

Баатр Егоров

---

**Здоровый дошкольник.  
Построение комплексной  
модели оздоровления,  
воспитания и развития  
ребенка**

Баатр Егоров

**Здоровый дошкольник.  
Построение комплексной  
модели оздоровления,  
воспитания и развития ребенка**

«Издательские решения»

## **Егоров Б.**

Здоровый дошкольник. Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития ребенка / Б. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502805-1

В книге представлен опыт работы замечательного коллектива детского сада №2456 г. Москвы. Детский сад в течение нескольких лет выстраивал комплексную модель развития, оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста. Перспективное планирование развития движений под музыку будет интересно педагогам-практикам. Методические рекомендации предназначены для дошкольных работников и учреждений, работающих в экспериментальном режиме.

ISBN 978-5-00-502805-1

© Егоров Б.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
ЧАСТЬ I	7
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Здоровый дошкольник. Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития ребенка**

**Баатр Егоров**

© Баатр Егоров, 2020

ISBN 978-5-0050-2805-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор-составитель

Егоров Баатр Борисович, кандидат педагогических наук

**Здоровый дошкольник. Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития ребенка. Методические рекомендации**

## **Оглавление**

Введение

Часть I

Оздоровительно-воспитательная работа в ДОУ

Система работы по оздоровлению дошкольников

Освоение плавательных движений и физических упражнений

Эстетическое воспитание как аспект оздоровления дошкольника

Влияние психологических игр на эмоционально – личностное развитие. Сказкотерапия

Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастик

в работе логопеда

Профилактика плоскостопия и искривления осанки в условиях дошкольного учреждения

Консультации для родителей по оздоровлению часто болеющих детей

Часть II

Перспективное планирование развития движений под музыку

Приложение

## Введение

И так, начнём. В 2001 году в Институте дошкольного образования и семейного воспитания Российской академии образования была открыта экспериментальная площадка по теме «Организация развивающей оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста» под руководством заведующего лабораторией, кандидата педагогических наук Егорова Баатра Борисовича и ведущего научного сотрудника, доктора медицинских наук Лукоянова Юрия Ефремовича.

Имея общую для всех детских садов тему, каждый детский сад находил свое особое направление для исследования.

В ходе эксперимента мы пытались ответить на такие важные для нас вопросы: «Как построить оздоровительно-воспитательную работу в ДОУ? Как сделать ее эффективной? Как заинтересовать родителей?» и т. д.

Коллектив детского сада №2456 города Москвы решил попробовать выстроить комплексную модель развития, оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста.

В книге представлен опыт работы замечательного коллектива детского сада №2456, реализованного по руководством молодых и очень заинтересованных руководителей – это Сурнина Александра Владимировна, заведующая ГБОУ детский сад №2456 «Цветочная поляна», Почетный работник общего образования, награждена почетной медалью «За службу образованию» Благотворительного Фонда наследия Д. И. Менделеева и Хрипунова Юлия Владимировна, старший воспитатель детского сада, награждена почетной медалью «За службу образованию» Благотворительного Фонда наследия Д. И. Менделеева.

В 2009 году по итогам экспериментальной работы вышла книга, написанная в соавторстве Сурниной А. В. и Хрипуновой Ю. В.

Вызывает интерес «Перспективное планирование развития движений под музыку», а «Приложение» поможет педагогам-практикам не только увидеть результаты нашей работы, но и, надеемся, окажет помощь в построении собственной деятельности.

## ЧАСТЬ I

### Оздоровительно-воспитательная работа в ДОУ

По данным, приведенным председателем Российского фонда А. А. Лихановым, лишь 14% детей России можно считать «практически здоровыми», 56% имеют отклонения в состоянии здоровья, 35% являются хронически больными.

Согласно статистическим данным по району Южное Бутово Юго-западного округа Москвы 85% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. У 80% детей имеются нарушения системы пищеварения, у 60% – костно-мышечной системы, 47% – органов дыхания, у 40% – нарушение зрения, у 30% – кариес.

Оздоровительная работа.

Оздоровлению и воспитанию ослабленных детей в условиях санаторного детского сада были посвящены работы Е. А. Аркина. Они послужили основой понятия «Оздоровительно-воспитательная работа в детском саду» введенного Ю. Ф. Змановским.

Ю. Ф. Змановский сформулировал основные принципы оздоровительно-воспитательной работы.

Принципы организации двигательной активности детей. Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0—1,2 м/сек) упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

Принципы реализации системы эффективного закаливания. Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны и контрастный душ). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. Важными условиями являются: выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей, создание условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке для каждого ребенка. Рекомендуется применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных эффективных проявлений у детей.

Принципы обеспечения полноценного питания детей в дошкольных учреждениях. Эти принципы исходят из новой концепции адекватного питания, согласно которой питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте. Подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи.

Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов ДОУ. Организация режима для детей должна проводиться в соответствии с сезонными особенностями. Поэтому в дошкольном учреждении должны быть 4 сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому.

Воспитательная работа.

Реализация задач физического развития и оздоровления детей через различные направления деятельности детского сада (экологическое, эстетическое, трудовое и т.д.).

Одной из основных воспитательных задач, реализуемых в рамках нашей проблемы, будет являться воспитание интереса к физическим упражнениям. По всей видимости, это самый ключевой вопрос физического развития человека.

В настоящее время педагогический процесс носит преимущественно репродуктивный характер, при котором в большей мере предпочтение отдается методике воспитания и обучения. При этом не учитываются в должной мере потребности и желания ребенка, и мотивом выполнения физических упражнений в дошкольном возрасте обычно являются либо поставленное взрослым задание, либо стремление достичь личного результата в движении, связанном с преодолением определенных трудностей, и желание показать свои достижения товарищам.

В младшем дошкольном возрасте побуждающей причиной, как правило, является развешивание взрослым игровой ситуации в таком плане, чтобы одновременно у ребенка возникло желание все лучше, точнее и ритмичнее выполнять движения на основе предметных и наглядно-образных заданий, конкретных двигательных задач.

Однако тот факт, что сегодня мы наблюдаем у детей отсутствие интереса к занятиям физическими упражнениями, свидетельствует о том, что проблема формирования мотивационно-потребностной сферы дошкольника не разработана должным образом.

В результате – в настоящее время большинство занимающихся детей уклоняются от самостоятельных занятий. Вследствие чего замедляется их физическое развитие и ухудшается здоровье.

Современный потребностно-мотивационный подход рассматривает физическое воспитание по-новому, а именно как процесс формирования таких потребностей, которые наиболее благоприятны для нравственного совершенствования здоровья, физического развития и совершенствования.

Подводя итог, можно отметить что, целью физкультурной, оздоровительной и воспитательной работы является формирование у детей потребности быть здоровым, используя все средства физического воспитания и оздоровления – физические упражнения, психогигиенические факторы, включающие общий режим труда и отдыха, питание, гигиену одежды и обуви, физкультурного оборудования, эколого-природные факторы.

Цель конкретизируется в задачах оздоровительного, образовательного и воспитательного направления.

К задачам оздоровительного направления относятся охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование адаптационных и функциональных возможностей организма, повышение умственной и физической работоспособности, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения.

К задачам образовательного направления относятся формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

К задачам воспитательного направления относятся формирование интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.

И еще одно направление экспериментальной работы – это разработка и реализация единой программы развития и оздоровления ребенка в семье и ДОУ.

В течение долгого времени система образования существовала изолированно от семьи, забывая о том, что для детей дошкольного возраста авторитет и мнение родителей являются определяющими в понимании мира, принятии решения и т. д. (Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьева, А. Е. Жичкина, СИ. Мусиенко).

Включение родителей в процесс воспитания, образования и оздоровления ребенка позволяют эффективнее построить единое образовательное пространство, о котором так много пишут в последнее время.

Соединить усилия педагогов, психологов, медиков и родителей – главная задача работы современного образовательного учреждения.

Методологической основой экспериментальной работы послужили теоретические представления об амплифицирующих функциях движений в детском развитии и формировании здоровья ребенка, выдвинутые в трудах И. М. Сеченова, А. А. Ухтомского, П. Ф. Лесгафта, В. М. Бехтерева, Е. А. Аркина, А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, Н. А. Бернштейна и др., идеи педагогики оздоровления Ю. Ф. Змановского, основные положения концепции развивающего физического воспитания В. Т. Кудрявцева. Кроме того, общий контекст наших поисков в избранном направлении был задан работами физиологов, гигиенистов, педиатров, фтизиатров, психоневрологов, психологов, педагогов по проблемам оздоровления, воспитания и развития ослабленного ребенка.

Объектом исследования являются педагогические и организационные условия оздоровления, воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Предметом исследования являются принципы построения комплексной физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в ДООУ и формы их реализации.

Целью экспериментальной работы является разработка и экспериментальная проверка комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста.

Задачи экспериментальной работы:

1. Разработать содержание и формы физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста и проследить ее эффекты.

2. Выявить связь между состоянием здоровья ребенка, уровнем его физического и психического развития и способами организации комплексной формы физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

3. Разработать методические и дидактические материалы к курсам повышения квалификации работников образования по проблеме оздоровления и развития детей.

4. Разработать для воспитателей ДООУ материалы по организации работы с родителями

С 2005 года, ГОУ детский сад №2456 является экспериментальной площадкой. Экспериментальную работу проводят: музыкальный работник Севрюкова З. Ю. (развивает двигательную активность на музыкальных занятиях), логопед Петрова Ю. В. (занимается формированием интонационной выразительности речи), медсестра Щепкина Н. С. (проводит консультации по вопросам питания и закаливающим процедурам в семье), психологи Абрамова И. А. и Чурбакова Н. В. (помощь в создании психологического комфорта, снятие агрессии), воспитатель по физической культуре Карабанова А. Ю. (приобщает детей к занятиям спортом), педагог по коррекционно-воспитательной работе Хрипунова Ю. В. (профилактика плоскостопия и правильной осанки). Воспитатели ежедневно проводят закаливающие мероприятия: хождение по солевым дорожкам, по ребристым коврикам, растирание массажной варежкой, дыхательную гимнастику и др.

Экспериментальная работа ведется систематически и целенаправленно. Регулярно проводятся консультации для педагогов и родителей.

По нашим наблюдениям положительное оздоровительное влияние на детский организм оказывают:

расширение речевых возможностей детей (развитие речи);

игры на развитие способности к общению, в том числе и речевому; театрализованные представления с элементами оздоровления;

сказкотерапия (интегрированное занятие «Путешествие муравьишки» Абрамова И. А., Чурбакова Н. В.);

пение и голосовые игры, представляющие собой тренинг голосового аппарата;

обогащение запаса художественных впечатлений по средствам общения с разными видами искусства (музыка, живопись).

Занятия и другие формы работы создают благоприятный эмоциональный климат, поддерживают спокойное радостное состояние душевного равновесия и благополучия, создают условия для психологической безопасности и комфортности детей. На этом этапе особое внимание было обращено на стиль общения педагогов с детьми. Он стал более демократичным, педагог занимает позицию партнерства и сотрудничества. Педагог выступает как старший партнер, создатель проблемной ситуации, а ребенок, через совместную с педагогом постановку цели, подходит к самостоятельному решению этой проблемы.

Большое внимание уделяется формированию положительных взаимоотношений между детьми одного возраста и детьми из разных возрастных групп. Одним из ярких примеров является общесадовская «Ярмарка» – исключительное событие в жизни наших детей. В детском саду не было людей, которые остались безучастными. Дети в ярких костюмах веселились, торговали своими поделками, пели и общались. Активное участие родителей в нашем проекте – подтверждение правильно построенной работы.

Большое значение для профессионального роста педагогов играет повышение квалификации. Сотрудники нашего сада не только сами периодически повышают свою квалификацию, но и активно участвуют в проведении курсов Академией повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования («Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ и семье» 18—26 октября 2006 год, «Формирование двигательной активности на занятиях в ДОУ» 16—26 апреля 2007 год и др.). Педагоги, приехавшие из разных регионов России, в отзывах отмечают высокий профессионализм и творческий подход сотрудников.

За активное участие в экспериментальной работе грамотами Института развития дошкольного образования РАО награждены педагоги: Сурнина А. В., Чурбакова Н. В., Хрипунова Ю. В.

Снизился уровень заболеваемости детей простудными заболеваниями. Не зарегистрировано ни одного случая инфекционного заболевания у детей. Повышается иммунитет – снижается уровень заболеваемости. Это для сотрудников детского сада самое большое достижение.

В первый год своей экспериментальной работы мы сформулировали следующие задачи:

Оздоровительные задачи: охрана и укрепление здоровья, гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, оздоровительное воздействие физических упражнений подвижных игр, приобщение ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи: формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости) и двигательных способностей (координации движений, функции равновесия) у детей разных возрастных групп; формирование системы знаний о физических упражнениях и собственном теле, об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм, осознанности двигательных действий, телесной рефлексии; развитие пространственных ориентировок; расширение и освоение словаря, связанного с выполнением движений, усвоением специальной физкультурной терминологии; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи: воспитание физической культуры, потребности в ежедневных физических навыках рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности, грациозности, выразительности движений; творчества (придумывание детьми вариантов движений, подвижных игр), умения самостоятельно организовать знакомые подвижные игры (для старших групп) и под руководством педагога (в младших группах) придумывать новые игры; воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, инициатива, выдержка, честность, дружелюбие, взаимовыручка, взаимопонимание, скромность и чувство собственного достоинства).

**Система работы по оздоровлению дошкольников**

<i>Двигательный режим дня</i>				
Время за неделю Занятие	Мл. группа	Сред. группа	Старш. группа	Подгот. группа
Утренняя гимнастика (ежедневно)	<b>5 часов</b>	<b>6 часов</b>	<b>6 часов 30 минут</b>	<b>7 часов</b>
Физкультурные занятия (2 раза в неделю)				
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)				
Бассейн (2 раза в неделю)				
Физкультминутка				
Гимнастика после сна (ежедневно)				
Физ. нагрузки на прогулке				
Физкультурная пауза по усмотрению воспитателя				

**ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>организационная работа</b>		
составление плана проведения учебного материала по всем возрастным группам	ежемесячно	воспитатель ФИЗО
составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	сентябрь-октябрь	воспитатель ФИЗО
подбор методик для разных возрастных групп	1 квартал	воспитатель ФИЗО
составление графика обследования групп по развитию основных движений	сентябрь-октябрь	старший воспитатель
разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	воспитатель ФИЗО
<b>физкультурно-оздоровительная работа</b>		
антропометрия	сентябрь, апрель	медицинская сестра
уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	медицинская сестра
обработка данных антропометрии и внесение результатов в листки здоровья	сентябрь	медсестра, воспитатель ФИЗО, старший воспитатель
обеспечение дежурства медперсонала во время проведения спортивных мероприятий	по графику	заведующий ГОУ
медику-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих мероприятий	по плану	заведующий ГОУ медсестра, воспитатель ФИЗО, старший воспитатель
проведение мониторинга по физическому развитию	апрель	воспитатель ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
обеспечение спортзала аптечкой	сентябрь	медсестра
<b>физкультура и оздоровление в режиме дня</b>		
Утренняя гимнастика	ежедневно в течение года	воспитатели
физкультурные занятия	по плану	воспитатель ФИЗО, воспитатели
физкультминутки	по мере необходимости	воспитатели
гимнастика пробуждения	ежедневно после дневного сна в течение года	воспитатели
Закаливающие мероприятия	в течение года	воспитатели, медсестра
<b>организационно-массовая работа</b>		
День здоровья	1 раз в квартал	воспитатель ФИЗО, старший воспитатель

		воспитатели
оборудование и дополнение инвентарем спортивных уголков в группах	в течение года	воспитатель ФИЗО, воспитатели
работа с педколлективом и родителями		
привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	по плану	заведующий ГОУ, воспитатель ФИЗО, воспитатели, медсестра, старший воспитатель
оформление наглядного материала для родителей в виде ширм, стендовой информации	в течение года	воспитатель ФИЗО
освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану	воспитатель ФИЗО, воспитатели, медсестра, старший воспитатель

Планирование работы по улучшению здоровья детей

№ п/п	содержание работы	возрастная	периодичность	ответственные	время проведения:
<b>1. Оптимизация режима</b>					
	организация жизни детей в адаптационный период, создание	все группы	ежедневно	воспитатели психолог медсестра	в течение года
	определение оптимальной нагрузки для ребенка, с учетом возрастных и	все группы	в течение года	воспитатели психолог медсестра педагогический специалист	в течение года
<b>2. Организация двигательного режима</b>					
	физкультурные занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатель по	в течение года
	утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	прогулки с включением подвижных	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	спортивный досуг	в течение года	1 раз в месяц	воспитатель по	в течение года
	пальчиковая гимнастика	все группы	3-4 раза в день	воспитатели	в течение года
	эстафетные игры	средняя старшая подготовительная	во время прогул	воспитатели	в течение года
<b>3. Охрана психического здоровья</b>					
	сказкотерапия, музыкальные паузы, минуты		2 раза за	воспитатели психолог	в течение года
<b>4. Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</b>					
	воздушные ванны (облегченная форма одежды,	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	хождение босиком по	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

	игры с водой	все группы	ежедневн о	воспитатели	июнь-август
	солевые дорожки	все группы	курс по 14 дней	воспитатели	в течение года
	самомассаж	с м	ежедневн о	воспитатели	в течение года
<b>5.</b>	<b>Работа по профилактике плоскостопия</b>				
	занятия коррекционной гимнастикой	с мла дше	2 раза в	педаг ог допол	в течение года
<b>6.</b>	<b>Работа по профилактике респираторных заболеваний</b>				
	чесночная ароматерапия	все группы	ежедневно	в о с	октябрь-апрель
	кислородный коктейль	все группы	2 раза	в о	в течение года
	санация помещений бактерицидной	все группы	ежедневно	воспи тател и	в течение года
	ионизация помещений лампа Чижевского	все группы	ежедневно	воспи тател и	в течение года
	иммунопрофилактика «Гриппол»	все группы	по плану	медсе стра	сентябрь-декабрь
	гомеопатический препарат	все группы	по плану	медсе стра	сентябрь-октябрь

### **Профилактика**

- Точечный массаж.
- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
- Гимнастика с элементами самомассажа
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Чистка зубов и полоскание полости рта
- Обширное умывание

– Рижский метод закаливания (топание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе)

– Оптимальный двигательный режим

### ***Коррекция***

Упражнения на коррекцию плоскостопия

### ***Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ***

– Луковый напиток

– Лук, чеснок

– Полоскание полости рта чесночным настоем перед прогулкой (с 1.10 по 1.05 – по схеме)

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

– Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

– Рациональную неперегревающую одежду детей

– Соблюдение режима прогулок во все времена года

– Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

### ***Закаливание носоглотки чесночным раствором***

***Цель:*** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

#### ***Приготовление:***

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

#### ***Методические рекомендации:***

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять в период с 1 октября по 30 апреля (по схеме) после занятий, перед выходом на прогулку.

## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### ***Группы раннего возраста***

– Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.

– Утренняя гимнастика – 8.10

– Точечный массаж в игровой форме

– Постепенное обучение полосканию рта

– Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.30 – 18.30

– Оптимальный двигательный режим

– Перед прогулкой полоскание (приём внутрь 1ч.л.) чесночным настоем

– «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

– Фитонциды (лук, чеснок)

– Сон без маек.

– Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна

– Бассейн

– Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, шершавому коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

### ***Вторая младшая группа***

- Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика в группе 8.15
- Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Постепенное обучение чистки зубов
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Физкультурные занятия (в носках)
- Бассейн
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- «Чесночные» киндеры
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.30—11.40; вечерняя 17.45—18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек.
- Дыхательная гимнастика в кровати
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы (с 3 квартала)
- Закаливание
- Элементы обширного умывания

### ***Средняя группа***

- Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
- Физкультурные занятия в зале (в носках)
- Бассейн
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### ***Старший дошкольный возраст***

- Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Точечный массаж по методике Уманской до завтрака
- Физкультурные занятия в зале (в носках)

- Бассейн
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Чесночные «киндеры»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Закаливание
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### ***Закаливание***

Из всего многообразия методов закаливания можно выделить четыре основных:

1. Самый традиционный – метод постепенного увеличения силы раздражителя.

Средство может быть любое – воздух, вода, солнце. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия (температуры воздуха).

2. Метод контрастный.

Для тренировки приспособления организма к меняющимся температурным параметрам среды, необходимо сочетание разнонаправленных температурных воздействий.

3. Метод без снижения температуры.

Начать можно с того, что купать каждый день, гулять каждый день. Данный метод использует все принципы закаливания: систематичность, постоянство, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, положительно эмоциональный настрой.

4. Метод интенсивного закаливания.

Интенсивное закаливание подразумевает контакт обнажённого тела или части тела ребёнка с интенсивным холодом (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми факторами (горячая вода, горячий воздух).

### ***Рижский метод закаливания***

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5—7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3—4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

### ***Некоторые приёмы закаливания***

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

– Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

– Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

– Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

– Намочить обе ладони и умыть лицо.

– Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание:

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

2. Сон без маек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

– Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров

– Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)

– Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

– Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Нами введена тетрадь закаливания, где воспитатели ведут учёт закаливания детей, используя рекомендации врача (мед. отводы)

### ***Физкультурные занятия***

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

– Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

– В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

– В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т. д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

– Занятия по традиционной схеме

– Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности

– Занятия-тренировки в основных видах движений

– Ритмическая гимнастика

– Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

– Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы

– Сюжетно-игровые занятия

### **Освоение плавательных движений и физических упражнений**

Воспитатель по физической культуре Компаниец О. А.,  
Инструктор по физической культуре Сидорова И. А.

Плавание является жизненно необходимым навыком, которым должны овладеть все дети. Дети, систематически занимающиеся плаванием, значительно реже болеют, имеют отличное физическое развитие и здоровье.

В последние годы заметно возросло количество утонувших детей. Многие родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием детей, тем самым оставляя без внимания физическое развитие. Такое невнимательное отношение к здоровью ребенка способствует уменьшению двигательной активности, вследствие чего развивается такое явление как гиподинамия.

Мы считаем, что в условиях детского сада достижение наиболее высоких результатов в оздоровлении детского организма на занятиях по физкультуре и плаванию возможны лишь, при тесном сотрудничестве воспитателя по физкультуре и инструктора по плаванию. Для этого мы разрабатываем систему занятий «В поисках Немо».

В своей работе ставим следующие цели:

Оздоровительные – охрана и укрепление здоровья ребенка, гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные – формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и т. д. Формирование знаний об оздоровительном воздействии занятий на организм, о телесной рефлексии, развитие пространственных ориентировок, освоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные – воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Все цели направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольников, а театрализованные игры – особенно любимы детьми, поэтому неотъемлемой частью наших занятий является работа с образами. Такой подход преподнесения знаний детям способствует развитию интереса, воображения и творческого мышления детей дошкольного возраста.

Данная система занятий разрабатывается с учётом возрастных особенностей и рассчитана на детей с четырёх лет. Работа проводится в два этапа:

- разучивание новых упражнений и техник на занятиях по физической культуре;
- закрепление и применение полученных знаний на занятиях в бассейне.

Воображение и фантазия – это важнейшая сторона жизни ребенка. Усвоить какую-либо программу без воображения невозможно. Оно является высшей и необходимейшей способностью человека. Вместе с тем именно эта способность нуждается в особой заботе в плане развития. А развивается воображение особенно интенсивно в возрасте от 5 до 15 лет. И если в этот период воображение специально не развивать, то в последующем наступает быстрое снижение активности этой функции. Вместе с уменьшением способности фантазировать у детей обедняется личность, снижаются возможности творческого мышления, гаснет интерес к искусству, к творческой деятельности. Для того чтобы развивать творческое воображение у детей, необходима особая организация изобразительной деятельности.

### **«В поисках Немо»**

Примерный конспект занятия по физкультуре  
(Старший дошкольный возраст)

**Задачи:** Учиться выполнять упражнения под рифмованные фразы педагога. Учиться фиксировать положение рук с предметом. Имитировать движение заданного образа.

**Вводная часть:** Ходьба, бег, перестроения

ОРУ с предметом (гимнастическая палка)

– **«Маяк»**

И.п. о.с., палку поставить перед собой на пол, на расстоянии вытянутой руки, удерживать руками

В: 1. Наклон головы вправо (влево, вперёд, назад) – вдох.,

2. и.п. голова прямо – выдох. (3—5 раз)

Он один не спит в ночи

Посылает нам лучи

Чтоб дорогу кораблям

Было видно тут и там

– **«Киты»**

И.п. о.с., гимнастическая палка на вытянутых руках вверху широким хватом.

В.: 1. Вдох – согнуть руки в локте перед собой.

2. Выдох – движение руками вперед по траектории дуги (5—7 раз)

3—4. И.п.

Посредине океана

Мы увидели фонтаны

Это чудо острова

Два больших, больших кита.

– **«Катерок»**

И.п. стоя ноги широко расставлены, руки опущены, палку держать широким хватом.

В: 1. Вдох – наклон вперед, руки с палкой вперед.

2. выдох – наклон вправо, правым концом палки коснуться пола.

То же влево. (5—6 раз)

В море выплыл катерок

Волны плещутся о борт

Вправо, влево наклоняют

Только он не утопает

– **«Нырятьщик»**

И.п. о.с. палка в правой руке.

В: 1. Вдох – наклониться, положить палку параллельно ступни правой ноги.

2. И.п. – выдох.

3. вдох – наклониться взять палку левой рукой.

4. выдох – и.п. и т. д. (5—7 раз)

Плывать вовсе не боюсь

Я ныряю, я учусь

В носик воздух наберу

И ещё раз в глубину.

**5. «Якорь»**

И.п. сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, палка под коленями на полу.

В: 1. Вдох – поднять туловище перенести через палку – выдох.

2. Вдох – поднять туловище перенести через палку назад, выдох.

(5—7 раз)

На дне моря океана

Ходит, щёлкая клешнями  
Родственник речного рака  
Краб – задира-забияка.

#### **6. «Краб»**

И. п. Сидя, упор руками сзади, палка на полу перед ногами.

В: 1. Поставить ноги на палку, перебирая поочерёдно катить палку к себе, от себя.  
(6—8 раз)

Якорь в море опускаем  
Наш корабль отдыхает  
Дружно якорь поднимаем  
В путь корабль отправляем.

#### **7. «Лодочка»**

И.п. лежа на животе, палка в руках широким хватом под подбородком.

В: 1. Вдох – поднять руки с палкой вверх, ноги вместе поднять вверх.

2. Выдох – опустить руки и ноги.

Ветер поднимается

Лодочка качается

Ветер утихает

И кораблик отдыхает

#### **8. «Конек»**

И. п. Стоя руки на поясе ноги на ширине плеч

Гимнастическая палка на полу перед ногами.

В: 1. Вдох – прыжок вперед на двух ногах через палку.

2. выдох – прыжок назад (спиной) через палку.

Он не цокает, не ржет

На одной ноге

Не медуза, не малёк

Маленький морской конек.

#### **9. «Звезда»**

И. п. Лёжа на спине. Руки вдоль туловища, ноги вместе.

В: 1. Вдох – Развести ноги в стороны, руки в стороны.

2. Выдох – и.п.

Нет ни тучек, ни луны

Только звездочки одни

Вот загадка, вот секрет

Солнце – светит, звезды – нет.

#### **Основная часть.**

Основные виды движений: прыжки, метание, лазание, ползание, бросание, ловля.

#### **Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания.

#### **«Скат»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, (одновременно) вдох -руки через стороны поднять вверх, задержать дыхание (3—5 сек.), опустить руки.

#### **«В поисках Немо»**

Примерный конспект занятий по физкультуре

(Младший дошкольный возраст)

**Задачи:** Учиться выполнять упражнения под рифмованные фразы педагога. Учиться фиксировать положение рук, ног, туловища. Имитировать движение заданного образа.

**Вводная часть.**

Ходьба (фигурная маршировка по кругу «спасательный круг»), бег (змейкой «угорь»), перестроения.

**ОРУ**

– **«Каракатица»**

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены.

В: 1) выполнить полуприсед, опуская плечи вниз.

2) встать выпрямиться, плечи вверх,

3) и.п.

Каракатица плывет, толкается

Плечи вниз опускаются, вверх поднимаются.

– **«Чайка»**

И. п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1) поворот туловища налево, руки развести в стороны

2) вернуться в и.п.

3) поворот туловища направо, руки развести в стороны

4) вернуться в и.п.

Чайка крылья расправляет

Над волнами пролетает

– **«Мачты»**

И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе

В: 1) при повороте туловища налево, поднять правую руку вверх (одновременно)

2) и.п.

3) то же с левой рукой

4) и.п.

Мачты две у корабля

Это – ты, это – я.

– **«Медведь»**

И.п. о.с.

В: 1) наклон вперед, вытянуть руки вперед

2) стоя в наклоне, развести руки в стороны

3) И.п.

Интересно посмотреть, как же плавает медведь

Только под воду ныряет, сразу рыбку он хватает.

– **«Гребцы»**

И.п. сидя, ноги прямые вместе, руки на бёдрах.

В: 1) потянуться вперед к носкам руки вперед

2) сжать пальцы в кулачок, выпрямить спину, подтянуть кулачки к груди, имитируя движения гребца в лодке.

В лодке по морю плывем

Дружно вёслами гребём,

Чтобы к берегу доплыть

Нужно с вёслами дружить.

– **«Лягушки»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1) присесть, разводя колени в стороны, руки вперёд

2) вернуться в и.п.

Пусть лягушки,  
Пусть квакушки  
На опушке греют ушки.

**Основная часть.**

Основные виды движений: прыжки, метание, лазание, ползание, бросание, ловля.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания.

**«Скат»**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, (одновременно) вдох – руки через стороны поднять вверх, задержать дыхание (3—5 сек.), опустить руки.

**«В поисках Немо»**

Примерный конспект занятий по плаванию

(Младший дошкольный возраст)

**Задачи:** упражнять в освоении вдоха и выдоха в воду, упражнять в движении ног брасом.

**На суше.**

Выполнение комплекса ОРУ.

**В воде.**

1. И.п. – стоя в воде по грудь, сделать 5 – 6 выдохов в воду:

В: 1 – вдох носом, надуть щёки;

2 – наклон туловища (лицо в воде);

3 – медленный выдох ртом;

4 – вернуться в и.п.

Ветер по морю гуляет,

И кораблик подгоняет

В носик воздух наберём

Ветер вместе создаём.

2. Лёжа в упоре на мелком месте, выполнить движения ногами, как при плавании брасом.

То же в упоре сзади.

Пусть лягушки

Пусть квакушки

На опушке греют ушки.

3. Нырять и находить на дне бассейна предметы, доставать их.

Интересно посмотреть  
Как же плавает медведь?

Только в воду он ныряет  
Сразу рыбку он хватает.

### **Игровые упражнения**

#### **«Медуза»**

Цель: учить свободно лежать на воде.

Содержание. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперёд, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

#### **Игра «Невод»**

Цель игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Ход игры. Играющие «рыбы» располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за «рыбкой», стараясь окружить её. Каждая пойманная «рыбка» включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод.

### **«В поисках Немо»**

Примерный конспект занятий по плаванию  
(Старший дошкольный возраст)

**Задачи:** учить согласовывать работу ног с дыханием, совершенствовать навыки скольжения на груди с различным исходным положением рук, совершенствовать навык выполнения дыхательных упражнений.

#### **На суше.**

Выполнение комплекса ОРУ.

#### **В воде.**

1. Дыхательное упражнение у бортика бассейна (10 – 15 раз)

В: 1 – вдох носом, надуть щёки;

2 – наклон туловища (лицо в воде);

3 – медленный выдох ртом;

4 – вернуться в и.п.

2. Работа ног кролем в сочетании с дыханием.

Посредине океана

Мы увидели фонтаны.

Это чудо – острова

Два больших, больших кита.

3. Работа ног брасом в сочетании с дыханием.

Плывать вовсе не боюсь

Я ныряю, я учусь

В носик воздух наберу

И ещё раз в глубину.

– Скольжение на груди от бортика к бортику (3 м.) с задержкой дыхания (2 – 3 раза).

Ветер поднимается

Лодочка качается  
Ветер утихает  
И кораблик отдыхает.

– Скольжение на груди с различным положением рук (2 – 3 раза):

- а) руки вытянуты вперёд «лодочкой»;
- б) одна рука вытянута вперёд, другая прижата к туловищу;
- в) обе руки прижаты к туловищу;
- г) руки вытянуты вперёд – разведены в стороны вперёд.

#### Игра «Забрось мяч в обруч»

Цель: учить принимать правильное положение тела при скольжении, развивать двигательную активность.

Ход игры. В руках у каждого ребёнка по мячу, у инструктора обруч. Ребёнок должен сначала забросить мяч в обруч, затем, приняв положение для скольжения, пронырнуть в опущенный в воду обруч и постараться доплыть до своего мяча. (При выполнении скольжения инструктор контролирует правильное положение головы).

### Эстетическое воспитание как аспект оздоровления дошкольника

Большую часть времени ребёнок проводит в детском саду, поэтому эстетическому развитию ребёнка необходимо уделять достаточное количество времени. Мы в своей работе по эстетическому воспитанию выбрали театральную деятельность.

Театральная деятельность является источником развития чувств, глубоких переживаний и открытий ребёнка, приобщает его к духовным ценностям. Как отмечал В. А. Сухомлинский, «Сказка – это активное эстетическое творчество, захватывающее все сферы духовной жизни ребёнка, его ум, чувства, воображение, волю».

Цели:

1 Воспитание у детей умения правильно слышать задание, входить в театральный образ и в этом образе выполнять физические упражнения.

2 Развитие у детей любви к прекрасному, обогащение его духовного мира, его знаний о здоровом образе жизни. Основной девиз: «В здоровом теле – здоровый дух»

3 Приобщение детей к театральной деятельности. Вовлекать, заинтересовывать их в слушании сказок, вызывать у детей желание участвовать в театральной деятельности.

Эстетическая развивающая среда.

В каждой группе есть уголок ряженья. В старших и подготовительных группах уголок театральной деятельности. При организации театрального уголка необходимо учитывать:

1 индивидуальные социально-психологические особенности детей.

2 особенности эмоционально-личностного развития ребёнка.

3 интересы, склонности, предпочтения детей.

4 любознательность, исследовательский интерес и творческие способности детей (экспериментирование с различными материалами при подготовке атрибутов).

5 возрастные и полоролевые особенности (отвечающие интересам мальчиков и девочек).

Рекомендации педагогам:

– создавать условия для развития театральной жизни;

– приобщать детей к театральной культуре (знакомство с устройством театра, театральными жанрами, разными видами театра);

– обеспечивать взаимосвязь театральной деятельности с другими видами деятельности;

– создавать условия для совместной театральной деятельности детей и взрослых.

Театральные занятия включают в себя:

- просмотр спектаклей и бесед по ним;
- игры-драматизации;
- разыгрывание сказок и инсценировок;
- упражнения по формированию выразительности речи;
- упражнения по социально-эмоциональному развитию;
- упражнения физические (физкультминутки).

Театральная деятельность благоприятно влияет на психическое здоровье детей:

- позволяет создать микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности маленького человека, забота о нем, доверительные отношения между взрослыми и детьми;
- разрешение сказочных конфликтов способствует преодолению детских страхов;
- у ребенка развивается способность сострадать, сочувствовать, сопереживать, радоваться чужим удачам;
- развивает уверенность в себе, помогает преодолевать робость, застенчивость;
- создает определенные отношения и моральные оценки, имеющие несравненно большую силу, чем оценки, просто сообщаемые и усваиваемые.

Все дети-артисты должны уметь играть положительные и отрицательные роли. Сыграть роль отрицательного героя намного сложнее. Для этого необходимо использовать разнообразные приемы:

- выбор детьми роли по желанию;
- назначение на главные роли наиболее робких и застенчивых детей;
- распределение ролей по карточкам (на карточке изображен персонаж);
- проигрывание ролей в парах.

Часто возникает проблема, что ролей не хватает на всех детей. У нас этой проблемы нет. Именно физкультминутки дают возможность всем детям участвовать в сказке. Дети в образе сказочного героя делают физические упражнения, приемы самомассажа.

Театральная деятельность направленная на развитие творческих способностей, воображения, фантазии детей, закрепляют приемы самомассажа, совершенствуют двигательные навыки, в игровой форме способствуют упрочению полученных знаний о здоровом образе жизни.

### **Театрализованные игры с элементами оздоровления детей**

На протяжении эксперимента мы использовали игровые приемы при проведении оздоровительных мероприятий. В связи с тем, что игровая деятельность помогает укреплять здоровье, мы решили заинтересовать и привлечь детей к физической культуре и оздоровлению. Такое направление мы начали использовать со средней группы.

В этом возрасте у детей продолжает расширяться кругозор. Дети знают и любят сказки, поэтому они легко включаются в игры-драматизации. Дети легко входят в роль, перевоплощаясь в того или иного персонажа. Поэтому мы решили заинтересовать детей в участии в оздоровительных мероприятиях.

В процессе игры у детей развиваются физические и морально-волевые качества: быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, дисциплинированность, организованность. Так, например, использовали постановки сказок «Теремок», «Похождение кота Леопольда», «Заюшкина избушка», «Маша и медведь», а также упражнения, имитирующие повадки животных:

- Цапля важная носатая  
Целый день стоит как статуя (*на развитие равновесия осанки*)
- Кузнечики (*прыжки*)

– Спортсменов: Если я бегу на лыжах  
Детский сад намного ближе  
До него ведет меня  
По утрам моя лыжня.

Благодаря этим мероприятиям мы заметили, что дети стали реже болеть, что сказалось на посещаемости, активизировались малоподвижные дети, настроение у детей стало бодрое, жизнерадостное, с удовольствием приходят в детский сад.

### **Использование сказок во всех формах работы по физическому воспитанию**

Материалом для народных сказок всегда служила жизнь народа, его борьба за счастье, его верования и обычаи. Воплощение в сказках положительных черт народа делало их эффективным средством передачи этих черт из поколения в поколение.

Многие народные сказки внушают уверенность в торжестве правды, победе добра над злом. Как правило, страдания положительного героя и его друзей являются преходящими, временными, за ними обычно приходит радость, причем эта радость – результат борьбы, результат совместных усилий.

Оптимизм сказок особенно нравится детям, что усиливает их воспитательное воздействие.

Образность – важная особенность сказок, которая облегчает их восприятие детьми, не способными еще к абстрактному мышлению.

Забавность сказок повышает интерес детей к ним.

Дидактизм является одной из важнейших особенностей сказок всех народов мира.

Эти особенности сказок и позволяют использовать их при решении педагогических задач.

Народная сказка позволяет осуществлять процесс их воспитания более целостно, т.е. способствует расширению границ нравственного, духовного, патриотического, экологического, эстетического и умственного развития.

Сказку можно использовать во всех формах работы по физическому воспитанию. Перечислим некоторые из них.

– Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества.

– Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», «вплетением» элементов сказки (проводятся в форме «двигательного» рассказа).

– Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.

– Музыкально-ритмические занятия, основанные на народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием народных песен и мелодий.

– Игровые физкультурные занятия. Используются народные игры и игры со сказочными героями.

– Интегрированные физкультурные занятия, сочетающие фольклор и физические упражнения.

### **Театрализованное физкультурное занятие – «Теремок»**

Цель:

– Развивать интерес к физическим упражнениям;

– Упражнять в беге с препятствиями, в прыжках с продвижением вперед на двух ногах;

– Учить прыгать с высоты;

– Поощрять проявление самостоятельности при выполнении упражнений.

Материалы к занятию: игрушки (лягушка, мышка, заяц, медведь), шнур на стойке, игрушки – погремушки на шнуре (для подпрыгивания), дуги и кубы.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть**

Воспитатель скрывается за домиком теремком. Воспитатель по физической культуре говорит детям, что они попали в волшебную страну сказок, где с ними могут происходить разные приключения.

– Поиграем в лошадок – запряжем лошадку, возьмем уздечку в обе руки и будем шагать, высоко поднимая колени, цокая язычком. Лошадка идет спокойно-обычная ходьба:

Но – но, лошадка – легкий бег; лошадка скачет быстро прямым голопом.

Во время движения воспитатель читает стихотворение А. Барто «Лошадка»:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.