дошкольных учреждениях. Они оказывают оздоравливающий эффект и разностороннее развитие ребенка при соблюдении следующих условий:

- систематического их включения в разные формы организации двигательной деятельности детей (физкультурные занятия, прогулки, физкультурно-спортивные досуги и праздники, дни здоровья),
- использования эмоционально привлекательных приемов организации и проведения подвижных игр (народных атрибутов, костюмов, музыкального сопровождения и т.п.),
- интеграции образовательных областей «физическое развитие», «познавательное развитие», «художественно-эстетическое развитие» в процессе разучивания и использовании народных игр.

Народные игры, так любимые ребятами и передаваемые из поколения в поколение, постепенно подготовят детей к взрослой жизни. Закалят волю и дадут уверенность в своих силах, разовьют ум и сообразительность, смелость и железную выдержку. Сформируют у дошкольника представление о том, что главным богатством и ценностью для человека является крепкое здоровье.

Козлова Мария Сергеевна, педагог-психолог,

Кондрашова Светлана Васильевна, педагог-психолог

СП детский сад «Красная Шапочка» ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» с. Большая Глушица

Использование психогимнастики в работе с детьми дошкольного возраста

В настоящее время одной из наиболее важных проблем дошкольного образования является оздоровление ребенка, культивирование его здорового образа жизни.

Одним из видов здоровьесберегающих технологий, применяемых нами в работе, является психогимнастика. Психогимнастика для детей представляет собой вид деятельности, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главная цель психогимнастики это сохранение детского психического здоровья. Она помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Задачи психогимнастики:

- тренировка психомоторных функций;
- воспитание высших эмоций и чувств;
- избавление от эмоционального напряжения;
- развитие навыков концентрации, пластики, координации движений.

Психогимнастика – это не физкультура, не механическое повторение физических упражнений. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Отсутствие каких-либо внешних атрибутов – еще одно условие. Все предметы и события игрового сюжета должны быть воображаемыми, т.е. обозначаются физическими действиями. А с помощью комментариев, к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. В каждое упражнение включается: фантазия, эмоции и движения ребенка для того, чтобы он учился произвольно воздействовать на каждый из этих компонентов.

На занятиях по психогимнастике дети развивают выразительность движений и артистизм, учатся понимать и выражать свои эмоции, формируют уверенность в себе. Упражнения включают в себя ритмику, пантомимику, игры, этюды, дыхательную и мимическую гимнастику. Дети сами создают образ, который проигрывают, «проживают» эмоции персонажей.

Вот несколько упражнений по психогимнастике. Постарайтесь осознать свои ощущения и потренируйте умение перевоплощаться. А еще, попробуйте понять своих воспитанников, ведь им не всегда легко выполнять упражнения, которые мы их просим сделать.

Приветствие «Здравствуй»

Цель: создание положительного настроения.

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп

Здравствуйтесь ножки – топ, топ, топ.

Здравствуйтесь щечки – плюх, плюх, плюх

Здравствуйтесь губки – чмок, чмок, чмок

Здравствуйтесь зубки – ам, ам, ам.

Здравствуй носик – бип, бип, бип.

Здравствуйтесь ребята – здравствуйтесь!

Игра с элементами психогимнастики, которая называется «Угадай эмоцию по показу».

Цель: научить распознавать изображение эмоции и уметь передать ее с помощью средств невербального общения.

Выберите картинку. Выбрали? Теперь Вы должны изобразить всем присутствующим ту эмоцию, которая изображена у Вас на картинке, без слов, а с помощью мимики, а мы должны отгадать её.

Упражнение «Изобразите походку».

Предлагается изобразить походку людей, которых я буду называть.

- Вы – стройный молодой человек, на которого заглядываются все девушки. (Пауза.)

- Вы – 90-летняя старушка, вам тяжело идти. (Пауза.)

- У вас странная прыгающая походка, как на Луне. (Пауза.)

- Вы стерли правую ногу и теперь хромаете. (Пауза.)

- Вы опасаетесь погони и слежки, поэтому вы очень испуганы и постоянно озираетесь. (Пауза.)

- Вы сачком ловите бабочек. (Пауза.)

Упражнение «Озвучить и обыграть».

Задача играющих – озвучить и обыграть то, что на них написано. Игроки получают карточки с текстом «озвучьте и обыграйте...»: «что думают туфли, когда мы их надеваем»; «...зеркало в ванной, когда мы в него смотримся утром»; «...диван, когда мы на него садимся»; «...телевизор, когда мы его смотрим»; «...холодильник, когда мы его открываем». Воспитатели по очереди озвучивают задание и выполняют его.

В каких же случаях применяют психогимнастические упражнения?

Для профилактики эмоционального перевозбуждения и усталости, психофизической разрядки. Лучше проводить упражнения в подгруппах: при нагрузках, после активных игр, для релаксации и когда требуется индивидуальная работа с детьми. Упражнения по психопрофилактике можно использовать на физминутках. При необходимости проводите упражнения индивидуально – например, если ребенок слишком возбужден и не может заснуть в тихий час. Упражнения особенно актуальны в дни, когда у детей

Запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками? В этом случае ограничьтесь 2–3 упражнениями.

Использование нейроигр на занятиях учителя-логопеда

В последние годы увеличилось количество детей дошкольного возраста с ОВЗ, включая детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Поскольку процесс постановки, автоматизации и дифференциации звуков, закрепления лексического материала достаточно трудный и длительный процесс, необходимо всеми возможными способами сделать занятие интересным, разнообразным и в то же время продуктивным для детей. Хочется увлечь детей, удивить их, вызвать положительные эмоции, а не просто многократно проговаривать материал. Целенаправленное системное логопедическое воздействие, направленное на коррекцию нарушений речевого развития у детей с тяжелыми нарушениями речи, с использованием инновационных технологий позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

Коррекционная работа учителя-логопеда должна быть эффективной и динамичной. С этой целью решила разнообразить работу с детьми дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи, включив в коррекционно-развивающий процесс использование инновационных здоровьесберегающих технологий – нейроигр.

Нейроигры – это различные телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на мозговые структуры. Включение нейроигр на занятия учителя-логопеда становится перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста с ТНР. Использование нейроигр позволяет, с одной стороны повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса, с другой - в большей степени применить индивидуальный подход в процессе обучения.

У детей дошкольного возраста с ТНР наблюдаются выраженные нарушения межполушарного взаимодействия. Тяжелые речевые нарушения имеют физиологическую основу – поражение или дисфункцию определенных мозговых областей. Как следствие, возникают нарушения высших психических функций. Речь также является высшей психической функцией, и чаще всего страдает в первую очередь. Нарушаются все основные компоненты речевой системы: звукопроизношение, фонематические процессы, словарный запас, грамматический строй речи, связная речь. Поэтому трудности при усвоении материала возникают вследствие особенностей развития головного мозга детей.

В процессе применения нейроигр происходит активизация работы мозга, повышение его функциональности и пластичности, развитие уровня внимания и памяти, высших психических и моторных функций, развитие межполушарного взаимодействия.

В своей работе использую нейроигры на всех этапах, от момента выполнения подготовительных артикуляционных упражнений до автоматизации поставленного звука (дифференциации).

Артикуляционная гимнастика с использованием нейроэлементов. Артикуляционная гимнастика с использованием нейроэлементов повышает интерес детей к её выполнению, улучшает состояние мышц и увеличивает количество нейронных связей мозга. Ребенок выполняет артикуляционные упражнения с движением рук.

Нейродорожки. Оборудование: пара одинаковых карточек с овальными и длинными отверстиями.

Задачи: развитие речи (автоматизация и дифференциация звуков), развитие межполушарного взаимодействия

Ход игры: ребенок проходит дорожку пальцами обеих рук. На разные движения называет разные звуки. (Например, ставит пальцы вместе в длинное отверстие — говорит «са», ставит пальцы по отдельности в маленькие отверстия — говорит «ша»).

Игра «Умные пальчики».

Оборудование: набор карточек с картинками и цветными кругами, полотно с ладонями (пальцы цветные)

Задачи: развитие речи (автоматизация звуков в словах), развитие межполушарного взаимодействия.

Ход игры: ребенок кладёт свои ладони на нарисованные и называет то, что нарисовано на карточке. Одновременно поднимает нужный палец по цвету.

Игра «Умный тренажёр»

Оборудование: полотно с двумя восьмиугольниками (справа и слева) со стрелками, картинки в круге.

Задачи: развитие речи (автоматизация звуков в словах), развитие межполушарного взаимодействия

Ход игры: ребенок двигается по стрелкам указательным пальцем обеих рук (одновременно), называя картинки в круге рядом.

Нейротетради. Включают в себя комплекс нейроупражнений на автоматизацию и дифференциацию звуков (например, «Называй и показывай»).

Систематическое использование нейроигр и упражнений на занятиях учителя-логопеда оказывает положительное влияние на коррекцию недостатков речевого развития детей с ТНР.

Отсканировав QR-код можно посмотреть видеофрагмент индивидуального занятия с использованием нейроигр на тему: «Автоматизация звука «ш» в словах.



Приобщение детей к ЗОЖ через создание развивающей среды

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья

Цель работы: научить ребёнка быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия.

Актуальность. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Приоритеты в режиме дня принадлежат физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, занятия, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

Формы двигательной деятельности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Гимнастики: пальчиковая, зрительная, дыхательная;
- Подвижные и спортивные игры.

Для укрепления зрения. Зрительные ориентиры (пятна) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня. Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания. Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость. Синий, голубой, зелёный – действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

«Минутки покоя». Посидим в тишине с закрытыми глазами. Ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы. Помечтаем под эту прекрасную музыку.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровообращении, в том числе и лёгочной ткани, улучшает дренажную функцию бронхов.

Оздоровительные силы природы:

Регулярные прогулки на свежем воздухе;

Экскурсии;

Солнечные и воздушные ванны;

Водные процедуры;

Фитотерапия;

Витамиотерапия;

Босоножье.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специально подобранных упражнений, которые способствуют мышечному укреплению артикуляционного аппарата ребёнка, а также развитию ловкости, дифференцированности и силы движений этого органа.

Каждому ребёнку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А. Сухомлинский.

Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ через работу с родителями

В современном обществе вопрос приобщения детей к здоровому образу жизни становится все более актуальным. Особенно важным этот процесс является в дошкольном возрасте, когда формируются базовые привычки и мировоззрение ребенка. Воспитатели и родители играют ключевую роль в создании условий для полноценного физического и эмоционального развития малышей.

Первый шаг на пути к формированию у детей понятий о здоровом образе жизни — это сотрудничество с родителями. У меня появилась необходимость построения взаимодействия с семьей на качественно новой основе, предполагающей не просто совместное участие в воспитании ребенка, но и осознание общих целей, доверительное отношение и стремление к взаимопониманию.

Целью моей работы по данному направлению является приобщение детей и их родителей к основам здорового образа жизни через целенаправленную работу по физическому воспитанию.

Планируя ту или иную форму работы, я исходила из представлений о современных родителях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. Сложность работы заключается в том, что в связи с тенденциями современного общества родители очень заняты и не успевают в полной мере осуществлять оздоровление ребенка в домашних условиях. Известно, что ребенок будет подражать взрослым и брать с него пример, будет с интересом заниматься только тем, что его привлекает. Поэтому необходимо заинтересовать в первую очередь родителей и научить их, как можно заинтересовать этим и ребенка.

Ежегодную работу с родителями я начинаю с участия в родительских собраниях. Это традиционная форма работы, позволяющая педагогу лично знакомиться с семьями воспитанников и на основе личной беседы выявлять потребности и желания родителей в вопросах физического воспитания. Но особой популярностью у родителей стали пользоваться нетрадиционные формы общения, например, мастер-класс «Дыхательные тренажеры».

Важной формой работы с родителями считаю проведение тематических консультаций для родителей. По своему характеру они близки к беседам и служат одной из форм индивидуальной и дифференцированной работы с семьей, раздача буклетов.

Выставки детско-родительских работ. Совместные выставки детских рисунков и фотографий на тему «Мы за ЗОЖ», «Я здоровым быть хочу», изготовление нетрадиционного спортивного оборудования для центра физической активности.

Творческие домашние задания для родителей с детьми, позволяющие наладить доверительные отношения с ребенком, и одновременно поучаствовать в образовательном процессе. Одним из таких заданий было изготовление «Зрительных тренажеров».

Но больше всего привлекают родителей совместные спортивные праздники. Отличительной особенностью спортивных праздников для детей является то, что все они проходят при активном участии родителей, бабушек и дедушек, которые с удовольствием играют в игры, соревнуются с детьми и между собой. Родители становятся более открытыми для общения после таких праздников: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Супер-бабушка».

Все эти мероприятия помогают не только приобщать взрослых и детей к спортивной жизни ДОО, но и преодолевать барьер недоверия к детскому саду, лучше узнать своих малышей, а у детей вызывают положительные эмоции и чувство гордости за родителей.

Взаимодействие семьи и детского сада по формированию здорового образа жизни у дошкольников – это длительный процесс и кропотливый труд, требующий терпения и творческого взаимопонимания.

В дальнейшем, планирую, продолжать взаимодействие с родителями по формированию у детей здоровьесберегающей компетентности, с целью формирования у родителей активной воспитательной позиции, а также искать и внедрять в практику новые формы работы с родителями.

Нейроигры

на занятиях по физической культуре

Сегодня мы живем в век бурного развития технологий, что значительно изменяет нашу жизнь и обучение. В качестве инструктора по физической культуре в детском саду, я всегда стараюсь быть в курсе новых методик и инноваций, которые помогут моим воспитанникам развиваться гармонично и с интересом. Одним из моих последних открытий стало использование нейроигр на занятиях физической культуры.

Нейроигры – это специальные игры, направленные на тренировку мозга и развитие нейронных связей. Они стимулируют работу различных функций мозга, таких как внимание, память, логика и координация движений. В отличие от обычных игр, нейроигры направлены на достижение определенных образовательных и развивающих целей.

Преимущества использования нейроигр на занятиях физической культуры:

1. **Повышение мотивации.** Нейроигры делают процесс занятий более интересным и захватывающим, что стимулирует детей к активному участию в упражнениях.
2. **Развитие навыков командной работы.** Нейроигры учат детей работать в коллективе, развивая социальные навыки и способность к сотрудничеству.
3. **Улучшение координации движений.** Нейроигры требуют от детей выполнения сложных двигательных задач, что способствует развитию моторики и координации.
4. **Развитие когнитивных функций.** Участие в нейроиграх стимулирует работу мозга, улучшая память, внимание и способность к принятию решений.

Примеры нейроигр на занятиях физической культурой в детском саду.

1. «Не зевай, быстро мяч поднимай».

Цель игры: развитие ловкости и внимания.

Описание игры: Дети под музыкальное сопровождение прыгают (или выполняют любое другое движение) каждый возле своего обруча, по окончании музыки инструктор называет цвет кубика. Дети как можно быстрее должны поднять названный цвет, опередив своего соперника.

2. «Разложи по цветам».

Цель игры: развитие межполушарного взаимодействия.

1 вариант Описание игры: Дети должны разложить мячи в нужный стакан по схеме. Инструктор наблюдает за ходом игры, напоминает о схеме разбора.

2 вариант Описание игры: Дети, стоя в обруче, должны разложить мячи по цветам в разные контейнеры.

3. «Светофор».

Цель игры: развитие внимания, концентрации и скорости реакции.

Описание игры: Ведущий игры (инструктор) становится «светофором» и показывает детям карточки разных цветов, имитируя сигналы светофора. Зеленый цвет означает «бег», желтый – «ходьба», красный – «стоп». Ведущий меняет карточки с разной скоростью и в случайном порядке. Дети должны мгновенно реагировать на сигналы, выполняя соответствующие действия. Вариацией игры может быть добавление синего цвета, который будет означать «прыгать на одной ноге» или любое другое упражнение на выбор инструктора.

4. «Кто быстрее»

Цель игры: развитие скорости, формирование навыка игры в парах.

Описание игры: Дети в парах должны собрать мячи в контейнеры, чья пара справиться с заданием быстрее.

5. «Ходьба по фигурам».

Цель: развитие ориентировки в пространстве, тренировка периферического зрения.

Описание игры: На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы – на любимые детские игрушки.

6. «Пройди, не урони».

Цель: развитие чувства равновесия.

Описание игры: в руках у ребенка ракетка, на которой стоит стаканчик с мячом. Задача ребенка: пройти между кеглями и не уронить шарик и стаканчик с ракетки.

Использование нейроигр на занятиях физической культуры в детском саду открывает новые горизонты для развития детей. Эти игры не только увлекательны и захватывающие, но и оказывают положительное влияние на развитие моторики, координации движений, внимания, логики и командной работы. Нейроигры могут быть успешно интегрированы в традиционные занятия физической культуры и стать одним из ключевых элементов современного дошкольного образования.

В своей практике я заметила, что нейроигры значительно повышают мотивацию детей к занятиям, делая их более интересными и разнообразными. Кроме того, они способствуют формированию навыков самостоятельности, решительности и умения справляться с нестандартными ситуациями. В результате дети получают удовольствие от занятий, их успеваемость и уровень здоровья улучшаются.

Надеюсь, что мой опыт и предложенные нейроигры помогут вам привнести свежие идеи в вашу педагогическую практику и сделать занятия физической культурой еще более продуктивными и увлекательными для детей. Пусть наши воспитанники растут здоровыми, сильными и гармонично развитыми личностями!

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОО в соответствии с ФОП ДО

Одной из главных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей.

Именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на сохранение здоровья, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью. Особую значимость приобретает чётко организованный режим дня дошкольников с рациональным чередованием разных видов деятельности детей с активным отдыхом. Его специфика заключается в создании обстановки, побуждающей к творческому использованию имеющихся двигательных умений и навыков детей в процессе общения со сверстниками.

Привычка к соблюдению здорового образа жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольная образовательная организация и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском саду взрослые должны помочь ребенку, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья.

В соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает в себя следующие содержательные линии:

- основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика, строевые упражнения);
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- формирование основ здорового образа жизни;
- активный отдых.

Задачи и содержание работы федеральной образовательной программы дошкольного образования по каждой содержательной линии сформулированы для каждой возрастной группы детей с усложнением от 2-х месяцев до 7-ми лет.

Предлагаю вашему вниманию мой опыт работы по приобщению детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через систему физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной

образовательной организации в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Наш день начинается с утренней гимнастики, которая проводится для повышения тонуса и настроения детей, помогает детям проснуться, приободриться и зарядиться энергией на весь день.

Физкультурные занятия проводятся систематически три раза в неделю во всех возрастных группах. Регулярные физкультурные занятия включают разминку, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и малоподвижные игры, релаксацию.

На занятиях применяются различный физкультурный инвентарь, тренировочные средства для разнообразия и повышения интереса к физкультурным занятиям. Введение в занятия элементов соревнований способствует укреплению духа командности.

В рамках двигательной деятельности активно применяю массажные дорожки и массажные шарики для улучшения кровообращения и снятия напряжения.

Ежедневно организуется игровая деятельность. Проведение подвижных игр способствует развитию психофизических качеств, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность, творческие способности детей.

Физкультурные досуги проводятся 1-2 раза в месяц в дошкольных группах, начиная с 3-х лет. Спортивные праздники проводятся 2 раза в год в дошкольных группах, начиная с 4-х лет.

Физкультурные досуги и спортивные праздники являются одними из ярких, эмоциональных моментов в повседневной жизни детей, объединяющий их весёлой, двигательной деятельностью.

Физкультурные досуги и спортивные праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, имеют социально значимую и патриотическую тематику, посвящаются государственным праздникам, включают подвижные игры народов России.

Туристские прогулки и экскурсии – это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определённой целью. Они способствуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Туристские прогулки я организую с детьми старшего дошкольного возраста. Прогулки влияют на формирование выдержки, дисциплинированности, чувства товарищества, ответственности.

Они вызывают положительные эмоции и радостное настроение. Особенно значителен закаляющий и оздоровительный эффект прогулок.

В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

В рамках осуществления просветительской деятельности систематически проводятся беседы и рассказы педагога о здоровом питании, гигиенических нормах и важности занятия спортом с просмотром мультипликационных фильмов.

Сотрудничество с родителями позволяет выработать единые подходы к содержанию физкультурно-оздоровительного процесса в целом. Проведение открытых занятий, демонстрирующих физические навыки и полезные привычки детей, непосредственное участие родителей в физкультурных соревнованиях дают возможность детям понять заинтересованность родителей данным вопросом и личным примером показать положительное влияние занятий физкультурой на здоровый образ жизни.

Индивидуальная работа – проводится ежедневно в разных возрастных группах на прогулке по плану, разработанному по итогам педагогической диагностики в начале учебного года.

Индивидуальная работа проводится по всем видам основных движений: бег, прыжки, ходьба, метание, бросание и катание мяча, упражнения в равновесии.

Индивидуальная работа способствует приобщению к активному и здоровому образу жизни, укрепляет физические навыки, придает ребенку уверенность в себе. Эти аспекты делают индивидуальную работу важной составляющей процесса обучения детей в детском саду.

Ещё одна содержательная линия образовательной области «Физическое развитие» по ФОП ДО – это спортивные упражнения.

В нашем детском саду активно реализуется ходьба на лыжах в зимний период.

Занятия проводятся на свежем воздухе в зимний период, что способствует закаливанию и повышению иммунитета. Лыжи способствуют укреплению мышц, улучшают координацию и равновесие. Проведение таких занятий помогает сформировать положительное отношение к активным видам спорта с детства.

Ещё одно направление – это участие воспитанников в соревнованиях. Ежегодно воспитанники 6 лет принимают участие в сдаче норм ГТО. Это очень ответственное и интересное мероприятие, которое предполагает развитие основных двигательных навыков: бег, прыжки, метание.

Польза подготовки к ГТО:

- укрепление мышц и улучшение координации
- развитие командного взаимодействия
- повышение интереса к физической культуре и спорту.

Подготовка к ГТО с дошкольниками формирует базу для дальнейшего физического и спортивного развития. Следует отметить, все наши воспитанники сдают комплекс ГТО на знаки отличия «серебро» и «золото».

Участие воспитанников в конкурсном движении обеспечивает разностороннее развитие личности ребёнка, воспитывает выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, творчество, инициативность, желание добиваться результата, и соответственно заниматься физкультурой.

Третий год подряд мы принимаем участие в окружном смотре-конкурсе строя и песни «Великий май! Победный май!», где занимаем призовые места.

Система работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни направлена на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, которое будет определять их будущую активность и качество жизни. Занятия физической культурой, игры, участие в соревнованиях, активный отдых (туристские прогулки) и здоровый образ жизни должно стать неотъемлемой частью повседневной жизни детей.