

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Сборник научно-методических трудов*



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АРМАВИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРАКТИКЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Сборник научно-методических трудов*

Армавир  
АГПУ  
2018

УДК-373  
ББК-74.100.5  
3-46

**Научный редактор –**

**О.Н. Родионова** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ»

**Ответственный редактор –**

**Е.Н. Овчаренко** – преподаватель кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ»

3-46 **Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования** : сборник научно-методических трудов / науч. ред. О. Н. Родионова ; отв. ред. Е. Н. Овчаренко. – Армавир : РИО АГПУ, 2018. – 72 с.

ISBN 978-5-89971-634-8

В сборник научно-методических трудов вошли материалы, раскрывающие теоретические, методические и прикладные аспекты актуальных вопросов охраны и укрепления здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Сборник представляет интерес для педагогов, педагогов системы дополнительного образования, бакалавров и магистрантов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование».

УДК-373  
ББК-74.100.5

ISBN 978-5-89971-634-8

© Авторы статей, 2018  
© Оформление. ФГБОУ ВО «Армавирский  
государственный педагогический университет», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Албул О.В.</b> Использование подвижных игр в старшем дошкольном возрасте .....	5
<b>Бадеева А.В.</b> Нетрадиционная гимнастика в системе оздоровления детей дошкольного возраста .....	7
<b>Виноградова Н.И.</b> Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни в условиях дошкольной образовательной организации .....	9
<b>Гребенникова М.С.</b> Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни .....	11
<b>Карвегина С.В.</b> Использование подвижных игр в различных видах деятельности дошкольников .....	15
<b>Кильчицкая Т.В.</b> Использование подвижных игр в различных видах деятельности дошкольников .....	17
<b>Кисеева Е.Е.</b> Воспитываем привычку к здоровому образу жизни .....	21
<b>Константинова Н.А.</b> Подвижные игры в помещении и на улице для детей первой младшей группы детского сада .....	23
<b>Коромысличенко С.А.</b> Приобщение детей дошкольного возраста к ЗОЖ в процессе взаимодействия с родителями .....	25
<b>Легенская С.А.</b> Особенности использования метода проектов в ДОО в процессе формирования у детей потребности здорового образа жизни .....	28
<b>Малхасян Е.Ю.</b> Приобщение дошкольников и родителей к здоровому образу жизни .....	31
<b>Менчинская Ю.М.</b> Здоровьесберегающие технологии в практике дошкольного образования	35
<b>Овсеян Д.Л.</b> Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании в условиях реализации ФГОС ДО .....	37
<b>Попова С.В.</b> Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной работы .....	41
<b>Рагожская И.В.</b> Оздоровительные мероприятия с дошкольниками в спортивной секции – каратэ .....	43
<b>Санина Т.Л.</b> Развитие воображения у дошкольников в процессе занятий физической культурой .....	45

Сюжетные подвижные игры показывают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Деток увлекают игровые образы, в которые они как бы творчески воплощаются (птицы и автомобиль, волк и гуси, обезьянки и ловцы).

Интересными для детей являются несюжетные подвижные игры, которые содержат двигательные задания, ведущие к достижению понятной им цели. Они подразделяются на игры типа перебежек, ловишек и т. п.; игры с элементами соревнования («Чье звено скорее построится?», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.); несложные игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, скакалки, кегли); игры, различающие по их двигательному содержанию (преобладающий вид движения – бег, прыжки, метание и т. п.).

Существуют игры-забавы для маленьких детей («Ладушки», «Коза-рогатая», «Сорока-белобока» и др.) [2, с. 148].

Засиделись за столом и заскучали, значит, самое время провести подвижную игру.

В старших группах проводятся игры с элементами спортивных игр, потому что дети уже самостоятельно организуют подвижные игры. Так как они требуют большей собранности, организованности, наблюдательности, определённой, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции [2, с. 148].

По двигательным действиям и физической нагрузке игры условно делятся на три группы: большой, средней и малой подвижности.

Игры большой подвижности построены на активных движениях (бег, прыжки, лазанье). К играм средней подвижности относятся игры с относительно спокойным содержанием и характером движений (ходьба, передача предметов). Игры малой подвижности предполагают небольшую двигательную активность детей. Чаще всего эти игры предназначаются для успокоения его до состояния физиологической нормы [3]. Для всестороннего развития детей успешными являются подвижные игры. Их стараются обязательно включать в каждое занятие. Играя, они овладевают новыми, более сложными видами движений, становятся более ловкими, сообразительными, смелыми. Однако не всеми видами движений младшие дошкольники овладевают в игре одинаково успешно. В подвижных играх эти упражнения являются естественным компонентом сюжета игры, движения детей совершенствуются и приобретают своеобразную эмоционально-образную выразительность.

Главное значение подвижной игры – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъёма детей, добиться наиболее высокой на протяжении всего занятия физиологической нагрузки. Разное значение имеют игры, которые применяются в начале и в конце занятий.

Следовательно, если первые должны возбудить у детей интерес к занятию, вовлечь в коллективную деятельность («Пузырь», «Поезд»), то вторые должны несколько снизить нагрузку, заданную в основной части занятия, успокоить детей («Найди флажок») [4, с. 32].

Воспитатель должен наметить конкретные задачи по отношению к каждому ребёнку. Детям робким, неуверенным в движениях нужно помогать в преодолении трудностей. Итак, планируя игры, взрослому следует учитывать состояние группы, когда группа недостаточно организована, лучше в первое время проводить более спокойные игры в кругу, игры с пением или игры для младшей группы. Игру можно проводить в начале, середине и конце прогулки, в зависимости от того, какое занятие предшествовало прогулке и каков его общий план. А также подбирая игры для занятий, важно предусмотреть условия, в которых оно будет проходить: в помещении или на площадке и ориентироваться на время года и состояние погоды, наличия инвентаря, одежды.

Итак, подвижные игры – одно из самых полезных и любимых занятий для детей. В играх воспитывается коллективизм, а также проявляются ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность. Не зря есть справедливая народная мудрость, что «Человек познается в беде, а ребёнок в игре».

#### *Примечания*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.11.2013 г. № 1155.
2. Гончарова Е. В., Кузнецова Т. Л. Технология развития здоровьесберегающей компетентности старших дошкольников // Педагогические науки. 2007.
3. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. М., 2008.

*Т.В. Кильчицкая*  
воспитатель МБДОУ № 8  
Краснодарский край город Армавир

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Организация двигательной деятельности детей будет способствовать повышению их активности на всех режимных этапах во время пребывания в детском саду, а, следовательно, укреплять здоровье дошкольников, развивать их духовно и физически. Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, позволит заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

**Ключевые слова:** двигательная активность, подвижные игры, деятельность дошкольников.

Образ жизни современного ребёнка кардинально переменялся, на первый план вышли малоподвижные виды деятельности: компьютерные игры, занятия с конструктором, просмотр мультфильмов. Для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

Назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребёнка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решать эту проблему нужно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей [1].

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Вместе с совершенно естественными соблюдением гигиенических норм и удовлетворением потребности в пище необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения одним из показателей нормального развития является двигательная активность ребенка.

В самом начале развития движения беспорядочны. Постепенно они становятся более координированными, приобретают целенаправленный характер: пытается достать игрушку, тянется к маме, пытается поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на растущий и развивающийся детский организм. С одной стороны физическая активность – одна из незаменимых сторон психического развития ребёнка, с другой интенсивная работа большого количества мышц требует развитости основных функциональных систем организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние (укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, стабилизируется работа нервной системы и других физиологических процессов).

Активные движения способствуют укреплению иммунитета, в то же время недостаток движений (гиподинамия) способствует изменениям в центральной и эндокринной системах, которые могут привести к снижению работоспособности организма, нарушению психической и нервной устойчивости.

Подвижные игры в детском саду направлены на развитие умственных способностей детей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Выполнение движений детьми активно формирует нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость, обогащает эмоциональное состояние детей. Поэтому детям в течение дня необходима двигательная деятельность, в том числе и подвижные игры.

Подбор и планирование подвижных игр производится в зависимости от следующих условий: возрастная группа, общий уровень физического и умственного развития детей, состояние здоровья каждого ребёнка, индивидуальные психологические особенности; время года, особенности режима, места проведения, интересы детей.

Подвижная игра имеет место не только на прогулке, но и в другие периоды режима дня. Игре, как основному виду деятельности дошкольников в детском саду отводится много времени: до завтрака, во время утреннего приёма, во время организованной непрерывной образовательной деятельности, в перерывах между различными видами деятельности, после дневного сна, на всевозможных прогулках.

Подвижные игры во время утреннего приёма способствуют созданию положительного психологического микроклимата, дружеских взаимоотношений между детьми на целый день. Большой частью это игры малой и средней подвижности «Красный, жёлтый, зелёный», «Поймай звук», «Летает - не летает», «Карлики-великаны», «Бывает - не бывает», хороводные «Пузырь», «Ворон» [1], направленные на воспроизведение имитационных движений: «Затейники», «Где мы были мы не скажем, а что делали - покажем», «Обезьянки». Этими и многими другими играми педагог и дети встречают ребёнка, показывают как они ждали его, чтобы начать игру, в них нет соперничества, нет отрицательных эмоций, что влияет на хорошее психологическое самочувствие всех участников воспитательного процесса. Полезно для здоровья малыша организовать двигательную деятельность утром, после завтрака, спустя 20-25 минут.

В организованной непрерывной образовательной деятельности тоже есть место подвижной игре. В области социально-коммуникативного развития дети выполняют игры на повторение диалогов («Зайка, походи, серенький, походи, вот так этак походи, вот так этак походи...»), разучивают слова русских народных игр. Дети знакомятся с поэтичностью, красотой, напевностью родной речи, приобщаются к истокам народной культуры: «Селезень утку загонял, селезень утку загонял: - «Иди утица домой, иди серая домой», - раз, два, три, лови!» [2].

В познавательной деятельности допустимо проведение подвижных игр по командам или звеньям: «Посадка и сбор овощей», «Овощи и фрукты»,

«Найди свой цвет», «Найди своё дерево», «Найди свою форму», «К своему дереву беги», «Через ручеек» [3] и т. п. Организация образовательной деятельности детей должна включать смену видов деятельности: задания в парах, в командах, на ковре, стоя, за столом и т. д.

При организации прогулки должен соблюдаться принцип преемственности: игры планируются в соответствии с прошедшими занятиями. Вслед за занятием на сохранение статической позы должна следовать игра большой подвижности, способствующая снятию мышечного напряжения и повышению двигательной активности всех детей в группе, например: «Два Мороза», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Удочка», «Коршун», «Зайцы в огороде», «Мы весёлые ребята», «Ловишки» и т. д. [3]. Выбор игр должен быть дифференцированным: необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, возраст, степень их двигательной активности, уровень двигательных умений. Если одним детям необходима постоянная двигательная активность, с обилием быстрomenяющихся движений, другие ребята и на прогулке предпочитают спокойные малоподвижные игры, связанные с однообразной позой.

В обоих случаях необходима помощь в соответствующей организации подвижных игр со стороны взрослых, которые могут напомнить сюжеты игр, показать разнообразные действия с игрушками и пособиями. Следует акцентировать внимание на действиях малоподвижных детей, разнообразить набор выполняемых действий в играх. Это возможно реализовать в сюжетно-ролевых играх, например: «магазин», «детский сад», «больница», «стройка». В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы, трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д., игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребёнок. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти по доске – мостику, подлезть под дугу, прыгнуть со скамейки. В конце прогулки обязательно проведение игры, чтобы собрать детей, настроить их на окончание прогулки [1].

#### Примечания

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1998.
2. Семенькова О. В. Подвижная игра как средство развития двигательных навыков и повышения двигательной активности дошкольников [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/11/25/statya>
3. Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. М., 2011.

## ВОСПИТЫВАЕМ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Аннотация.** Приобщение к здоровому образу жизни является актуальным направлением развития ребёнка дошкольного возраста. Участие родителей в оздоровлении и приобщении детей к здоровому образу жизни способствует самореализации каждого и взаимообогащению всех.

**Ключевые слова:** образовательная программа «Детство», здоровый образ жизни, привычка к здоровому образу жизни, взаимодействие детского сада и семьи.

От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность детей.

Педагогам дошкольных образовательных организаций предлагается решать следующие задачи на практике:

- 1) диагностика и обследование детей;
- 2) создание среды, сберегающей здоровье;
- 3) планирование и организация физкультурных мероприятий;
- 4) профилактическая работа и закаливание;
- 5) воспитание потребности в здоровом образе.

Совместная работа детского сада и семьи, цель которой – воспитание здорового ребёнка.

1. Диагностика и обследование детей. В современной коррекции процесса обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого ребёнка, в планировании работы в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями здоровья детей.

Сопоставляя на практике данные педагогических наблюдений. Мы имеем возможность:

- устранять недостатки в организации условий жизнедеятельности детей;
- предотвращать утомляемость в ходе различных занятий;
- определять оптимальную физическую нагрузку с учётом индивидуальных особенностей детей;
- намечать наиболее эффективные оздоровительные и профилактические мероприятия.

2. Создание среды, сберегающей, здоровье являются компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни»:

- создание условий для охраны жизни и здоровья детей;
- создание комфортной среды;
- разработка гибкого режима дня и рационального двигательного режима;