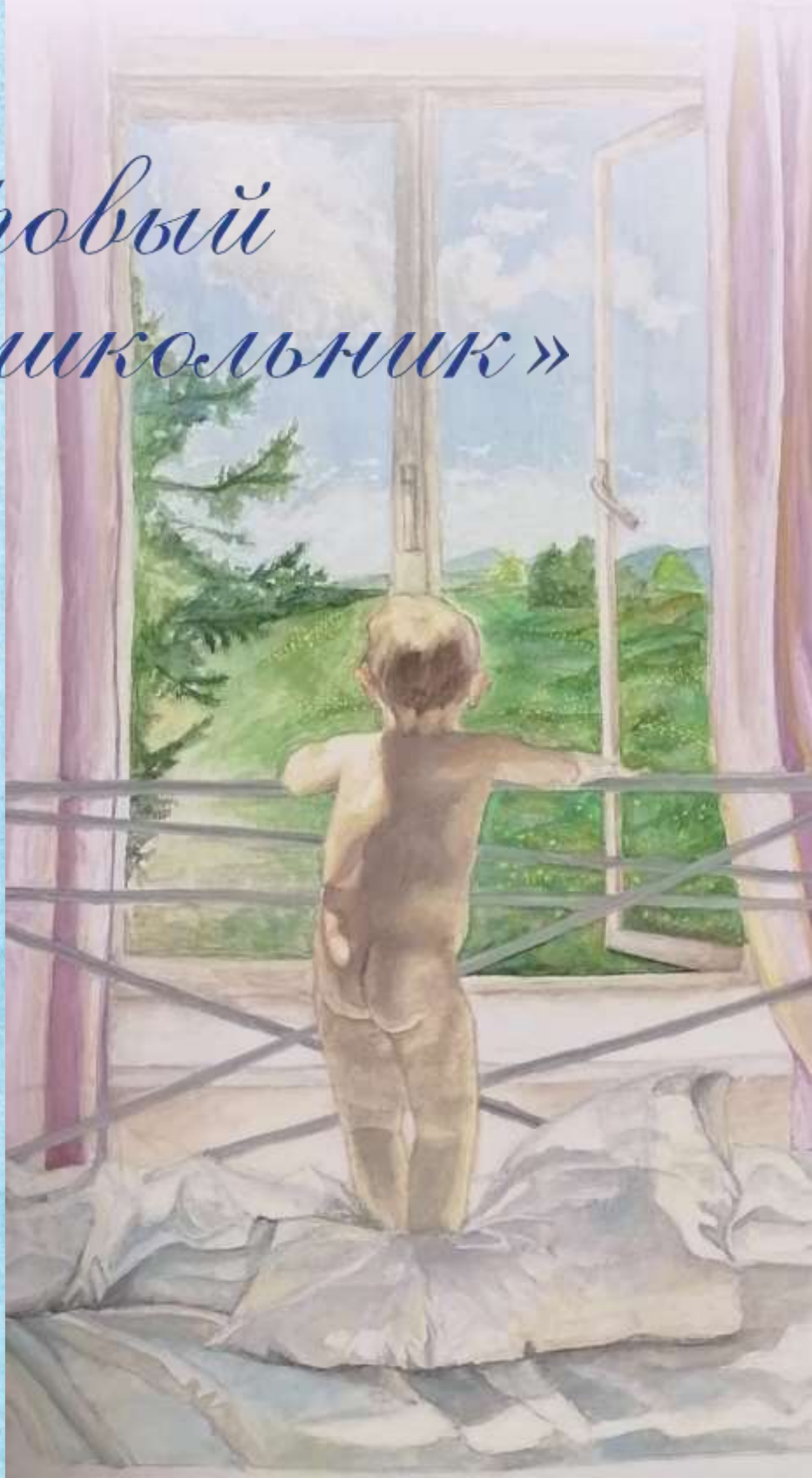
Б. Б. Егоров

# Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»



Б. Б. ЕГОРОВ

# Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»

Художник С. А. Виноградова

Москва – Самара

2020

УДК 373.2
ББК 74.100
Е30

**Рецензенты:**

**Борисова М. М.,** кандидат педагогических наук, доцент департамента педагогики ГАОУ ВО МГПУ;

**Дядюнова И. А.,** кандидат педагогических наук, федеральный эксперт национальной родительской ассоциации

**Егоров Б. Б.**

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» / Б. Б. Егоров ; художник С. А. Виноградова. – Москва ; Самара : ООО «Научно-технический центр», 2020. – 196 с.

ISBN 978-5-98229-453-1

Автор книги – Баатр Борисович Егоров, кандидат педагогических наук, педагог, исследователь, прошедший путь от воспитателя детского сада до заместителя директора Института развития дошкольного образования РАО. Баатр Борисович более 25 лет работает над проблемой оздоровления и воспитания детей дошкольного возраста, является автором более 100 публикаций по данной теме.

В издании представлена оздоровительно-воспитательная технология для детей дошкольного возраста, которая основывается на системе определенных принципов построения и реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду. Подробно описываются принципы оздоровительно-воспитательной работы в дошкольной организации, их содержание по разным возрастным группам, организация работы с семьей, возможности оздоровительного комплекса в детском саду. Представлен большой библиографический список по проблеме оздоровления детей.

Книга адресована педагогам дошкольных образовательных организаций, родителям детей раннего и дошкольного возраста.

УДК 373.2
ББК 74.100

ISBN 978-5-98229-453-1

© Егоров Б. Б., 2020
© Виноградова С.А., оформление обложки, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление ..... 4
**Глава I. Проблемы современного дошкольного образования и здоровье детей ..... 8**
Условия, необходимые для реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду ..... 13
Основные подходы к построению оздоровительно-воспитательной работы в детском саду ..... 22
**Глава II. Основные принципы организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду ..... 24**
Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений ..... 36
Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки ..... 41
Использование системы эффективного закаливания ..... 48
Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ребенка 55
Обеспечение полноценного питания детей дошкольного возраста ..... 64
Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе ..... 67
**Глава III. Организация работы с семьями воспитанников детского сада ..... 70**
Семейные традиции физического воспитания ребенка в семье…… 70
Содержание и формы сотрудничества семьи и детского сада ..... 76
Оптимизация семейных традиций по физическому воспитанию в процессе взаимодействия семьи и детского сада ..... 86
**Глава IV. Организация оздоровительно-воспитательной и физкультурной работы в детском саду с учетом возрастных особенностей детей ..... 92**
**Раннее детство:** 92
Дети первого года жизни ..... 93
Дети второго года жизни ..... 97
Дети третьего года жизни ..... 102
**Дошкольный возраст:** 110
Дети четвертого года жизни ..... 110
Дети пятого года жизни ..... 119
Дети шестого года жизни ..... 130
Дети седьмого года жизни ..... 145
**Глава V. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, сауна, фитобар ..... 161**
Методика оздоровительной работы с детьми в комплексе: бассейн, сауна, фитобар ..... 163
Плавание – эффективное циклическое упражнение ..... 166
Использование фитотерапии в оздоровлении детей дошкольного возраста ..... 168
О возможностях ароматерапии ..... 170
**Библиография по проблеме оздоровления детей в семье и детском саду ..... 173**

# ВСТУПЛЕНИЕ

Очень часто в самом начале вступления стараются поместить слова великих людей о великом. Мне же хотелось бы сказать спасибо своим учителям! Учителям, открывшим для меня новые горизонты и новые знания!

В 1992 году мне посчастливилось познакомиться с доктором медицинских наук, профессором Юрием Филипповичем Змановским (1928–1995) – выдающимся специалистом по возрастной физиологии, педиатром, психологом и педагогом. Удивительный человек и настоящий исследователь, Юрий Филиппович окончил отделение психологии философского факультета МГУ, а затем поступил в медицинский институт. Ю.Ф. Змановский работал заместителем директора в НИИ общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР, а затем заместителем директора в НИИ дошкольного воспитания. Большое количество статей Ю.Ф. Змановского в журнале «Дошкольное воспитание» помогло не одному поколению воспитателей детских садов приобрести теоретические и практические знания по проблеме оздоровления детей дошкольного возраста.

Программа «Здоровый дошкольник» была создана Юрием Филипповичем в конце 80-х – в начале 90-х годов. Это был небольшой текст программы и серия статей. Затем, в середине 90-х годов, под руководством Ю.Е. Антонова на основе программы Ю.Ф. Змановского была создана социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». Этот серьезный общественно-педагогический проект реализовывался в рамках деятельности «Научно-практической школы оздоровления детей имени профессора, доктора медицинских наук Юрия Филипповича Змановского».

В 1994 году Ю.Ф. Змановский дал согласие быть научным руководителем моего диссертационного исследования, и тогда началась наша совместная и очень интересная работа. Мы решили переложить

принципы, сформулированные Юрием Филипповичем в программе «Здоровый дошкольник», для санаторных детских садов для детей с туберкулезной интоксикацией. Подавляющая часть детей, посещавших санаторные детские сады, – это дети с ослабленным здоровьем, поэтому главной задачей стало выстраивание эффективной оздоровительной и воспитательной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Прошло уже более 25 лет. И мне хочется, чтобы абсолютно здравые мысли моего учителя не просто сохранились, но и нашли продолжение в моей книге и нашей работе. После ухода из жизни Юрия Филипповича завершить диссертационное исследование помог ведущий современный психолог, доктор психологических наук, профессор Владимир Товиевич Кудрявцев.

Создатель концепции и программы развивающего дошкольного образования, проекта «Развивающая педагогика оздоровления» показал, что развивать воображение ребёнка через физическое тело не только можно, но и нужно, потому что это заложено в самой природе ребёнка.

Работая директором Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО, Владимир Товиевич внес серьезный вклад в развитие науки о дошкольном детстве, в развитие российской системы дошкольного образования. В настоящее время В.Т. Кудрявцев продолжает вести свои исследования, и у вас есть возможность познакомиться с ними на его персональном сайте – https://tovievich.ru/.

В конце 90-х годов XX века начала работать экспериментальная площадка по проблеме организации оздоровительно-воспитательной работы с дошкольниками. После выхода книги «Развивающая педагогика оздоровления» количество экспериментальных детских садов увеличилось.

Первопроходцами в экспериментальной работе были коллективы: санаторного детского сада № 17 «Золотая рыбка» г. Элисты, детского сада № 8 «Журавлик»» г. Котлас, детского сада № 6 г. Кинешмы, Центра развития ребенка «Детский сад № 136» г. Калининграда, детского сада

компенсирующего вида № 733 г. Москвы, детского сада № 55 г. Нарьян-Мара, Центра развития ребенка «Эрудит» г. Самары, детского сада № 474 г. Челябинска, детского сада № 105 «Умка» г. Якутска, детского сада № 90 «Ласточка» г. Якутска, детского сада № 11 «Подснежник» г. Якутска, а также сетевые площадки города Москвы – детские сады № 2432, 2456, 489, 2020, 4, сетевые площадки города Воркуты, Калининградской области и многие другие.

С каждым годом сеть детских садов, в которых апробировалась система оздоровительно-воспитательной работы с детьми дошкольного возраста, расширялась. В эту сеть вошли как общеразвивающие, так и специализированные детские сады разных регионов нашей страны. В ходе экспериментальной работы идеи Ю.Ф. Змановского подтвердились. Более того, содержание нами было конкретизировано и дополнено. По итогам экспериментальной работы был опубликован опыт детских садов (здоровыйдошкольник.рф).

Продолжением работы Ю.Ф. Змановского в направлении оздоровления дошкольников стала оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник», которая представляет комплекс мер по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей с учетом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Особое направление работы с детьми дошкольного возраста, с которым неразрывно связана оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник», – это физическая культура. И в этом направлении мы опирались на классические исследования разработчиков методики физического воспитания дошкольников, а также на самых авторитетных современных авторов – Борисова Марина Михайловна, Щербак Александр Павлович.

В настоящее время состояние здоровья наших детей вызывает тревогу и обеспокоенность. Мы много говорим о факторах, ухудшающих состояние здоровья: проблемы экологии, некомпетентность родителей,

недостаточный уровень двигательной активности, пренебрежение ценностями здорового образа жизни в семье и т. д. Организация комплексной оздоровительно-воспитательной работы в детском саду положительно влияет на состояние здоровья детей, их физическое и психическое развитие, что подтверждают результаты апробации её экспериментальной модели.

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» призвана объединить усилия педагогов, медицинских работников, родителей для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Её применение позволит обеспечить физическое и психическое развитие каждого ребёнка с учетом его индивидуальных особенностей.

Работа с родителями дошкольников занимает особое место. В этом направлении работы мы опирались на диссертационное исследование Инги Олеговны Гариповой. Диссертация была успешно защищена под моим руководством в Институте дошкольного образования и семейного воспитания РАО, а разработки разошлись по детским садам нашей страны.

Только совместная работа с семьей позволит повлиять на состояние здоровья ребенка. И чем раньше это будет сделано, тем лучше. Развитие компетентности в вопросах оздоровления детей, становление культуры здоровья в семье, формирование привычки к ЗОЖ – вопросы, решение которых предлагает оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник».

Практика показала, что оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» легко встраивается в любые программы, реализуемые в детских садах, как комплексные, так и парциальные. Это направление не может быть замкнуто одной образовательной областью. Использование технологии является одним из факторов, влияющих на повышение качества дошкольного образования.

# ГЛАВА I. ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Как показывает практика, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. Сейчас, как правило, детям трёх лет, набираемым в группы младшего возраста, требуется помощь логопеда, дефектолога, невропатолога, не говоря уже об инструкторе ЛФК и медсестре детского массажа.

К первой группе здоровья можно отнести только около 10–12% современных детей, все остальные имеют проблемы со здоровьем. Современные дети предрасположены к неспецифическим реакциям нервной системы в ответ на неблагоприятные факторы внешней среды. У большинства детей раннего возраста наблюдается повышенный тонус мускулатуры, то есть мышцы напряжены сильнее и более продолжительное время, чем это соответствует физиологическим нормам.

Периодически появляются попытки обвинить детские сады в ухудшении состояния здоровья детей. Об этом вроде бы говорит статистика. Так, например, до поступления в детский сад доля детей в возрасте до 3 лет, имеющих проблемы со здоровьем, составляет 27,5%, в 6 лет этот показатель вырастает до 43,2%, в 7 лет – до 58,3%, то есть по сравнению с ранним возрастом увеличивается вдвое. Нарушения в осанке наблюдаются у 24,5% детей в возрасте 3 лет, у 66,6% детей 6-летнего возраста и у 86,4% детей в возрасте 7 лет, то есть за период дошкольного детства этот показатель увеличивается в 3,5 раза. Сходная статистика наблюдается и с нарушением зрения. Доля детей, имеющих хронические заболевания глаз, возрастает в два раза.

Неужели во всем нужно винить детский сад? Конечно же, это не так. Воспитатель не может быть в ответе за такие глобальные проблемы, как экология, социальные потрясения, понижение иммунитета у населения в

целом, неэффективное диагностирование заболеваемости на поликлиническом уровне и т. д. Воспитатель принимает в детский сад ребёнка, уже имеющего проблемы со здоровьем, о которых родители могут и не подозревать.

Необходимо подчеркнуть, что проблема здоровья детей лишь отражение, следствие глобальных социально-экономических, экологических и медицинских проблем взрослого населения. Невозможно создать полноценные условия для нормального развития детского организма в больном (в прямом и переносном смысле) обществе.

Одна из важнейших особенностей растущего организма – наличие критических периодов развития, когда диапазон адаптационных реакций ограничивается, а чувствительность к экзогенным воздействиям повышается. В настоящее время ни законодательство, ни претерпевающая изменения система здравоохранения в этом плане не могут обеспечить надежную защиту ребёнку. У детей всё чаще наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, кровеносной, нервной систем. Ко всем перечисленным внешним факторам, отрицательно влияющим на здоровье ребенка, приходится добавить и негативное влияние культуры взрослых. Современное общество стало детоцентристским.

Взрослый защищает, опекает, ограждает ребёнка, тратит на него много времени и средств. Правда, при этом взрослый не забывает и про себя. С помощью современных технологий он пытается облегчить свою собственную жизнь. Ребёнка, начиная с первых месяцев жизни, высаживают в специальные кресла, на подушки и другие приспособления, включают ему телевизор. Младенца развлекают гаджетами, а ему нужен эмоциональный контакт со взрослым. Ребёнка, зачастую не умеющего не только ходить, но и стоять, торопятся поставить в ходунки.

Так появляются серьезные проблемы с костно-мышечным аппаратом, нервной системой, развитием головного мозга. Ведь за умение ходить отвечают не только кости и мышцы, но ещё и нервная система, и головной мозг. К сожалению, с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих нарушения неврологического характера и проблемы с костно-мышечным аппаратом.

Здоровью ребёнка наносит ущерб и мода на раннее, опережающее развитие детей, захватившее современное общество. Родители, перегружающие своих детей знаниями, наносят им такой же вред, как и родители, вовсе не занимающиеся своими детьми. В ответ на родительские запросы появились методики, обучающие чтению с 2 месяцев, математике – с 6 месяцев, иностранному языку – с одного года и т. д.

Один из главных принципов, которым стоит руководствоваться родителям, таков: ребенок должен прожить каждый этап своего развития вовремя, не опережая время и не отставая. Дошкольный период жизни человека самоценен сам по себе, подменить его ничем нельзя.

Проблемы современного дошкольного образования можно разделить на две части: организационные и содержательные.

Организационные проблемы, влияющие на здоровье детей, состоят в перегруженности групп, нерегулярном присутствии медицинских работников в детском саду, слабом контроле за качеством питания, недостаточной материально-технической базе. К сожалению, попытки оптимизировать расходы на содержание образовательных организаций лишь ухудшили условия пребывания ребёнка в детском саду, соответственно, обострили ситуацию с заболеваемостью детей.

Содержательные проблемы дошкольного образования рассмотрим более подробно. Одна из них – свободное использование нетрадиционных, так называемых инновационных программ оздоровления и физического развития, в том числе восточных гимнастик, несущих в себе не просто

упражнения, но и свою философию, своё восприятие мира. Так, недопустимо использование в детских садах системы Порфирия Иванова с совершенно неприемлемыми способами закаливания и оздоровления.

Последователи Порфирия Иванова продолжают работать и все еще продолжают обливать детей в зимнее время ледяной водой на улице. Если бы они это делали только дома со своими детьми, можно было не обращать на это внимание, но до сих пор такая методика закаливания детей встречается в детских садах.

Недопустимо применение «оздоровительных» технологий с использованием технологического оборудования, например, технологии БОС-здоровье («биологически обратная связь»). Предлагаемая методика исключительно психотропная, она на подсознательном уровне влияет на функции организма.

В течение долгого времени бизнесмены, продающие очень дорогие аппараты БОС, заявляют, что с их помощью можно вылечить огромное количество заболеваний. Так называемая методика «БОС-здоровье» получила широкое распространение в школах и детских садах нашей страны. Авторы утверждают, что с помощью их метода можно решить не только проблемы здоровья (от простуды до гинекологических заболеваний), но и проблемы образования. Таких якобы «новых технологий» оздоровления очень большое количество: чудодейственные таблетки, высокотехнологичные аппараты, избавляющие от всех болезней – все это не имеет отношения к науке. Необходимо помнить одно правило – в детском саду используем только научно проверенные и научно обоснованные методы и средства.

Предостережём также от использования валеологических программ для школы и детского сада, которые обычно «прячутся» под вывеской «здоровьесберегающие технологии». Эти программы нагружают детей ненужными знаниями и прямо наносят вред их здоровью.

Реализация традиционных программ физического воспитания в детском саду также сопряжена с некоторыми проблемами.

Первая из них – слишком большая физическая нагрузка, возлагаемая на ребёнка. Современные дети физически ослаблены, они не могут выполнить нормативы 30–40-летней давности. Тем самым мы заранее обрекаем ребёнка на неуспешность. Сейчас назрела насущная необходимость определить адекватные возможностям детей нагрузки, разработать программы для каждой группы здоровья отдельно.

Вторая проблема состоит в том, что в рамках традиционных программ медики и педагоги ведут оздоровительную работу отдельно друг от друга, а между тем, они должны работать вместе.

Третьей проблемой является то, что содержание методик физического воспитания детей дошкольного возраста преимущественно направлено на механический тренаж мускулатуры. Кого мы готовим? Спортсменов? Главной задачей двигательной активности детей должна стать тренировка и совершенствование наиболее ценного оздоровительного качества – общей выносливости. Мы понимаем, что это утверждение вызовет у наших коллег-методистов по физическому воспитанию много вопросов. Объяснимся: мы не против классической методики физического воспитания дошкольников, но если мы готовим ребёнка к жизни, а не к школе, то на первое место выходит общая выносливость.

К сожалению, разработчики многих современных программ для дошкольников не имеют представления о возрастных особенностях детей дошкольного возраста и о системе дошкольного образования в целом. Так, в программах по физическому развитию детей дошкольного возраста можно встретить упражнения, не соответствующие возрасту, упражнения входящие в спортивную подготовку по разным видам спорта. Здесь не надо быть физиологом или медиком, чтобы понимать, что ранняя

спортивная подготовка в дошкольном возрасте приведет к серьезным проблемам со здоровьем у детей.

При построении физкультурной и оздоровительно-воспитательной работы в детском саду необходимо очень тщательно отбирать методы, приемы, технологии оздоровления детей. Хочется ещё раз напомнить слова Ю.Ф Змановского, который отмечал, что каждый из нас, взрослых, может использовать для своего оздоровления самые разные методы и средства, но в работе с детьми в детском саду необходимо использовать только научно обоснованные и научно проверенные методы и средства.

## Условия, необходимые для реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду

Для того чтобы приступить к реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, необходимо соблюсти ряд условий.

Первое условие – знание климатогеографических и экологических условий региона, в котором находится детский сад.

Строить оздоровительно-воспитательную работу с детьми необходимо с учётом особенностей климата региона. Состояние иммунной системы человека зависит, в том числе, от среднегодовых температур воздуха, влажности, колебаний атмосферного давления. Детские сады в Якутске, Элисте, Воркуте и Калининграде должны выстраивать свою работу по-разному, разной будет и продолжительность пребывания детей на воздухе в этих регионах. Повышенная влажность, высокие или низкие температуры, малое количество солнечных дней в зимнее время или полярная ночь – эти условия диктуют необходимость применения особых мер в оздоровительно-воспитательной работе в детском саду.

Сравнительный анализ двигательной активности у детей 3–7 лет, проживающих в разных климатогеографических условиях (исследование проводились в Москве, Махачкале, Ашхабаде, Кушке), показал серьезное

различие в объёме основных локомоций. Так, например, самые низкие показатели среднесуточной двигательной активности наблюдались в летний период у детей, проживающих в жарких климатических условиях. Высокая температура воздуха (+40–45°) оказывает отрицательное влияние на организм ребёнка, вызывает вялость, угнетает физическую активность.

Необходимо также учитывать экологические условия, в которых находится детский сад. Воздействие неблагоприятных экологических факторов на состояние иммунной системы проявляется в распространении особых заболеваний, в самом течении заболеваний у взрослых и детей. Так, например, загрязнение атмосферы выбросами промышленных предприятий ведёт к изменению иммунологической реактивности не только у лиц, непосредственно занятых в производстве, но и у всего населения, проживающего вблизи источников загрязнения. При этом наиболее чувствительна к атмосферным загрязнениям возрастная группа детей от 1 до 4 лет. Иммунологическая недостаточность, наблюдаемая среди населения промышленно загрязнённых районов, сопряжена со снижением у детей адаптационных возможностей, расширением контингента часто болеющих детей, развитием у них хронической патологии. Исходя из специфических условий каждого региона, необходимо исключить из содержания оздоровительной работы нежелательные упражнения, процедуры. Например, нужно отказаться от интенсивных дыхательных упражнений в регионе с загрязненным воздухом, а в регионе с некачественной водой следует установить в детском саду оборудование по очистке воды.

Второе условие – информированность родителей о состоянии здоровья своих детей. Приводя ребёнка в детский сад, родители приносят медицинские справки о том, что он здоров, и, как правило, не подозревают о существующих у него проблемах со здоровьем. Детский сад таким образом становится учреждением, которое помогает родителям выявлять

эти проблемы. У педагогов есть только один способ узнать о состоянии здоровья своего будущего воспитанника – это опрос родителей. Поэтому к составлению опросника необходимо отнестись серьёзно.

Рассмотрим следующий вариант опросника о готовности ребёнка к детскому саду:

1. Ф.И. ребёнка_____
2. Состав семьи, количество детей в семье_____
3. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня?_____

Третий вопрос требует уточнения и расширенного ответа. Ответ «да» мало что проясняет, нам важно узнать, когда у ребёнка наступает ночной и дневной сон, какова их продолжительность. Если дневной сон начинается в 15–16 часов дня, если подготовка ко сну, его укладывание длится час или полтора, то у ребёнка наверняка возникнут проблемы с соблюдением распорядка детского сада. Если малыш не готов к дневному сну, можно рекомендовать родителям приводить его в детский сад только на первую половину дня.

4. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?_____

Четвёртый вопрос малоинформативный. Его можно переформулировать, тогда он будет звучать так: «Есть ли у ребёнка возможность реализовать потребность в движении дома»? Однако смогут ли родители ответить на такой вопрос? Скорее всего он вызовет у них затруднение. При наличии в детском саду хорошей спортивной материальной базы инструктору по физической культуре было бы небесполезно узнать, какие физические упражнения выполняет ребёнок дома, для того чтобы закрепить их в детском саду.

5. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), регулярно, нерегулярно_____

К сожалению, найдётся немного семей, в которых приучают детей утром выполнять зарядку. Как правило, дети впервые знакомятся с этой практикой только в детском саду. Если вы получите анкету с утвердительным ответом на этот вопрос, вы можете пригласить этих родителей провести зарядку для всех детей в группе детского сада.

6. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой и после посещения туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)?_____

Этот вопрос анкеты очень важный. Педагогу необходимо знать как можно больше о том, владеет ли ребёнок навыками самообслуживания.

7. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия?_____

Обязательно включите этот вопрос в анкету, он является приглашением родителей к разговору о закаливании детей. В ходе диалога с родителями можно обговорить, какие закаливающие процедуры следует ввести в практику детского сада, чтобы дополнить ими закаливающие мероприятия дома.

8. Количество часов ночного сна ребёнка_____

Вопрос этот очень важен, так как сон является показателем состояния здоровья ребёнка. Изменение режима, характера сна могут указывать на проблемы со здоровьем. Важно также, чтобы режим дня ребёнка, готовящегося прийти в детский сад, совпадал с режимом дня в детском саду.

9. Спит ли ребёнок днём в воскресные и праздничные дни (указать количество часов)?_____

Если ребенок не спит, то это может означать, что у него нарушены биологические ритмы, а значит, адаптация к детскому саду может осложниться.

10. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребёнком и сколько времени?__Этот вопрос помогает выяснить, сколько времени ребёнок проводит на свежем воздухе. Нужно также уточнить, активно ли он двигается во время прогулки.

11. Какие продукты преобладают в ежедневном рационе вашей семьи?

а) крупы;

б) молочные и кисломолочные продукты;

в) мясо (рыба);

г) овощи (вареные, жареные, сырые);

д) фрукты;

е) орехи, зелень;

ж)_____

Вопрос требует уточнения. Нужно узнать, какие блюда преобладают, а какие отсутствуют в рационе питания семьи. Если, к примеру, дома кашу не едят, в детском саду ребёнок, скорее всего, не будет есть на завтрак кашу.

12. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок самостоятельный?_____

Хороший вопрос, но требует уточнения. Педагогу необходимо выяснить, что родители вкладывают в понятие самостоятельность. Было время, когда трёхлетних детей родители оставляли дома одних, а первоклассник сам подогревал себе еду на плите. Сейчас такое невозможно представить.

13. Как Ваш ребёнок устанавливает контакты со сверстниками?

а) легко;

б) замкнут и недоверчив;

в) сам инициативы не проявляет;

г) с трудом знакомится;

д)_____

Хороший вопрос. При наличии психолога в штате детского сада такие вопросы можно выделить в отдельный опросник.

14. Чем занимается ребёнок после прихода из детского сада и в выходные дни?

а) подвижные (спортивные) игры;

б) рисование, занятия музыкой;

в) настольные игры, конструирование;

г) просмотр ТВ, чтение книг;

д)_____

С помощью этого вопроса можно понять, чем любит (или вынужден) заниматься ребёнок дома.

15. Ежедневное время просмотра ребенком ТВ, видео_____

Вопрос можно продолжить, попросив указать время, которое проводит ребёнок с различными гаджетами (смартфон, планшет, ноутбук).

16. Принимает ли ребёнок участие в уходе за домашними животными и растениями?

а) иногда;

б) это его постоянная обязанность;

в) не принимает участия;

г) мы не доверяем детям уход;

д)_____

Этот вопрос мало что проясняет в интересующей нас теме оздоровления.

17. Существуют ли разногласия между родителями в воспитании ребёнка?___ При наличии психолога в штате детского сада такие вопросы можно выделить в отдельный опросник.

18. Как часто болел ребёнок в текущем году?

а) не болел ни разу;

б) каждый месяц;

в) 1 раз;

г) 2 раза;

д)_____

Этот вопрос требует уточнения. Какими заболеваниями болел ребёнок? Имеются ли у ребёнка хронические заболевания?

19. Каковы, на Ваш взгляд, причины частой заболеваемости? (В случае с часто болеющими детьми).

20. Чтобы воспитать ребенка здоровой, гармонично развитой личностью, нужно ли его родителям активно участвовать в воспитательной работе группы, которую он посещает?

а) участие имеет решающее значение;

б) участие не имеет значения, если правильно налажено воспитание в семье;

в) не задумывались.

Этот вопрос помогает оценить готовность родителей принимать участие в совместных мероприятиях.

21. В чем, по Вашему мнению, главная задача детского сада?_____ Если ответ дан честно, по нему можно судить об ожиданиях родителей в отношении детского сада.

22. Используя трехбалльную систему, оцените свои знания в области физиологии, психологии, педагогики. _____

Педагогам важно знать, какие познания в области дошкольного воспитания имеет родитель. Из-за непонимания родителями задач воспитания ребёнка дошкольного возраста возможны конфликтные ситуации с педагогами.

23. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание детский сад и семья, заботясь о здоровье детей?

а) соблюдение режима;

б) благоприятная психологическая атмосфера;

в) полноценный сон;

д) закаливающие мероприятия;

е) рациональное, калорийное питание;

ж) физкультурные занятия;

з) достаточное пребывание на свежем воздухе;

и)_____

Ответы на данный вопрос помогут выявить расхождения в подходах к оздоровлению детей между семьей и детским садом.

24. Какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?

а) облегченная форма одежды для прогулок;

б) облегченная форма одежды в помещении;

в) босохождение;

г) систематическое проветривание помещений;

д) прогулки в любую погоду;

е) полоскание горла водой комнатной температуры и ниже;

ж) умывание лица, рук, шеи водой комнатной температуры;

з)_____

Этот вопрос поможет выяснить, какие темы актуальны для родителей (проведение оздоровительных мероприятий и процедур, выполнение требований СанПиН).

25. Какие формы работы детского сада с родителями Вы считаете эффективными и перспективными в деле воспитания здорового ребёнка?

а) родительские собрания;

б) совместные праздники (спортивные досуги, «Дни Здоровья» и др.);

в) открытые занятия детей;

г) родительские конференции, «круглые столы»;

д) тематические выставки;

е) групповые (индивидуальные) консультации и беседы с педагогами;

ж)_____

Этот вопрос поможет выяснить, в каких мероприятиях родители готовы участвовать.

26. Какую помощь Вы могли бы оказать в деле укрепления здоровья детей в детском саду?

а) соблюдение режима дня в домашних условиях;

б) соблюдение гигиенических правил;

в) проведение закаливающих процедур;

г) совместные занятия с детьми спортом на открытом воздухе и дома;

д) участие в спортивных мероприятиях детского сада;

е) участие в профилактических мероприятиях детского сада.

Этот вопрос помогает выявить родителей, которые готовы поддержать педагогов при реализации оздоровительной работы в детском саду.

27. Расположите в порядке приоритетности для Вас следующие направления развития ребёнка: здоровье, интеллектуальное развитие, духовное развитие, социальное развитие.

Этот вопрос дополняет вопрос № 21. В случае если родители дали неполный ответ на первый из них, ответы на второй вопрос дополняют портрет родителей воспитанников.

Третье условие, которое необходимо при реализации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду, – это готовность взрослых к решению проблем здоровья ребёнка. И родители, и сотрудники детского сада должны стать союзниками в вопросах развития и воспитания ребёнка.

Четвертое условие – возможности материально-технической базы. В своих выступлениях Ю.Ф. Змановский неоднократно говорил, что для реализации его подходов, его программы не требуется создание специальных условий. Это действительно так. Материально-техническая база среднестатистического детского сада позволяет эффективно построить оздоровительно-воспитательную работу в детском саду. Однако чем лучше материально-техническая база детского сада, тем лучше будет и результат оздоровительно-воспитательной работы с детьми.

## Основные подходы к построению оздоровительно-воспитательной работы в детском саду

По разным данным, в нашей стране условно здоровыми можно назвать 10–12% детей. Соответственно, можно предположить, что большинство детей, пришедших в детский сад, имеют проблемы со здоровьем. Вот почему одной из основных задач, стоящих перед современным педагогом, является умение работать с ослабленным ребёнком. В нашей стране впервые общие принципы работы с ослабленными детьми сформулировал Е.А. Аркин. К числу этих принципов выдающийся ученый-педиатр и педагог относил:

1) учёт влияния психологических факторов на здоровье ослабленного ребёнка;

2) пристальное изучение детской индивидуальности, так как индивидуальные различия среди ослабленных детей более выражены, чем среди здоровых;

3) организация отдыха и деятельности (включая двигательную);

4) культивирование специфических для детей дошкольного возраста форм деятельности;

5) активизация положительных эмоций, формирование здоровой осанки правильного дыхания в качестве приоритетов физического воспитания;

6) обеспечение полноценного (в количественном и качественном отношении) питания;

7) выполнение закаливающих процедур с постепенностью и осмотрительностью, при активном участии врача.

К сожалению, после работ Е.А. Аркина огромная часть исследований затрагивала лишь отдельные аспекты оздоровительной и воспитательной работы с ослабленными детьми, такие как организация физкультурных занятий, проведение лечебно-профилактических мероприятий и т. д. Е.А. Аркин неоднократно отмечал огромное влияние психического фактора на здоровье ослабленного ребёнка дошкольного возраста. В частности, он писал о том, что причиной благотворного влияния жизнерадостности и бодрости на физическое здоровье организма является то, что эти личные (субъективные) душевные чувства сопровождаются известным напряжением высших нервных клеток коры мозга. Этот тонус передаётся по нервным связям и держит в здоровом напряжении все важнейшие для жизни органы и ткани нашего тела. Мобилизация сил даёт возможность организму защищаться от вредных влияний, сохраняет его устойчивость.

У медиков есть поговорка: страдая одинаковой болезнью, каждый болен по-своему. Она применима и к ослабленному ребёнку, ведь индивидуальные различия между ослабленными детьми более выражены, чем между здоровыми детьми. Ослабленный ребёнок сохраняет свойственную дошкольному возрасту податливость своей

психофизической организации всякого рода воздействиям, поэтому важно не только правильно организовать воспитательную и развивающую среду, но и сделать её психологически благоприятной.

Много полезной информации о физкультурно-оздоровительной работе с ослабленными дошкольниками мы находим в исследованиях и практических рекомендациях М.Н. Алиева. Основными условиями построения физкультурной работы с ослабленными дошкольниками он называл индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребёнку с учётом его физических и психологических особенностей; постепенное повышение физических нагрузок и нарастание трудностей при выполнении учебных заданий.

По мнению М.Н. Алиева, эффективность физкультурной работы может быть достигнута при реализации следующих условий:

– оптимизация режима двигательной активности с комплексным использованием различных средств, форм и методов физического воспитания в сочетании с закаливающими процедурами;

– гигиеническое нормирование физических нагрузок для детей с ослабленным здоровьем;

– использование доступных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений в развитии моторики;

– применение посильных учебных заданий, адекватных методов обучения и воспитания; предъявление доступных требований к ребёнку в процессе учебной и игровой деятельности;

– разработка дифференцированной программы по физической культуре и методики коррекционно-педагогической работы.

# ГЛАВА II. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ

*Организация двигательной активности детей* имеет цель тренировать и совершенствовать наиболее ценное оздоровительное качество – общую выносливость. Во всех видах двигательной активности детей должны преобладать циклические, прежде всего, беговые (со скоростью 1,0–1,2 м/сек) упражнения. Ежедневные занятия физической культурой должны проходить преимущественно на открытом воздухе. В их подготовке принимают участие все специалисты (инструктор по физкультуре, музыкальные руководители, медицинский персонал) с привлечением воспитателей.

Моторная плотность занятий по физической культуре составляет не менее 80%. Обязательными условиями при проведении занятия являются: частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12–16 раз) одного упражнения, осознанное отношение детей к выполнению упражнений, музыкальное сопровождение, стремление красиво выполнить движения. Необходимым компонентом занятий является мышечное расслабление. Подвижные игры с детьми проводятся во время занятий по физической культуре и во время прогулок на улице. Всем видам двигательной активности должны сопутствовать положительные эмоции.

*Формирование навыков рационального дыхания и правильной осанки*. Актуальность этого принципа обусловлена тем, что самыми распространёнными заболеваниями у детей, посещающих детский сад, являются заболевания органов дыхания. Формирование рационального дыхания невозможно без формирования правильной осанки.

*Использование системы эффективного закаливания.* Эта система включает систему мер контрастного температурного воздействия (хождение босиком, контрастные воздушные ванны, контрастный душ в

сочетании с плаванием в бассейне, оздоровительный комплекс бассейн – сауна – фитобар). В первые годы жизни система физической терморегуляции ещё плохо функционирует, и эти методы призваны совершенствовать её. При закаливании рекомендуются циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые в свободной, не стесняющей движение одежде на занятиях и прогулках. Ребёнок должен быть одет для прогулки так, чтобы движения согревали его, а в случае покоя он испытывал ощущение зябкости.

*Организация оздоровительного режима* должна быть выстроена с учетом состояния здоровья ребёнка. Основные компоненты этой организации – физическая и особенно умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в динамике дня.

Постоянными должны оставаться время приёма пищи (четырехразовое питание), укладывание на дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима можно изменять.

В распорядке дня ребёнка должны присутствовать оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка, сопровождающиеся положительными впечатлениями. Дневной и ночной сон должен быть достаточным, не укороченным, но и не излишне продолжительным. Его длительность обусловлена сложноорганизованной деятельностью структур головного мозга.

Организация режима для детей должна проводиться в соответствии с сезонными особенностями. В дошкольном учреждении должны быть четыре сезонных режима дня, предусматривающих постепенный переход от одного к другому. Пока в детских садах реализуются только два оздоровительных режима: на тёплое и холодное время года.

*Обеспечение полноценного питания.* 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.

*Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств* призвано выявить факторы возникновения и развития дистрессовых невротических состояний у детей; создать условия для преобладания положительных эмоций у ребёнка. Для предупреждения нежелательных аффективных проявлений у детей желательно проводить индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, а также подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапию, использовать отдельные приёмы рациональной психотерапии, обращаться к продуктивным видам деятельности, обучать детей приёмам мышечного расслабления. Для налаживания благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении можно организовать комнату психологической разгрузки.

Принципы, сформулированные Ю.Ф. Змановским, мы дополнили следующими.

*Приоритетность развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы*. Этот принцип был сформулирован В.Т. Кудрявцевым в Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет.

В дошкольных учреждениях к организации физкультурной работы подходят утилитарно. Традиционные методики физического воспитания (как в детском саду, так и в общеобразовательной школе) ориентируются на спорт и принятые в нём нормативные способы организации двигательной активности, поэтому в качестве приоритетного направления работы называется натаскивание детей для выполнения обыденных

утилитарных движений. Формирование у детей двигательных навыков происходит обычно по определённой схеме: прямой показ взрослым образца движения – многократное воспроизведение детьми этого образца – перенос усвоенного образца в новые ситуации, где соответствующее ему движение выполняется вариативно. Особое место в массовой практике физического воспитания отводится работе по улучшению показателей основных видов двигательной активности: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания и др. Неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является моторный тренаж. При этом игнорируется необходимость содержательно обогащать двигательную деятельность детей, внедрять новые формы, отличные от принятых. Такой подход приводит к минимизации нагрузок, симплификации двигательных возможностей детей.

Согласно развивающим формам оздоровительной работы ребёнок из объекта медико-педагогических воздействий превращается в субъект своего оздоровления. Практика оздоровления становится практикой самоизменения ребёнка, где задачи оздоровления, воспитания и развития совпадают друг с другом. В.Т. Кудрявцев замечает: «В доступной форме ребёнок с самого начала должен осмыслить, что его собственное тело и телесные движения не являются некоторой готовой данностью. Они должны стать для него особым объектом освоения, преобразования, познания и оценки. Необходимо, чтобы мир движений открывался детям как особая «необыденная» действительность, как специфическая «культура», к которой ещё только предстоит приобщиться, как «terra incognita», которая ещё только ждет своих исследователей. Движение должно носить для ребёнка характер «чудесного» события».

В.Т. Кудрявцев сформулировал следующие психолого-педагогические условия оздоровительно-развивающей работы в детском саду.

*Обогащение творческого потенциала детей, прежде всего, возможностей их воображения.* Психосоматическое развитие ребёнка должно разворачиваться в условиях творческого преобразования его обыденного двигательного опыта, двигательных эталонов. Двигательные эталоны, включая и эталоны основных видов движений, должны даваться детям не в готовом виде, а в проблемной форме. При этом педагог фиксирует внимание ребёнка на противоречиях и парадоксах, присущих движению как таковому. Пример тому – своеобразные двигательные «перевертыши». Они лежат в основе, например, подвижной игры «Обезьянки». В игре дети вначале изображают послушных обезьянок, которые копируют демонстрируемые педагогом движения. Но вот обезьянки устали, стали непослушными, они больше не хотят выполнять движения по заданному образцу, они хотят самостоятельно придумывать движения. Далее задача усложняется. Педагог предлагает своим воспитанникам «игру в непослушание» с правилами: движения детей должны носить противоположный характер по отношению к тем, что демонстрирует взрослый. Это и есть один из способов создания двигательных «перевертышей». Например, педагог поднимает руки вверх, а дети опускают их вниз; педагог разводит руки в стороны, а дети соединяют их вместе и т. д. В зависимости от ситуации задания могут варьироваться и усложняться. Наконец, работая в парах, дети сами создают друг для друга различные варианты двигательных «перевертышей».

Предостережём от крайности, иногда наблюдающейся в практике физического воспитания детей: педагоги задают детям определённую систему эталонов тех или иных умений, добиваются их прочного усвоения, а затем начинают расшатывать эти эталоны. Естественно, у ребёнка возникают трудности, которые он уже не может преодолеть самостоятельно. Это особенно касается ослабленных детей.

Творческое преобразование двигательного эталона должно осуществляться на тех этапах, когда ещё не достигнуто его прочное усвоение, но ребёнок уже обладает известным опытом выполнения данного движения по образцу. Это умение должно быть формирующимся, пребывающим в становлении, а вовсе не закостеневшим. Первое знакомство с образцом и его творческое переосмысление – всё это должно произойти в рамках одного занятия. Другими словами, детям с самого начала необходимо увидеть целое раньше частей, что и является ведущей функцией творческого воображения.

В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется двигательное воображение – основа творческой, осмысленной моторики.

Двигательное воображение выполняет функцию переконструирования и достраивания тех исходных сенсомоторных образов, в которых отражаются подвижные состояния тела ребёнка. Наряду с этим оно связывает разнородные группы движений (например, взмахи рук и бег при изображении полета птицы в подвижной игре) и отдельные движения в единый динамичный двигательный ансамбль, придает им целостный смысл в неординарных двигательных ситуациях. Развитая способность к построению подобных «связок» служит проявлением двигательной «находчивости». В этой «находчивости» проявляется сила двигательного воображения ребенка, перешедшая в план реального умения.

Развитию двигательного воображения способствуют специальные игровые задания, выполняя которые ребёнок должен преодолеть стереотип действия (движения) с данным предметом. Так, дети старшей группы могут придумать новые способы применения предметов физкультурного инвентаря, например, мячом нарисовать контуры различных вещей, предметов (цветок, звёзды, самолет и др.), раскрутить его на полу, словно

волчок, качаться на нём, как на качелях, пронести его на голове вместо шляпы.

Эффективным средством развития двигательного воображения выступают подвижные игры. Не случайно они давно и прочно вошли в практический обиход дошкольного воспитания. Однако развивающими подвижные игры становятся лишь в том случае, если в их ходе создаются «ситуации разрыва», которые нарушают привычное течение двигательной деятельности. В таких ситуациях ребёнок сталкивается с необходимостью перестраивать образы, соответствующие первоначально игровой роли, а в некоторых случаях и создавать новые. Поясним это на примере организации работы в подготовительной группе. Предположим, один ребёнок изображает бегущего зайца, а другой – преследующего зайца волка, но в какой-то момент заяц неожиданно превращается в охотника, который начинает преследовать волка. Тогда волк становится неподвижным деревом, а охотник в ответ на это – птицей, которая садится на дерево. Затем дерево превращается в вязкое болото, а птица, чтобы не пропасть в нём, становится лягушкой. В ткань двигательно-игровой деятельности детей вплетается динамичный процесс создания образов, что требует от ребёнка творческих усилий. Движение одного ребёнка становится внутренним условием построения движения другим ребёнком. Таким образом, достигается совместность действий детей на занятиях физической культурой. В традиционной практике эта совместность носит преимущественно формальный характер: движения одного ребёнка не обладают развивающим смыслом по отношению к движению других, в этом попросту нет необходимости. Единственным носителем «эталонного» движения является педагог. Чтобы повторить движение за ним, не нужно ни совместности, ни общения, ни диалога. Развивающие формы физического воспитания предполагают, что дети способны увидеть со

стороны, «глазами другого человека» собственные действия, а это и есть главнейшая функция воображения.

*Развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности движений и действий (на специальных занятиях и вне их).* Благодаря двигательному воображению происходит одушевление (и одухотворение) движений детей, движения делаются по-настоящему управляемыми. Как научить детей управлять собственным движением, как сформировать его произвольность? Для этого нужно выработать у ребёнка отношение к собственному движению и выполняющему его органу как к особому субъекту, самостоятельному действующему началу.

Предположим, ребёнок испытывает существенные трудности при выполнении определённых движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать другой. «Не получается? Ничего страшного, – говорит ему педагог. – Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Какие они умелые, ловкие! Похвали их, погладь. Они научат тебя подбрасывать и ловить мячик». Таким образом, ребёнок в условном плане как бы вводится в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей, у него заметно повышается уровень этих возможностей.

Формирование произвольности движений ребенка тесно связано с развитием их эмоциональной регуляции. Это задача не может быть решена лишь путем создания внешней атмосферы радости, бодрости и т. п. при выполнении детьми тех или иных движений. Наш опыт оздоровительно-воспитательной работы с детьми показывает, что во многих случаях этот традиционный прием просто «не срабатывает».

Для того чтобы превратиться в произвольное, движение должно стать не только ощущаемым, но и эмоционально переживаемым. Для этого необходимо выразительное оформление не только внешних условий

построения (выполнения) движения, но прежде всего его «внутренней картины».

Этого эффекта можно добиться через выделение в движении его смысловой компоненты, в частности через игровое выполнение движения. Например, выполнение упражнений в таком основном виде движений, как ходьба, требует от детей выражения определенного внутреннего состояния и настроения. Ребенок изображает уверенную походку, усталую походку, бодрую походку и т. д. При этом педагог обращает внимание детей на походку как на выразительный компонент ходьбы, постепенно создавая у них представление о красивой походке. Этим предваряется работа по совершенствованию технических навыков ходьбы. Аналогичную цель преследует игровое упражнение на координацию движений ног и рук «Марионетки». Выполняя его, ребенок «управляет» движением ног (вперед, назад, в стороны и т. д.) работает руками посредством невидимых воображаемых ниточек, которые привязаны к коленкам. В нашей работе с детьми применяется целая серия подобных упражнений и игр.

*Создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.*

Это условие достигается благодаря полифункциональности развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы, которые мы рекомендуем применять в детском саду.

Ребёнку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таком человеческом качестве, как уверенность в себе. Одна рука выполняет «ваятельские» функции, другая служит «материалом» для «скульптора». «Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «материала» (руки). Работая с каждым пальцем, разминая, разглаживая его, он придает ему особый характер. Большой палец должен быть сильным, добрым, он основа и

опора для всех остальных – это «папа». Указательный палец – «мама», она строго следит за порядком. Средний палец – главный помощник родителей, «старший брат». Безымянный палец – кроткая, трудолюбивая «сестричка». Мизинец – это «младший братик», помощник всех членов семьи, иногда он бывает непослушным. Только крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать трудности. После того как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом (ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладошку, тыльную сторону руки). Это упражнение создаёт положительный эмоциональный настрой, рождает чувство психологической защищенности (благодаря актуализации «семейного контекста») и, вместе с тем, активизирует биологически активные точки кожи, расположенные на руке, путем её своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т. д. Упражнение рекомендуется применять на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладении элементарными навыками письма и при освоении нового материала.

*Осознание значимости и уникальности своих и чужих психических и физических возможностей*. Это обычно происходит при выполнении парных и групповых упражнений. Проиллюстрируем это примером из практики работы со старшей группой детского сада. Чтобы научить детей бросать мяч разными способами, им предлагают попробовать свои силы в «выразительном бросании». Они должны не просто перебрасывать мяч друг другу, но и обмениваться при этом своеобразными «посланиями»: полет мяча должен выражать определённое внутреннее состояние (радость и грусть, усталость и бодрость, серьезный и шаловливый настрой).

*Достижение оздоровительных эффектов преимущественно опосредованным способом.* Средствами являются построение системы оздоровительных мероприятий на двигательно-игровой основе и

творческое освоение детьми простейших умений самокоррекции психосоматического состояния. В игре, в творческом преобразовании игровых двигательных заданий должны проводиться закаливающие процедуры, коррекция осанки. Так, в играх с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи. При этом ребёнок не замечает, что он работает с собственным телом, он увлечён игрой. Он подобен скульптору, который создаёт скульптуру по законам красоты. Массажируя определённые участки тела, ребёнок пребывает в полной уверенности, что творит нечто новое и прекрасное. В игре исподволь у него развивается внимательное, бережное отношение к своему телу.

Те же приёмы можно использовать при проведении закаливающих процедур. Так, полоскание горла отварами трав или холодной водой становится более эффективным с точки зрения закаливания, когда в игре дети «заряжают» жидкость позитивной энергией, желают себе здоровья. Оздоровительный эффект от хождения босиком возрастает, если перед детьми поставить своеобразную задачу – с завязанными глазами «ощупать» поверхность земли ступнями, представить её рельеф, а потом воссоздать его в продуктивной деятельности. Водные процедуры могут сопровождаться изучением возникающих при соприкосновении с водой ощущений. Эффект дыхательных упражнений возрастает, когда дети имитируют через дыхание различные явления, действия, например, ураган, лёгкий ветерок, работу пылесоса, велосипедного насоса, надувание шариков. Умение держать равновесие хорошо закрепляется при индивидуальном или совместном кружении подобно снежинкам / волчку / пропеллеру. Результативность процедур закаливающего массажа увеличивается благодаря включению в них игровых моментов, связанных с активизацией воображения (ребенок создает на своем теле «рисунок», двигаясь под струей стационарного душа).

## Развитие двигательной активности детей на основе преобладания циклических упражнений

Залогом успешного физического развития детей является полноценная двигательная активность. Она невозможна без систематического использования циклических упражнений в ходьбе, беге и др. Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения являются наиболее важным компонентом двигательного режима ребёнка. Они на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают умственную и физическую работоспособность, создают и закрепляют позитивный эмоциональный фон. Циклические двигательные упражнения являются основным средством развития общей выносливости.

По мнению специалистов, между выносливостью и уровнем сформированности двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста существует прямая связь. Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают эмоциональное состояние, способствуют полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Исследования показали, что наибольшей оздоровительной эффективностью обладают циклические упражнения при преимущественном использовании средних и даже малых нагрузок. Большую оздоровительную ценность имеют циклические упражнения на открытом воздухе.

Особое место среди циклически организованных движений принадлежит ходьбе. Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребёнок после умения ползать. В ней участвует весь его опорно-двигательный аппарат, в работу одновременно включается до

50% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. В процессе ходьбы имеет место постоянное чередование и расслабление мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне.

Быстрая ходьба, оздоровительный бег не случайно являются наиболее значимыми средствами для укрепления здоровья детей. Ходьба должна широко применяться в физическом воспитании детей разных возрастов. Нагрузка при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но темп движения увеличивается, если включить в маршрут преодоление спусков и подъёмов, передвижение по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым). Предельная нагрузка на стопы ребенка равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

В детских садах используются различные виды оздоровительной ходьбы. Приступая к занятиям, рекомендуется сразу же выработать у детей навыки правильного дыхания. Оно должно быть ритмичным: на 2–4 шага – вдох, на 3–6 шагов – выдох. Оздоровительная ходьба не должна превышать 3–4 часов с остановками после 50–60 минут ходьбы. При появлении признаков начинающегося утомления необходимо сразу же дать возможность детям отдохнуть.

Исходя из этого можно предположить, что существует зависимость между умением управлять своим дыханием и уровнем сформированности двигательных умений и навыков, развитие и закрепление которых протекает в ходе выполнения циклических упражнений.

К циклическим видам движений также относится оздоровительный бег. Многочисленные исследования, проведённые в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, является не только эффективным средством повышения общей физической подготовленности, но и фактором укрепления здоровья детей. В отличие от спортивного бега, имеющего множество противопоказаний и требующего высокой физической подготовки, оздоровительный бег является эффективным оздоровительным средством, он благоприятно воздействует на все физиологические системы и психические функции.

Систематическое занятие бегом улучшает работу лёгких, сердца, головного мозга и мышц, помогает восстановлению организма после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движения рук и ног, правильная осанка, целесообразная, в зависимости от бега, постановка ноги на опору. Многократное повторение разных циклов (толчка, полёта и приземления) позволяет совершать бег в течение длительного времени, не испытывая при этом перенапряжения. Чтобы бег сохранял лёгкость, нужно добиться его ритмичности. Старшие дошкольники уже владеют рациональной техникой бега, могут изменять её в зависимости от конкретных условий.

Оздоровительный бег завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития, укрепления

выносливости, функциональных возможностей организма. В таком беге важно выдержать невысокий темп (скорость 1,0–1,2 м/сек), не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично перекладывается с пятки на носок. Руки, согнутые в локтях, выполняют движения спокойно, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает ежедневно получать ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег, являются неотъемлемой частью двигательной деятельности ребёнка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки выполняют толчком упругих ног, при этом ноги незначительно сгибают в коленях, а затем отталкиваются ими, активно разгибая стопы. Прыжки со скакалкой относятся к циклическим упражнениям. Они занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу многократно и равномерно повторяют одно и то же движение. Наряду с беговыми упражнениями, прыжки повышают выносливость. Чем активнее ребёнок выполняет целенаправленные движения, чем больше у него двигательный опыт, тем более высокого уровня он достигает при выполнении прыжковых упражнений. На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывает двигательный режим в группах детского сада.

Следующим видом циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, является плавание. Оно отличается от всех других спортивных упражнений тем, что им можно

заниматься в любом возрасте. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательные системы: оно улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание – эффективное средство профилактики и даже лечения нарушения осанки, сутулости. При плавании позвоночник выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, что благотворно влияет на гибкость позвоночника. Наибольшая эффективность в использовании циклических упражнений достигается при выполнении их в сочетании с воздействием естественных сил природы – воздуха, солнца. Циклические упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, различных видов факультативных занятий, прогулок, физкультурных и других форм организации физического воспитания.

Как известно из практики детского сада, обязательным условием при включении в занятия циклических упражнений служит их частая смена при многократной (до 12 раз) повторяемости одного упражнения. Даже самое простейшее движение, допустим взмах рукой, доведённое до автоматизма, всегда неповторимо. Движение никогда не осуществляется одинаково, его нельзя воспроизвести в точности, оно каждый раз строится заново. В самих циклических упражнениях должна быть заложена возможность их творчески переомыслить. Так, дети старшей группы, выполняя групповую ходьбу, могут изобразить, как перемещаются стрелки часов, как течёт река, как накатывается на берег морская волна. Упражняясь в прыжках с прыгалками, они могут изобразить, как прыгают лягушата или зайчата, как вращается колесо обозрения. Прыжки могут чередоваться с бегом, другими движениями. В таком случае циклические движения приобретают различный смысл и, тем самым, видоизменяются.

Использование циклических упражнений в оздоровительно-воспитательной работе предполагает соблюдение ряда общих

гигиенических требований: а) нагрузка должна возрастать постепенно; б) упражнения выполняются при условии сформированности навыков рационального дыхания; в) налагается запрет на любую физическую и психическую перегрузку; г) выполнение упражнений должно сопровождаться у детей положительным эмоциональным настроем.

## Формирование у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки

Формирование правильного дыхания у детей способствует развитию и укреплению грудной клетки. Средствами, формирующими полноценное дыхание, являются: упражнения в беге, гимнастика дыхательных мышц, обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох), постановка певческих навыков. Все эти направления должны быть представлены в рамках оздоровительно-воспитательной работы в детском саду.

Перечисленных выше средств достаточно для работы воспитателя, работающего на группе. Если вы заинтересованы в этой проблеме и готовы углублять свои знания, то можно познакомиться с направлениями работы, приведёнными ниже.

Педагог обучает детей правильному дыханию путем терпеливого показа, неоднократных повторов. Такой тренинг лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бег, продолжительная маршировка, прыжки). Особое внимание следует обращать на выдох: он должен быть медленным, продолжительным. Одно дыхательное упражнение не стоит проводить более двух-трёх раз.

С помощью каких приёмов можно формировать у детей навыки рационального дыхания? Приведём пример использования статических дыхательных упражнений, использованных в работах П. Болдурчиди. В первый день взрослый начинает с рассказа о космонавтах, которым перед

полётом нужно освоить технику правильного дыхания. Дети рассаживаются на стульчики. Им предлагают «понюхать, как пахнут цветочки» – сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» – сделать выдох. Каждый вдох длится 2–3 секунды, та же продолжительность и у выдоха. Взрослый обращает внимание детей на то, что вдох и выдох выполняются медленно, бесшумно. Упражнение повторяют 2–3 раза, сопровождают его зрительным и тактильным контролем за движением грудной клетки. Дети могут по очереди рассказать, что они наблюдали во время вдоха и выдоха. Педагог поясняет детям, что они осуществляли грудной тип дыхания.

Во второй день можно переходить к обучению брюшному дыханию. Показывая, как происходит брюшное дыхание, педагог обращает внимание детей на то, что «когда вы нюхаете цветочки», то есть делаете вдох, то выпячивается живот, «надувается мячик», а «когда сдуваете пух с одуванчика», то есть производите выдох, вы втягиваете живот и делаете в нём «ямочку». Это упражнение повторяется три раза. Детям поясняют, что так выполняется брюшное дыхание. Через день, на следующем занятии дети упражняются в выполнении грудного и брюшного дыхания.

На третий день педагог переходит к более сложному заданию – обучению полному (смешанному типу) дыхания. Ребёнок в положении лёжа на спине направляет свои усилия на последовательное включение в акт вдоха диафрагмы и грудной клетки путем выпячивания передней брюшной стенки и расширения грудной клетки. При этом он учится сопровождать опускание грудной клетки с подтягиванием брюшной стенки. Воспитатель кладёт одну руку на грудь ребёнка, другую – на переднюю брюшную стенку, предлагает совершить глубокий вдох, а затем продолжительный выдох. Так у ребёнка формируется представление о последовательности движения брюшной стенки и грудной стенки во время вдоха и выдоха.

Этот навык закрепляется практическим показом, который осуществляет взрослый. Затем несколько детей выполняют упражнение под руководством воспитателя. Чтобы закрепить этот навык, педагог даёт указания детям: «При вдохе выпячивайте животик, расширяйте грудь, во время выдоха сужайте грудную клетку, подтяните животик». Дальнейшее закрепление осуществляется с использованием специального методического приема. Дети разучивают слова: «Воздух набиваю, мячик надуваю, воздух выдуваю, ямочку получаю». Этими стихотворными строчками сопровождаются упражнения по статическому дыханию. У детей, которые только начинают знакомиться со статическими дыхательными упражнениями, продолжительность как вдоха, так и выдоха составляет 2–3 секунды. По мере развития и совершенствования навыков полного дыхания выдох становится продолжительней вдоха (например, вдох длится 3 секунды, выдох – 4 секунды и т. д.).

Для полноценного обучения рациональному дыханию необходимо добиваться оптимального сочетания вдоха и выдоха с одной или несколькими фазами движений. Этого можно достичь при выполнении динамических дыхательных упражнений. Физические упражнения, в которых вдох и выдох сочетаются с биомеханическими фазами движения, общеизвестны, например, поднять руки вверх – вдох; опустить руки вниз – выдох.

Чтобы дети дошкольного возраста успешно справились с этой задачей, предложите им после выполнения статических дыхательных упражнений перейти к сочетанию дыхания с простейшими упражнениями. Это может происходить в форме имитационно-игровых упражнений.

**«Пловец».** Движения «пловца» выполняют в исходном положении лёжа на животе, ладони сложены под подбородком. Дети выпрямляют руки вверх и разводят их в сторону, затем поднимают голову и прогибаются – делают вдох. Затем разводят руки в стороны и сгибают их,

переводят в исходное положение – делают выдох. На каждые вдох и выход отводится 2–3 секунды. Движения сопровождаются словами взрослого «Поплыли, поплыли».

**«Тяжелоатлет».** Исходное положение – лёжа на спине. Палка хватом на уровне чуть шире плеч лежит на теле ребёнка. В течение 3–4 секунд удерживать палку в воздухе – совершить вдох, в течение 3–4 секунд – удерживать палку в исходном положении, совершить выдох.

**«Птицы летят».** Исходное положение – сидя. Поднять руки в стороны, голову поднять – посмотреть вверх – совершить вдох, опустить руки в исходное положение – выдох.

**«Комочек».** Исходное положение – сидя на стульчике нагнуться, обхватить ноги и прижать их к груди. За 2–3 секунды встать на ноги, выпрямиться, развернуть плечи – сделать вдох, за то же время вернуться в исходное положение – опустить голову на колени («комочек») – сделать выдох.

**«Подросли».** Исходное положение – стоя. За 2–3 секунды поднять руки перед собой вверх – развести их в стороны – совершить вдох. В течение такого же времени опустить руки через стороны в исходное положение – совершить выдох. «Подрасти» можно поднимая руки, потягиваясь на носках или ставя правую (левую) ногу назад на носок.

**«Насос».** Повороты туловища, чередующиеся на вдох и выдох.

Освоение навыков рационального дыхания тесно сопряжено с осмысленной моторикой, работой детского воображения. В связи с этим особую ценность приобретают дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения, например, «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский

лайнер»), имитация явлений через дыхание (ураган, лёгкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, надувание шариков).

Освоение навыков рационального дыхания происходит также в следующих упражнениях: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); «змейка» («змейка» вползает в нос, выползает через рот, и наоборот, в быстром и медленном темпе); очистительное дыхание (вдох носом – выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз); вдох через левую ноздрю – выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; вдох и выдох при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Дыхательную гимнастику можно сочетать со звуковой гимнастикой. Для старшей группы она может включать следующие упражнения:

– поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе;

– вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;

– вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа;

– при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звуки «г-м-м-м»;

– энергично произносить звуки «п-б», «п-б», «п-б» (для укрепления мышц губ), «т-д», «т-д», «т-д» (для укрепления мышц языка), «к-г», «к-г», «к-г» (для укрепления мышц полости глотки);

– слитно произносить с постепенным ускорением звуки «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к» (для укрепления мышц языка и полости гортани);

– пропевать гласные звуки с придыханием, имитируя движения грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у»).

Для детей подготовительной к школе группе детского сада можно использовать следующие игровые упражнения:

**«Лошадка».** Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, снижая и увеличивая темп повтора (20–30 с).

**«Ворона».** Воспитатель: «Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно». Дети произносят протяжно «ка-а-а-р». Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом. Повторить 5–6 раз.

**«Зевота».** Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевать. Повторить 5–6 раз.

**«Смех».** Воспитатель. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на «хохотальную» точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

**«Покорители космоса».** Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полёту: полёт на Луну – на выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно опускают; полёт на Солнце – также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся. Полёт к инопланетянам – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

Освоение полноценного дыхания тесно связано с развитием правильной осанки. Поскольку прямая вертикальная поза не является у человека биогенетически (наследственно) фиксированной, возникает задача её формирования через особую систему складывающихся на протяжении жизни движений и действий. В педагогической практике организация моторики, обеспечивающей осанку, обычно сводится к шаблонному указанию принять известную статичную позу («Выпрямись!», «Не сутулься!» и т. п.). Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо – значит сидеть красиво, но почему это так для детей остается далеко неочевидным, если не сказать бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепится, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую, сутуловатую и т. д.).

Чтобы воспитать здоровую осанку, необходимо сформировать у ребёнка ориентировку на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. В старшей группе это можно сделать при помощи специальных игровых упражнений.

**«Стоп-кадр».** Дети изображают лошадку перед прыжком, тяжелоатлета в рывке так, чтобы получились выразительные «фотографии».

**«Скульптор и глина».** Один ребёнок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», другой ребёнок изображает сам материал, глину, из которой выйдет скульптура.

**«Изобрази движения разных животных (медведь, слон, бабочка, зайчик)».** Упражнение предполагает чередование напряжения и расслабления мышц спины.

Имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз – «перевертыши» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке»).

## Использование системы эффективного закаливания

Закаливание имеет большое значение как для здорового, так и ослабленного ребёнка. Закаливание с ослабленными детьми должно вестись более осмотрительно, чем со здоровыми, под контролем врача. Меры закаливания должны быть подобраны индивидуально.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

– осуществлять закаливание следует только со здоровыми детьми, при недомогании, болезнях закаливающие мероприятия не проводятся;

– интенсивность закаливающих процедур увеличивают постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;

– закаливание требует систематичности, последовательности.

Традиционные методы закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) имеют достаточно ограниченную применимость. Они эффективны, в первую очередь, в качестве начальных процедур. Наибольший эффект приносят нетрадиционные методы закаливания, к которым относится создание пульсирующего микроклимата, когда при чередовании воздушных и водных ванн создаётся контраст температур. Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Известно, что чаще всего причиной простудных заболеваний является внезапное охлаждение после перегревания.

В методике Ю.Ф. Змановского контрастное закаливание представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье

колебаниям метеорологических и других факторов, путем тренировки механизмов терморегуляции.

Контрастное воздушное закаливание проводится следующим образом. К окончанию дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальни, игровой или раздевалке) температура воздуха снижается до +16–18°. Дети просыпаются под звуки музыки, которая создаёт радостный эмоциональный фон. Лёжа в постели поверх одеяла, они выполняют в течение 2–3 минут три-четыре физических упражнения, охватывающие все группы мышц. Например, подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лёжа на боку и на животе, сидя. Затем по команде взрослого дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь в трусах или майках и трусах, выполняют в течение 1–1,5 минут циклические движения умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы, нестандартные физические упражнения). Затем они перебегают из холодного в тёплое помещение, то есть принимают воздушные контрастные ванны. Первоначально температура в тёплом помещении составляет +23–26 °, в прохладном – на 3–5 градусов ниже. Контраст температур увеличивается в течение 1,5–2 месяцев до 12–15 градусов за счет снижения температуры в прохладной комнате. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью обогревателей, в прохладном – понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Во время пребывания в теплом помещении с детьми проводят подвижные игры со словесным сопровождением или проговариванием вместе с детьми; подвижные игры с включением заданий на развитие

воображения и творческих элементов; разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие, прежде всего, координационных возможностей; физические упражнения, выполняемые в более спокойном темпе, чем в холодной комнате; различные виды ходьбы, маршировку, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. Всё это имеет большое значение для поддержания интереса детей к закаливающим процедурам.

Мы рекомендуем также оборудовать специальную комнату со спортивными снарядами и инвентарем, применяемым для развития и укрепления свода стоп. Инвентарь в ней располагается так, чтобы все дети группы могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в тёплом помещении отличается от пребывания в прохладном более спокойным темпом выполнения упражнений, иначе дети будут перегреваться. Каждое закаливающее занятие длится 12–15 минут. За это время дети не менее шести раз перебегают из комнаты в комнату, задерживаясь в каждой не дольше 1–1,5 минут. Заканчивается процедура быстрыми перебежками из прохладной комнаты в тёплую в ходе игр типа «Самолетики», «Перелётные птицы», «Спутники планет».

При проведении контрастного воздушного закаливания доза холодового воздействия увеличивается постепенно. В начале проведения процедур минимальный контраст температур составляет 3–4 градуса, спустя два-три месяца он достигает 10 градусов. Эти показатели рассчитаны для детей 3–4 лет. Для детей старшего дошкольного возраста разница температур может составлять 10–15 градусов. Такой контраст температур поддерживается и далее, в течение всего периода закаливания.

Ритмичная мажорная музыка из детского репертуара, сопровождающая контрастные воздушные ванны, положительно влияет на

эмоциональное состояние детей. Положительную эмоциональную реакцию поддерживают и забавные физические упражнения, которые сменяют друг друга по мере овладения ими.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она активизирует физиологические системы, способствует совершенствованию терморегуляторной функции. Качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количество повторов, их продолжительность, активность ребёнка. После перенесённого острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (майка, на ногах – гольфы или чешки). Продолжительность процедуры в первые 5–7 дней после болезни нужно сократить вдвое.

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания. Оно является хорошим средством укрепления сводов стопы и её связок. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18°. Вначале, в течение 4–5 дней дети ходят в носках, затем пробуют ходить босиком в течение 3–4 минут. Ежедневно продолжительность увеличивается на 1 минуту и постепенно доходит до 15–20 минут. Хождение босиком рекомендуется проводить во всех возрастных группах. Дети старших групп могут босиком выполнять утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры в помещениях.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп под влиянием пониженной температуры пола, земли. Мы предлагаем сочетать данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, Так, в старшей группе применяются следующие игры и упражнения: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на

внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперёд-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъём пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Более интенсивными нетрадиционными закаливающими средствами выступают контрастные водные воздействия, так как теплопроводность воды в восемь раз выше, чем воздуха.

Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания детей в домашних условиях. При отсутствии бассейна в детском саду контрастный душ можно проводить в летнее время в уличных плескательницах. Кстати, методика контрастного душа сходна с методикой закаливающих процедур в условиях бассейна. После непродолжительной утренней зарядки ребёнок встает под душ, обливается водой, температура которой составляет +36–38°, в течение 30–40 секунд, затем температуру воды снижают на 2–3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через одну-полторы недели разница температуры возрастает до 4–5 градусов. И так постепенно, в течение двух-трех месяцев, доводится до 19–20 градусов. Эти рекомендации касаются детей 5–6 лет. Каждая процедура, если она проводится перед сном, заканчивается холодным обливанием.

В детских садах, имеющих закрытые бассейны, контрастное водное закаливание детей проводится два раза в неделю. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха +26–27° и температуре воды в бассейне +27–28°. Приняв тёплый душ, дети заходят в бассейн, ванну. После непродолжительной игры в воде они поднимаются на площадку

(ступеньку на уровне воды), где педагог или медсестра, проводящие закаливающую процедуру, обливают их из шланга водой, температура которой может быть на 2–4 градуса выше или ниже температуры воды в бассейне. Продолжительность процедуры составляет 5–6 минут при её трёхкратной повторяемости. Общее пребывание детей в бассейне составляет 10–15 минут.

При проведении первых процедур контраст температур равен 2–3°, за 2,5–3 месяца он увеличивается до 10–12°. Занятия в бассейне проводятся обычно два раза в неделю. Способы увеличения контраста температур могут быть разными: за счет повышения или понижения температуры воды при обливании или температуры воды в бассейне. После плавания дети принимают контрастный душ, растираются полотенцем.

При наличии в детском саду четырёх и более душевых установок можно применять другой метод контрастного водного закаливания в бассейне. После плавания в бассейне при температуре воды 28–30° дети разделяются на подгруппы и принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинах. Температура воды в первой кабине составляет +38–36°, во второй – +33–32°. Каждый ребёнок поочередно переходит из одной кабины в другую, пребывая в каждой по 25–30 секунд. Через 7–10 дней разница температур увеличивается на 2–3° и так постепенно, в течение 2–3 месяцев, она доводится до 15–16° для детей 3–4 лет и до 19–20° для детей 5–6 лет.

Следующий вид контрастных процедур – это водные ножные ванны. Ноги (нижняя треть голени) опускают в ёмкость с водой температурой +32° (летом) и +33° (зимой). Продолжительность приёма ванны составляет от 2–3 до 4–5 минут. Каждую неделю температура воды снижается и, наконец, её доводят до +18° и ниже. Контрастные ножные ванны можно проводить путем попеременного, трёх-четырехкратного обливания ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру +37–38° и +30–31°.

Через месяц после ежедневного закаливания смену воды можно производить пять-шесть раз. Ещё через месяц контраст температур можно довести до 15–18 градусов, смену воды производить шесть-восемь раз. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1–2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

Полоскание горла прохладной водой является методом профилактики заболеваний носоглотки. После рекомендации врача и санации носоглотки данный вид закаливания можно проводить и с ослабленными детьми. Дети старшего дошкольного возраста уже умеют полоскать горло. Эту процедуру следует начинать при температуре воды +36–37°. Каждые два-три дня температура воды снижается на 1° и постепенно доводится до комнатной температуры.

Процедура может включать в себя игровые составляющие, в результате этого процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели можно использовать полифункциональную развивающую игру с элементами звуковой гимнастики «Волшебный напиток» (авторы – В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестрюк). Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится бокалы с водой, температура которой составляет 36–38°. Каждому ребёнку предлагается представить, что он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят «волшебные» слова: «Я хороший, добрый ребёнок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми». Дети совершают спонтанные движения над бокалом с водой. Дети полощут рот, затем со звуком «а...а...а» полощут горло и проглатывают воду. Им предлагают определить на вкус, какой стала «заряженная добротой» вода. Чувствуется ли аромат, с чем его

можно сравнить? С целью достижения закаливающегося эффекта температура воды постепенно снижается до 18–20°.

Перерыв в закаливании на две-три недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. При проведении закаливающих мероприятий необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка, его возраст. Если ребёнок испытывает страх, беспокойство, закаливание необходимо прекратить. В перерывах между закаливающими процедурами рекомендуется использовать одежду, которая не будет перегревать детский организм.

В процедуры закаливания могут быть органично включены и другие элементы оздоровительно-воспитательной работы.

## Организация оздоровительного режима с учетом состояния здоровья ребёнка

Правильное построение режима является одним из центральных звеньев оздоровительно-воспитательной работы с детьми. Оптимальный режим развивает жизнедеятельность ребёнка, устанавливает в ней необходимую цикличность, обеспечивает его нормальное физическое и умственное развитие, повышает работоспособность, общую сопротивляемость организма.

В результате соблюдения режима дня формируется сложный динамический стереотип, в котором каждый режимный момент становится условным раздражителем для последующей деятельности ребёнка. Благодаря режиму последовательно распределяются во времени основные физиологические потребности дошкольника (сон, приём пищи, бодрствование) и оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры).

Выполнение режима служит одним из обязательных условий эффективной реализации программы воспитания в дошкольном учреждении.

Неправильно понимать режим как жестко регламентированный распорядок дня с обязательным повторением в строго установленное время тех или иных мероприятий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от вновь возникающих обстоятельств.

Правильная организация режима важна и для ослабленных детей. Особое требование заключается в обеспечении для них разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом. Это связано с тем, что ослабленные дети, с одной стороны, в большей степени нуждаются в отдыхе, чем здоровые, а с другой стороны, дефицит движений негативно сказывается на их психофизическом состоянии.

Решением этой проблемы может быть удлинение времени сна на полчаса-час. В исключительных случаях, при истощении, целесообразно к обычному дневному сну присоединить еще лежание в течение 30–40 минут после завтрака. Перерывы для отдыха во время занятий, прогулок, подвижных игр должны быть чаще, чем в обычном детском саду. Надо иметь в виду, что даже самые короткие промежутки отдыха (3–5 минут) имеют для ребёнка благотворное значение благодаря быстрой восстанавливаемости его сил.

Вместе с тем, как показывают современные исследования, режим и его организация зависят от многих факторов.

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья, биоритмологического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния и других внутренних и внешних факторов, оказывающих

воздействие на организм ребенка. Оздоровительный режим дня необходимо планировать в соответствии с индивидуальным биоритмологическим профилем ребёнка, основными компонентами которого являются физическая и умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в первой и во второй половине дня.

Биоритмологический профиль складывается, главным образом, из индивидуальных проявлений околосуточных ритмов. Таким образом, режим необходимо рассматривать как приурочивание, налаживание, настройку биоритмов растущего организма применительно к конкретным условиям окружающей среды.

В соответствии с биоритмологическим профилем, различают представителей «утреннего» («голуби») или «вечернего» («совы») типов, а также аритмиков. При этом особо значима приспособительная реакция организма к смене дня и ночи. В дневное время функциональное состояние значительно улучшается, но не остается постоянно на одном уровне. В течение суток у большинства детей отмечается два выраженных подъёма работоспособности в течение суток: первый – с 8 до 11–12 часов, второй – в 16–17 часов.

Особого внимания в детском саду требуют дети-аритмики и так называемые «голуби», отличающиеся низкой работоспособностью в дневное время. Эту группу составляют, как правило, часто болеющие дети. И это не случайно. Причиной частой заболеваемости являются нарушения режима дня. Правильное распределение по времени сна, отдыха, приема пищи способствует нормальному функционированию всех органов. Нарушение режима – это нарушение естественных биологических ритмов жизнедеятельности организма. Не случайно утверждают, что режим и биоритмы в деятельности организма ребёнка идут «рука об руку».

Наряду с околосуточными ритмами важное влияние на здоровье детей оказывают сезонные ритмы. Так, рост респираторных заболеваний

осенью и весной объясняется нарушениями слаженности ритмов и, как следствие этого, снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов человека, так как резко ускоряется ход внешних астрологических часов: увеличиваются продолжительность светового дня, солнечная активность, напряжение магнитного поля Земли. Как следствие, повышается возбудимость нервной системы, сокращается количество гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта. Из-за резкой эндокринной перестройки работа организма разлаживается, ребёнок становится менее устойчивым к различного рода неблагоприятным воздействиям, в том числе и перепадам погоды. Всё это, в конечном итоге, ведет к снижению иммунитета. Вот почему весной наблюдается рост различного рода воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, лёгких, желудочно-кишечного тракта, а также обострение аллергии у детей. Ослабленные дети особо чувствительны к смене сезонов, вот почему в практике детского сада оправдано использование четырёх типов сезонных оздоровительных режимов дня (осенний, зимний, весенний и летний). Эти режимы отличаются, главным образом, продолжительностью прогулок. Так, самые длительные прогулки проводятся в летний период. В осенний период двигательная активность заметно снижается. Это объясняется уменьшением длительности дня, увеличением числа ненастных дней, уменьшением времени пребывания детей на воздухе.

Наиболее низкие показатели двигательной активности отмечаются в зимний период. Это объясняется сокращением продолжительности дня, времени пребывания детей на открытом воздухе. Воспитатели, опасаясь простудить детей, не всегда выводят их на прогулку, сокращают время пребывания детей на открытом воздухе. Объем двигательной активности весной, по сравнению с зимним периодом, заметно повышается в связи с

увеличением продолжительности дня, количества тёплых дней, продолжительности пребывания детей на открытом воздухе.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности ребёнка особое место занимают бодрствование и сон. В детских учреждениях принято поднимать детей после дневного сна одновременно, несмотря на то, что некоторые из них ещё находятся в стадии глубокого физиологического сна. Частое повторение таких неправильных воспитательных приёмов может вредно отразиться на их здоровье детей.

К соблюдению такой важной составной части режима, как сон, необходим индивидуальный подход. Длительный, но поверхностный сон не обеспечивает необходимый детскому организму отдых. Сон может считаться полноценным только в том случае, если он достаточно длительный, глубокий и спокойный. Поскольку индивидуальные различия в продолжительности сна у детей очень велики, для каждого ребёнка необходимо определить индивидуальную продолжительность дневного и ночного сна. Взрослый может управлять сном ребёнка, постепенно добиваясь того, чтобы малыш ежедневно, и днём, и вечером, засыпал в одно и то же время. Продолжительность дневного сна можно регулировать с помощью цикличных двигательных упражнений, оздоровительно-закаливающих мероприятий.

Одним из важных компонентов рационально построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе.

Это наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий функциональные ресурсы организма, в первую очередь, его работоспособность. Пребывание на воздухе в любую погоду способствует повышению сопротивляемости организма, закаляет его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуются аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных

дней. При небольшом дожде её можно организовать на веранде, под навесом, в любом другом защищённом от резкого ветра и осадков месте.

Чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим нормам, утренний приём детей можно проводить на участке в течение всего года; утреннюю гимнастику и часть физкультурных занятий также проводить на воздухе; четко выполнять все режимные процессы в течение дня. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети находились длительное время в однообразной позе, необходимо переключать их на разные виды деятельности, менять место игры. На протяжении всей прогулки ребёнок должен находиться в состоянии теплового комфорта. Для этого одежда и обувь должны соответствовать погоде, гигиеническим требованиям.

Для правильной организации режима дня время приёма пищи, укладывания на дневной сон, пребывания на открытом воздухе и в помещениях должно быть фиксированным. Тем не менее, остальные компоненты оздоровительного режима должны носить динамический характер, режим должен быть вариативным. Эффективность оздоровительно-воспитательной работы обеспечивается не только (и не столько) последовательностью и повторяемостью этих моментов, но их содержанием. Содержание может и должно носить развивающий характер. Так, в структуру нефизкультурных занятий (изобразительная деятельность, конструирование, подготовка к чтению и письму и др.) можно включать особые двигательно-оздоровительные моменты, например, творческие задания на развитие мелких мышц руки, мимики и артикуляции, а также элементы психогимнастики (авторы В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк). Например, вместо привычного «Мы писали, мы писали...» детям на занятиях продуктивной деятельностью можно предложить в качестве разрядки изобразить мытьё рук под струей воды с разным напором. На занятиях музыкально-театрального цикла, при ознакомлении с

художественной литературой, на прогулках, при подготовке к утренникам, праздникам, в свободной деятельности можно использовать целый комплекс заданий на развитие мимики и артикуляции в сочетании с элементами дыхательной гимнастики. Так, дыханием можно «рисовать» в воздухе, на стекле.

**Примерные оздоровительные режимы в детском саду (С.П. Громова)**

***В зависимости от погоды***

**Благоприятная погода**

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия проводятся на открытом воздухе.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры. Дыхательная гимнастика, массаж, упражнения на тренажерах.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игры, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

**Неблагоприятная погода**

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10-8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак. 9.00–

10.30 – Занятия.

10.30 – Кратковременная прогулка. Игровая деятельность, индивидуальная работа.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры /дыхательная гимнастика, массаж, упражнения на тренажерах/.

15.30 – Полдник. Прогулка удлиненная, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игры, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

***В зависимости от сезона***

**Осень**

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10-8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия, игры, индивидуальная работа. Прогулка (по погоде).

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъем. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность, развлечения.

19.00 – Уход детей домой.

**Зима**

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия, игры, индивидуальная работа. Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

**Весна**

7.30 – Приём, осмотр детей, игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Занятия (по возможности на улице). Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

**Лето**

7.30 – Приём, осмотр детей на свежем воздухе. Игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка на воздухе, оздоровительный бег.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Музыкальное, физкультурное занятие на воздухе. Игровая деятельность на воздухе.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры на воздухе (гимнастика дыхательная, массаж, упражнения на тренажерах).

15.30 – Полдник. Прогулка, игровая деятельность, индивидуальная работа.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа на воздухе.

19.00 – Уход детей домой.

**Во время зимних, осенних, весенних каникул**

7.30 – Приём. Осмотр детей. Игровая деятельность.

8.10–8.20 – Утренняя зарядка.

8.30 – Завтрак.

9.00 – Развлечения. Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Прогулка.

12.35 – Обед. Гигиена полости рта. Отход детей ко сну. Релаксация. Постепенный подъём. Закаливающие процедуры (по мере просыпания).

15.30 – Полдник. Игровая деятельность. Развлечения.

18.20. – Ужин. Игровая деятельность. Индивидуальная работа.

19.00 – Уход детей домой.

***В период адаптации***

7.30 – Приём детей, осмотр, игровая деятельность. Утренняя зарядка (по желанию).

8.30 – Завтрак (по желанию). Занятия укорочены по времени. Прогулка (длительность по желанию детей).

12.35 – Обед (по желанию детей). Сон.

15.30 – Полдник. Игровая деятельность.

18.20 – Ужин (по желанию детей). Игры-развлечения. Уход детей домой.

**Обеспечение полноценного питания детей дошкольного возраста**

Организация питания в дошкольных учреждениях имеет свои особенности. Из-за того что среди воспитанников детских садов много ослабленных детей, нормы питания должны быть увеличены, в меню должны быть включены продукты, богатые белками, минеральными веществами, витаминами. Так, нормы питания увеличены и характеризуются повышенным содержанием продуктов, богатых белками, минеральными веществами, витаминами. Физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии должны быть полностью удовлетворены. Задачами питания являются: полноценное обеспечение организма; повышение защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации; нормализация обмена веществ; восстановление тканей, пораженных инфекцией.

Набор продуктов для детских садов весьма разнообразен. В него входят хлеб белый и отрубной, печенье (несдобное), сухари, бисквит. Первые блюда – это протертые супы на мясном бульоне. В меню включены мясо (говядина, телятина, индейка, курица в виде котлет, паштеты, суфле), рыба (используют свежую, главным образом речную,

отварную); молоко и молочные продукты (сметана, кефир, ацидофилин, сыр, творог в натуральном виде и в виде запеканок, сырников и т. д.); яйца и изделия из них (омлеты, яичница). Из круп используют овсяную, рисовую крупу, из них готовят каши и супы. Сладкие блюда – это компоты, кисели, желе, муссы, отвар шиповника. Жиры представлены маслом сливочным и растительным.

Подбирая рацион питания, необходимо также знать, какими целебными свойствами обладают различные продукты. Лечебные свойства мяса обусловлены наличием в нём биологически активных веществ. Мясная пища (если нет соответствующих противопоказаний) назначается при анемии, гнойных (особенно хронических) процессах в лёгких, костях, при туберкулезе легких, в период выздоровления, после изнуряющих заболеваний и в некоторых других случаях. Лечебными свойствами обладают пищевые и другие растения. В истории человечества они были первым фармакологическим средством. Не случайно в практике традиционной («народной») и научной медицины сложилось особое направление – фитотерапия.

Однако больным с хроническими болезнями системы дыхания в той или иной степени свойственны аллергические реакции на лекарственные препараты. Это обстоятельство требует их тщательного отбора, индивидуального подбора, отказа от использования универсальных аптечных фитосборов. Лекарственные растения, применяемые для лечения заболеваний бронхов и легких, в том числе туберкулеза лёгких, должны обладать следующими свойствами: фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, муколитическим (секретолитическим), обволакивающим (мягчительным), бронхорасширяющим (бронхолитическим), антигипоксантным, иммуномодулирующим, седативным (успокаивающим). Монотерапия, как правило, недостаточно эффективна, в фитосборах, составленных из нескольких растений, действие отдельных его компонентов суммируется.

При необходимости общее лечение следует сочетать с местным (ингаляциями).

В фитотерапии применяют следующие растения: сок алоэ истинного, корень алтея лекарственного, плоды аниса обыкновенного, побеги багульника болотного, листья березы (майские), траву будры плющевидной, буквицы лекарственной, надземную часть вахты трехлистной, побеги вереска обыкновенного, траву вероники лекарственной, корневище девясила высокого, траву донника лекарственного, кору дуба обыкновенного, траву душицы обыкновенной, дымянки лекарственной, корневища дягиля лекарственного и гравилата городского, траву зверобоя продырявленного, побеги с листьями иссопа лекарственного, корни истода тонколистого, цветы календулы лекарственной и клевера лугового и ползучего, плоды, цветы, листья, кору ветвей и корни калины обыкновенной, траву кипрея узколистного, листья и корневище копытня европейского, цветы коровяка скипетровидного, траву крапивы двудомной и лабазника вязолистного, семена льна посевного, цветы липы, лук репчатый, плоды, листья и корни малины обыкновенной, листья манжетки, цветы и листья мать-и-мачехи, траву мяты перечной, солому овса посевного, цветы, листья и корень одуванчика лекарственного, исландский мох (полностью всё растение) и многие другие.

Таким образом, к условиям полноценного лечебного питания ослабленных детей – воспитанников детского сада относится: а) включение в рацион продуктов, богатых витаминами A, B, C и D, минеральными солями (кальций, фосфор, железо, магний, медь), а также белком – строительным материалом для регенерации эпителия в бронхолегочной системе; б) разнообразие рациона питания; в) использование дифференцированных диет в зависимости от особенностей течения болезни и восстановительного периода; г) сочетание лечебного питания и фитотерапии.

## Применение психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в оздоровительно-воспитательной работе

Детей с ослабленным здоровьем становится всё больше, потому и возникает необходимость разработки специфической системы психогигиенической и психопрофилактической работы, встроенной в общую систему оздоровительно-воспитательной работы детского сада. В традиционной практике работы детских садов психогигиенические и психопрофилактические средства и методы представлены узко, фрагментарно; специалисты чаще всего обращаются к ним стихийно и далеко не всегда квалифицированно.

Прежде всего, необходимо пристальное изучение детской индивидуальности, поскольку индивидуальные различия среди ослабленных детей выражены резче, чем среди здоровых. Кроме того, необходимо выявить факторы возникновения и развития предневротических и невротических состояний у ребёнка, наполнить его распорядок дня положительными эмоциями. Известно, что неблагоприятный психологический климат усиливает негативное влияние болезни на детскую психику. В практике детского сада необходимо использовать психолого-педагогические средства, направленные на купирование и предупреждение негативных аффективных проявлений у детей. К таким средствам относятся индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, соответствующим образом организованные продуктивные виды деятельности, а также отдельные приёмы рациональной психотерапии, техника мышечной релаксации как базовый компонент аутогенной тренировки.

В оздоровительной работе необходимо использовать различные психогимнастические упражнения. Мы рекомендуем включить в систему оздоровительно-воспитательной работы с детьми элементы психогимнастики, имеющие полифункциональное предназначение.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных не только на коррекцию, но и на развитие различных сторон психики ребёнка (её познавательной, эмоциональной, волевой сферы). В настоящее время на практике широко применяются различные варианты психогимнастических комплексов для детей и подростков (Дж. Морено, Д. Джекобсон, А. Вернон, Г. Юнова, А.И. Захаров, М.И. Чистякова). Одни комплексы преследуют цель развивать и корректировать эмоциональную сферу, другие используют мышечную релаксацию и продуктивную деятельность с тем, чтобы формировать способы построения межличностных взаимодействий. Отбирая те или иные психогимнастические упражнения и игры, нужно исходить из присущих соматически ослабленным детям индивидуальных особенностей: неуверенности, фрустрированности, замкнутости, заторможенности, быстрой утомляемости, повышенной тревожности и др. Для коррекции этих особенностей мы особенно рекомендуем разработки М.И. Чистяковой, И.П. Воропаевой, Т.В. Нестерюк. Такова, в частности, игра «Скульптор» из авторского комплекса Т.В. Нестерюк «Гимнастика маленьких волшебников». В ходе игры дети овладевают простейшими навыками коррекции собственного физического и психического состояния. Эта игра включает в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Для того чтобы дети выполняли самомассаж не механически, а осознанно, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Разглаживая, разминая определённые участки тела, ребёнок использует опыт работы с глиной или пластилином. Выполняя упражнение, дети не просто «работают», они «лепят», разглаживают свое тело, проявляют к нему заботу, высказываются нём с теплотой. При этом ребёнок уверен, что творит что-то новое, чудесное, прекрасное. Таким образом, у него формируется позитивное отношение к самому себе, вера в собственные возможности.

Приведем ещё один пример психогимнастического игрового задания – «Кто знает больше добрых слов?» (В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк). Его можно использовать как в комплексе с другими заданиями, так и отдельно, например, на занятиях по развитию речи. При его выполнении у детей складывается доброжелательное отношение друг к другу. В начале игры выбирается ребёнок, пользующийся авторитетом в группе. Остальным детям предлагается дать ему положительные характеристики («добрый», «прекрасный», «замечательный» и др.). Далее выбирается ребёнок, не пользующийся авторитетом у детей (разумеется, это делается с необходимой деликатностью и тактичностью). Воспитатель предлагает детям помечтать, каким хорошим вырастет их товарищ. Под влиянием положительных эмоций, возникших в ходе игры, дети позитивно оценивают и второго ребёнка. В результате у него возникает стремление соответствовать этим оценкам, а у других детей закрепляется позитивная оценка его личности.

Таким образом, приоритет должен быть отдан развивающим психотерапевтическим техникам, ориентированным на формирование творческих способностей и, прежде всего, воображения ребёнка. Например, на занятиях по изобразительной деятельности персонажем психотерапевтической игры становится рука ребёнка. Выполняя дыхательные упражнения, дети могут представить себя альпинистом, поднимающимся в гору и спускающимся с неё.

# ГЛАВА III. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА

Работа педагогов детского сада должна быть направлена, прежде всего, на формирование у родителей компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку и вовлечение их в образовательный процесс. Следует учитывать, что для родителей частоболеющих или ослабленных детей характерны повышенная обеспокоенность состоянием здоровья ребёнка, преувеличение опасностей, попытки ограничить его активность. Всё это ведёт к формированию у ребенка комплекса неполноценности.

## Семейные традиции физического воспитания ребёнка в семье

Фундамент здоровья человека закладывается в период внутриутробного развития и в значительной степени зависит от здоровья родителей, от их жизненной позиции относительно здорового образа жизни. Задача воспитания здорового ребёнка в семье не может ограничиваться передачей родителями детям социокультурной информации. Детская субкультура есть неотторжимая часть общей культурной традиции. Современные дети формируют новые запросы, демонстрируют нестандартные подходы к традиционным вопросам. Они не удовлетворены лишь усвоением культурного багажа взрослых.

Семья есть специфичный и действенный компонент социального воспитания. Кроме того, семья обладает особыми, дополнительными, присущими только ей возможностями. Она формирует эмоциональную культуру, привычки человека. Таким образом, семья – это стимулирующая среда для формирования личности ребёнка.

Для семейного воспитания характерны три специфичных фактора: родительская любовь, многоролевая структура семейного коллектива и

наличие естественных условий для включения детей в разнообразные внутрисемейные отношения и деятельность.

Таким образом, степень воздействия того или иного фактора зависит от субъективных и объективных условий, экспериментально установленных в исследованиях отечественных философов, педагогов и психологов. Рассмотрим в самом общем виде их классификацию, предложенную В.П. Дубровой, которая выделяет *объективные условия:*

– уровень материального благосостояния семьи;

– численность и состав (структура семьи);

*субъективные условия:*

– гражданская, общественная направленность родителей и субъективное их желание воспитать хорошего человека;

– характер внутрисемейных отношений и отношений с окружающими людьми, место ребенка в семейном коллективе;

– нравственный уровень и авторитет родителей в глазах ребенка;

– культурный потенциал и семейные традиции;

– уровень педагогической культуры родителей.

Исследования А.К. Атаева доказывают, что уклад жизни народа, способы производства, особенности развития хозяйства, материальная культура, исторические условия определяют структуру, формы, пути развития физического воспитания, в том числе и в семье. Представляется возможным отнести к ним также такой фактор, как региональные климатические особенности, так как они существенно влияют на содержание физического воспитания в семье. Физическое воспитание в семье складывается под влиянием социальных и демографических характеристик семьи, наличия или отсутствия в ней традиций здорового образа жизни, состояния здоровья детей, их психического развития. Замечена закономерность: чем ниже исходный уровень здоровья ребёнка, тем больше внимания родители уделяют его физическому воспитанию.

Несомненным фактором, влияющим как на уровень физического развития ребёнка, так и на формирование стремления к выполнению физических упражнений, является педагогическая компетентность родителей. Физическое воспитание дошкольников будет полноценным, если:

– будущая мать, готовясь к рождению ребёнка, системно использует разнообразные средства физической культуры;

– родители, располагая полной информацией о состоянии здоровья ребёнка, принимают эффективные и своевременные меры по устранению имеющихся отклонений;

– родители на своем примере формируют у ребенка представления о здоровом образе жизни.

Правильно организованное физическое воспитание в семье является условием и фундаментом психофизического благополучия ребёнка и зависит от множества объективных и субъективных условий. Позитивное физическое развитие ребёнка возможно при соблюдении режима дня и полноценном питании; оптимальной двигательной активности; благоприятном психоэмоциональном климате; закаливании организма.

Семейное воспитание несёт основную ответственность за создание положительного эмоционального настроя у ребёнка и организацию рационального устойчивого режима дня. Действительно, ребёнок большую часть времени проводит в семье, её атмосфера важна для стабилизации его эмоционального состояния. Основываясь на достижениях физиологии, можно утверждать, что закаливание, если оно ограничивается только образовательным учреждением и не поддерживается семьёй, является малоэффективным. Определить оптимальный диапазон двигательной активности ребёнка также невозможно без совместных наблюдений педагогов и членов семьи. Таким образом, семья является наиболее значимым фактором позитивного физического развития ребёнка. Семья

способна выполнять социализирующую функцию в рамках физического воспитания (присвоение навыков, правил поведения; осознание границ норм и патологии); формировать первоначальные знания у ребёнка о здоровье, болезни, способах поддержания здоровья.

Развитие общественных отношений, научно-технический прогресс, изменение ритма жизни, перераспределение социальных ролей супругов и других родственников привели к распаду многопоколенной и образованию нуклеарной семьи. Этот процесс имеет как негативные, так и положительные стороны: семья получила большую самостоятельность в решении возникающих межличностных проблем, в выборе воспитательных воздействий на ребенка, но при этом разрушаются межпоколенные связи, происходит забвение семейных традиций.

Между тем, семейные традиции играют важную роль в воспроизводстве культуры и духовной жизни, в обеспечении преемственности поколений, в гармоничном развитии личности. Общаясь с родителями, дети готовятся к встрече с социумом. Семья таким образом создает для них модели социального поведения. Оценивая происходящее, ребенок. в первую очередь, опирается на опыт.

Семейная информация является для ребенка первичной и наиболее эмоционально значимой. С самого раннего возраста под влиянием родителей у ребёнка формируется представление о «правильной» жизни. По мере взросления усвоенные на сознательном и бессознательном уровне социальные образцы становятся привычными эталонами восприятия окружающего и построения проектов личного будущего. Процесс трансляции окружающими и усвоение ребёнком на неосознаваемом уровне образцов поведения называют «родительским программированием». Усвоенные образцы выстраиваются в жизненные программы, «жизненные сценарии». Сценарий в некоторой степени освобождает от

самостоятельных размышлений и выбора, но и допускает известную добровольность, свободу выбора.

Занятия физкультурой и спортом всей семьей помогают более эффективно использовать свободное время, ориентируют подрастающее поколение на здоровый образ жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом всей семьей способствуют также эффективному воспитанию ценных личностных качеств: настойчивости, воли, коллективизма, коммуникабельности и т. д. Семейные традиции поддержания здорового образа жизни выступают в качестве средства нравственного воспитания.

Формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом происходит посредством присвоения ребенком семейных законов и целей, через осознание необходимости данной деятельности. При этом процесс приобщения детей к ценностям физической культуры невозможно рассматривать как воспроизведение суммы соответствующих знаний, умений и навыков в готовом и неизменном виде через воспитателей, родителей. Двигательное развитие ребёнка происходит в форме активного творческого освоения мира движений. Кроме того, нельзя не учитывать появление у каждого нового поколения своих приоритетов в использовании форм физической культуры (пример тому – популярные сейчас аэробика, баскетбол, восточные единоборства). Таким образом, при общей стабильности традиций поддержания здоровья в семье немаловажным компонентом является творческая позиция ребёнка, его собственный двигательный опыт.

Благодаря усвоению семейных традиций, расширению знаний ребёнка о себе и мире, у него формируется потребность в самосовершенствовании и самовоспитании. Перечислим конкретные задачи, решение которых является прерогативой семьи.

1. Воспитание интереса к физической культуре и спорту. При решении данной задачи значимую роль играет стремление ребёнка к личным достижениям в области физического совершенствования. К старшему дошкольному возрасту ребёнок начинает проявлять интерес не только к физическим упражнениям, но и к своим достижениям, сравнивает свои показатели с результатами братьев, сестёр, друзей. У него появляется стремление к самосовершенствованию. Если оно получает одобрение взрослых, у ребёнка возникает потребность ежедневно заниматься физической культурой.

2. Расширение знаний о видах спорта, спортивных событиях в России и мире. Регулярное, совместное с родителями посещение спортивных зрелищ, просмотр трансляций спортивных состязаний, знакомство с литературой расширяют у ребёнка представления об истории становления, областях физической культуры.

3. Организация здорового и приносящего удовольствие досуга как элемента, сплачивающего семью. Такой эмоционально привлекательный вид деятельности является универсальным средством не только для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, но и для формирования эмоционального контакта между членами семьи, чувства причастности к общему делу, эмоционально-положительной атмосферы.

4. Воспитание интереса к народным традициям, народным праздникам, фольклору, народным играм, забавам, хороводным пляскам, песням. Так ребёнок знакомится с историей и культурой своего народа.

5. Культивирование семейных традиций в области физического воспитания. Нужно всячески стремиться к тому, чтобы ребёнок осознанно воспринял и усвоил их.

## Содержание и формы сотрудничества семьи и детского сада

Основной путь совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду лежит в области разработки рациональных медико-педагогических мероприятий, оптимального расписания занятий, внедрения инновационных программ при учёте регионального компонента. При этом следует учитывать факторы, выделенные разными исследователями:

– неудовлетворенность педагогов существующими программами;

– амбиции родителей в погоне за престижным образовательным учреждением;

– уход родителей от воспитания ребенка;

– дисгармоничное развитие личности ребёнка;

– отсутствие учета конкретных условий детских учреждений в разных регионах России;

– игнорирование индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья;

– игнорирование потребности детей в движении;

– слабый медицинский контроль за состоянием здоровья и физическим развитием детей.

На отсутствие должного сотрудничества детского сада и семьи в вопросах физического воспитания детей указывали специалисты и в 70-х, и в 80-х, и в 90-х годах XX столетия (Е.А. Тимофеева, А.К. Атаев, Е.Ю. Рогозин). Вопросы взаимодействия педагогов и родителей в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников требуют и сейчас своего разрешения. Так, усиленная физическая подготовка зачастую подавляет естественную двигательную активность ребёнка. Это ведёт к тому, что обедняется двигательный опыт, ребёнок не может решать необходимые в этом возрасте двигательные задачи. Следовательно, встаёт вопрос не только о равномерном распределении физических упражнений в режиме

дня детей в условиях дошкольного учреждения, но и о передаче значительной части задач физического воспитания и оздоровления родителям, семье.

Общественное дошкольное воспитание направлено сейчас на индивидуализацию педагогического процесса. Однако вряд ли оно сможет создать исключительно благоприятные условия для сохранения психофизического здоровья ребёнка. Ведь физическое воспитание начинается с первых дней жизни ребенка и включает в себя гигиенический уход, рациональное и регулярное питание, удовлетворение биологической и возрастной потребности в движении, становление первичных двигательных навыков.

Формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья возможно при наличии устойчивого интереса к постоянным физическим упражнениям. В дошкольных образовательных учреждениях широко используются такие средства, как занятия с проблемно-творческим содержанием, посвящённые здоровью и профилактике заболеваний. Однако проводимая в детском саду работа должна иметь продолжение в семье, так как наиболее эффективный способ приобщения ребёнка к здоровому образу жизни – следование примеру взрослых членов семьи. Родительские объединения через совместные мероприятия повышают педагогическую культуру пап и мам.

Среди организационных форм занятий физическими упражнениями с дошкольниками появилась новая – она осуществляется в специализированных физкультурно-оздоровительных клубах и является частью общего домашнего воспитания. Весь процесс «домашнего физического воспитания» в условиях клуба осуществляется по принципу прямых и обратных связей родитель – ребёнок, причем обратные связи несколько слабее, так как ребёнок 3–4 лет ещё не всегда может облечь в слова свои ощущения. Такая форма работы является эффективной не за

счет педагогической гегемонии педагога-инструктора, а благодаря его умению передать свою информационно-дидактическую эрудицию родителям и через них воздействовать на детей. Данная модель, несомненно, приемлема и для отношений «педагоги детского сада – родители».

Для поддержания интереса у детей к процессу и результатам двигательной деятельности, а также для сохранения семейных традиций, можно рекомендовать метод ведения дневниковых записей о спортивных достижениях и личных рекордах детей. В дневник (журнал) заносят данные антропометрических измерений по годам, в нём фиксируют показатели освоения основных видов движений (прыжки, метание, бег), сроки и скорость овладения спортивными видами физических упражнений (лыжи, плавание, роликовые коньки), элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей). Такие записи превращаются в своеобразный семейный архив, предаваемый из поколения в поколение, и обеспечивают преемственность в традициях физического воспитания.

В процессе физического воспитания дошкольников педагоги также сталкиваются с рядом следующих конкретных трудностей:

– отсутствием необходимой материально-технической базы для создания оптимального двигательного режима (площадь групповых комнат; своевременное обновление спортивного инвентаря и др.);

– снижением уровня и интенсивности обратной связи: родители – детский сад, то есть отсутствием поддержки со стороны родителей при проведении оздоровительных кампаний, семейных спортивных праздников, спартакиад;

– отсутствием у родителей достаточных знаний, касающихся особенностей использования профилактических и коррекционных физических упражнений, осуществления диагностики физического и сенсомоторного развития либо наличием искаженных представлений о

регулировании физической нагрузки и режима двигательной активности. Не все родители следят за осанкой, красотой движений детей, владеют основами оздоровительных методик, правильно оценивают физические возможности своего ребёнка, например, ограничивают в двигательной активности детей со средним уровнем подвижности и не стимулируют активность малоподвижных детей.

Традиционными формами сотрудничества с родителями в условиях детского сада являются:

– **индивидуальные беседы** с родителями (конкретизируют уровень их осведомленности о физкультурных мероприятиях в семье);

– **тематические выставки** (знакомят с программными требованиями по развитию движений в каждой возрастной группе, методиками закаливания с учётом регионального компонента, особенностями режима дня в детском саду);

– **родительские собрания** (происходит обсуждение вопросов физического воспитания детей конкретной возрастной группы);

– **анкетирование** родителей (необходимо для разработки перспективных направлений по организации преемственности детского сада и семьи);

– **консультации** для родителей;

– **просмотр открытых занятий** по физической культуре (формирует у родителей адекватное представление о физических возможностях своего ребёнка);

– **практикумы** по физической культуре (обучают родителей технике выполнения основных движений и спортивных упражнений);

– **лекции и конференции** (расширяют представления родителей по вопросам физического воспитания ребёнка дошкольного возраста);

– **физкультурные праздники** в помещении и на воздухе (привлекают родителей к организации активного отдыха детей, внедрению физической культуры в быт семьи).

Увы, большинство форм сотрудничества детского сада и семьи в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста носит чисто информативный характер. Не игнорируя значимости информационной деятельности, следует расширять совместные виды деятельности родителей с педагогами детского сада.

Чтобы наладить продуктивное взаимодействие с семьей, педагоги должны располагать информацией о семьях своих воспитанников. Приведём данные анкетирования, которое было проведёно в одном из экспериментальных садов. Так, на вопрос «Установлен ли в вашей семье режим дня?» подавляющее большинство родителей (73%) ответили положительно, около половины опрошенных родителей отметили, что проводят закаливающие мероприятия, укладывают детей на дневной сон, в каждой пятой семье выполняют утреннюю гимнастику. Более 60% родителей заявили, что их дети ежедневно смотрят телевизор (18% – в течение 1 часа, 35% – в течение двух часов, 12% – более двух часов).

Подавляющее большинство родителей (89,9%) обеспокоены проблемой, как повысить сопротивляемость организма к внешним воздействиям. Почти 6% родителей считают укреплением организма детей прерогативой педагогов детского сада и врачей. В большинстве семей лучшим средством укрепления иммунитета считается использование витаминных комплексов (79,7%); 6% опрошенных указали, что укрепляют здоровье, отдыхая на море; 26,5% используют для оздоровления детей лекарственные препараты и лишь 42,4% опрошенных проводят с детьми закаливающие процедуры. При этом 39% родителей признались, что их дети являются часто болеющими.

О недостаточной осведомлённости родителей в вопросах воспитания детей говорят их ответы на вопрос о причинах заболеваемости детей. 62% считают основной причиной заболевания контакт с больными детьми в детском саду, только 4% родителей отмечают недостаточную закаленность организма и 12% родителей указали на сниженный иммунитет, переохлаждение и сезонные изменения погоды.

Данные опроса позволяют сделать вывод о том, что родители недостаточно владеют знаниями в области оздоровления и развития детей. Однако, оценивая свои знания в психологии, педагогике и физиологии, многие родители оценили себя высоко. При этом основным источником знаний о здоровье детей родители указали свой жизненный опыт (69%).

Согласие на проведение закаливающих процедур высказали далеко не все: 23% высказались за облегченную одежду на улице, 38% – за босохождение, 42% – за прогулки в любую погоду, 12% – за полоскание горла. Подавляющее число родителей (93%) не хотят участвовать в профилактических и спортивных мероприятиях детского сада, только 27% готовы ходить на родительские собрания, 35% готовы участвовать в совместных мероприятиях.

Родители заверили, что обеспечивают в домашних условиях соблюдение режима (55%), гигиенических мероприятий (72%).

Полученные данные еще раз подтверждают общеизвестные положения: уровень знаний у современных родителей, необходимый для полноценного воспитания ребенка, очень низкий, дети не имеют возможность получить необходимую двигательную нагрузку вне детского сада, у родителей нет большого желания принимать участие в мероприятиях, проводимых детским садом.

Значительное количество родителей заинтересованы в повышении сопротивляемости организма к внешним воздействиям у своих детей

(89,9%). В большинстве исследуемых семьях «панацеей» считается использование витаминных комплексов (79,7%).

Большинство семей активно используют физические упражнения из разных видов спорта: катание на коньках (30,5%); туристические походы (6%); регулярное посещение бассейна (10,2%); спортивные игры (28,8%). При этом только в 18,6% из опрошенных семей организуется утренняя гимнастика.

Родители отдают предпочтение досуговым формам физических упражнений, не требующим особой организации и внимания со стороны родителей (подвижные игры, катание на велосипеде). Более 95% респондентов предполагают, что их дети любят заниматься физкультурой (только 5% родителей наблюдают у своих детей сниженный интерес к физкультуре). Откуда же возникает это желание? 79,6% опрошенных объясняют это «избытком жизненной силы», 16,9% – деятельностью педагогов, 11,8% – примером братьев и сестер. По мнению опрошенных, причиной отсутствия интереса детей к занятиям физкультурой является позиция родителей, отсутствие у них интереса в этой области. Ни один респондент не указал на неправильную организацию работы по физическому воспитанию в детском саду. Однако только 18,6% респондентов пользуются рекомендациями педагогов, а 66,1% предпочитают руководствоваться своим жизненным опытом.

Указывая на печатные издания как источник информации о физическом воспитании дошкольников, 13% родителей ответили, что обращаются к газетам и журналам, около 7% – к специальной педагогической литературе. Практически все родители оказались хорошо информированы о формах физического воспитания в детском саду. Они имеют достаточно полное представление о физкультурных занятиях. О физкультурных досугах, праздниках, закаливающих процедурах, гимнастике пробуждения, фитотерапии они знают гораздо меньше.

Показательно, что только 3,4% опрошенных не имеют сведений о физкультурно-оздоровительной работе в детских садах.

Большинство респондентов считают, что для формирования стремления ребенка к физической активности важен не столько личный пример родителей, сколько интересные занятия в детских садах. Следовательно, наблюдается недостаточное понимание родителями того, что существующий интерес к физкультуре у детей и мотивы, побуждающие к физкультурной деятельности – взаимоопределяющие факторы.

Обобщая результаты опроса, можно указать основные направления при организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семье:

– тщательная диагностика физического состояния детей (с опорой на исследования педагогов, наблюдения родителей), наблюдение за выполнением детьми определённых физических упражнений в группе сверстников и в домашних условиях (для этого результаты наблюдений фиксируются в «Дневнике здоровья»), выявление причин нежелания ребёнка заниматься физкультурой, организация дифференцированного двигательного режима;

– разработка программ по обучению родителей оздоровительных технологий;

– проведение консультаций для родителей с участием инструкторов по физической культуре, психологов, врачей, как в традиционной форме, так и в виде тренингов;

– ознакомление родителей с современной литературой по вопросам закаливания, организацией занятий физкультурой в домашних условиях с учётом регионального компонента;

– внедрение в практику инновационных форм работы, таких как домашние задания по физкультуре, оформление семейных фотоальбомов, организация семейных физкультурно-оздоровительных клубов.

Непременной составляющей деятельности дошкольного учреждения является оценка эффективности осуществляемой воспитательно-образовательной деятельности, в частности, её физкультурно-оздоровительного направления. Комплексность оценки обеспечивается изучением ряда параметров, к числу которых относятся следующие:

– овладение детьми знаниями, умениями и навыками, определёнными в базовых и дополнительных программах по физическому воспитанию;

– эффективность оздоровительных, корректирующих и профилактических программ, методик, используемых в детском саду (оценка частоты заболеваний и их продолжительности, суммарные показатели динамики развития детей);

– позитивное отношение участников образовательного процесса (детей, родителей, педагогов) ко всем элементам физкультурно-оздоровительной политики, избранной детским садом;

– повышение уровня педагогической компетенции педагогов, их ориентированность на индивидуальный, дифференцированный подход к физическому воспитанию детей;

– готовность родителей к конструктивным партнёрским взаимоотношениям с сотрудниками детского сада, осознанное отношение к своим воспитательным функциям.

Итак, дошкольное образовательное учреждение должно не только осуществлять пропаганду физической культуры и поддерживать здоровый образ жизни, но и активизировать обратную связь с родителями через совместные формы организации физического воспитания ребёнка.

Совместная работа с семьёй должна строиться на следующих принципах:

1. Единство целей и задач воспитания здорового ребёнка в детском саду и семье. Оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомления родителей с основным содержанием, методами и приёмами оздоровительной работы в детском саду и изучения педагогами успешного опыта семейного воспитания.

2. Индивидуальный подход к каждому ребёнку и к каждой семье, учёт интересов и способностей ребёнка, а также психологического портрета семьи.

3. Систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребёнка в детском саду, совместное с родителями создание индивидуальных программ оздоровления детей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду, формировании отношения к родителям как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательной работе.

Таким образом, успешность решения задач, поставленных в рамках физического воспитания дошкольников, развитие у них положительной мотивации на сохранение и укрепление здоровья изначально зависит от деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений, направленной на подготовку родителей к использованию технологий формирования здоровья.

## Оптимизация семейных традиций по физическому воспитанию в процессе взаимодействия семьи и детского сада

Физическое воспитание в семье принимает обычно следующие формы:

– организация режима дня, сбалансированный рацион питания, выполнение комплекса культурно-гигиенических навыков;

– физические упражнения (подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, туризм);

– физкультурно-оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, утренняя гимнастика);

– беседы, чтение литературных произведений, демонстрация личного примера родителей и других членов семьи с целью формирования у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни;

– семейный досуг (туризм, посещение спортивных зрелищ, семейные праздники с элементами физкультуры и спорта).

Стихийность, свойственная семейным традициям физического воспитания, может быть устранена при организации целенаправленной работы с родителями. Чтобы укрепить внутрисемейные связи, сформировать у детей приверженность к здоровому образу жизни, нужны следующие условия:

– достичь единства мнений педагогов и родителей относительно необходимости использовать средства физической культуры в оздоровительных целях;

– создать единое воспитательно-образовательное пространство в рамках дошкольного учреждения и семьи в области физической культуры;

– приобщать детей к социальному опыту своей семьи в области поддержания здоровья; оптимизировать семейные традиции физического воспитания; организовать подготовку педагогов детского сада к сотрудничеству с семьей в области физического воспитания;

– создать единое воспитательно-образовательное пространство в области физической культуры с участием детского сада и семьи.

Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» предлагает для укрепления внутрисемейных связей, культивирования ценностей здорового образа жизни у детей организовать с родителями и воспитанниками следующие мероприятия: составление спортивного генеалогического древа семьи, семейных фотоальбомов, отражающих спортивную историю семьи; семейного кодекса здоровья и изготовление эмблемы здоровья; привлечение родителей к организации клуба «Школа для родителей».

Составление **спортивного генеалогического древа** содействует укреплению межпоколенных связей, отражает спортивные привязанности различных поколений семьи, увеличивает родовую память, формирует у ребёнка интерес к занятиям физической культурой, стремление к самосовершенствованию. Предварительно проводится беседа со всеми участниками проекта, в ходе неё уточняется, что такое генеалогическое древо. Можно продемонстрировать участникам проекта примерный образец древа – это дерево с «окошками», на которые ребёнок вместе с родителями будет наносить значки, символизирующие виды спорта, которыми увлекается тот или иной член семьи.

*Рисунок. Генеалогическое древо*

Участвуя в проекте, ребёнок должен почувствовать себя исследователем.

**Семейный фотоальбом** представляет собой фотолетопись, отражающую спортивные привязанности и достижения нескольких поколений семьи. Работа над составлением фотоальбома формирует у ребёнка интерес к занятиям физической культурой, стремление к самосовершенствованию, укрепляет родовую память, содействует укреплению межпоколенных связей.

В семейном архиве обычно хранятся фотографии семейных торжеств, поездок на отдых, а вот семейных фотографий, сделанных во время занятий физкультурой, спортом обычно немного. При составлении спортивного фотоальбома можно использовать обычные фотографии членов семьи, сопроводив их описанием спортивных достижений, детскими иллюстрациями. Дети должны принимать непосредственное участие в оформлении фотоальбома. Они могут помещать в него свои зарисовки, рисунки, пояснения, например, отметить свои достижения – длину прыжков, метания снарядов, скорость бега, записать, когда они научились плавать, ходить на лыжах, играть в футбол. Фотографии можно сопровождать точным указанием даты, письменными пояснениями.

Педагоги, уже участвовавшие в проекте по составлению фотоальбома, советуют предварительно провести занятие-инструктаж с родителями, пояснить им, как научить детей ориентироваться в структуре семьи. Обычно трудности в установлении семейных связей встречаются в семьях с большим количеством повторных браков.

Срок реализации проекта по составлению спортивного генеалогического древа и семейного фотоальбома – два месяца.

**Составление семейного кодекса здоровья и изготовление эмблемы здоровья** – ещё один проект в рамках оздоровительно-воспитательной технологии. Наличие свода семейных правил имеет

большое значение для ребёнка. Это значит, что в семье существует система требований, предъявляемых взрослыми членами семьи детям. К старшему дошкольному возрасту ребёнок уже понимает, что такое «справедливо», «честно». Участвуя в разработке семейного кодекса, ребёнок чувствует себя равноправным партнёром в деле сохранения и укрепления здоровья семьи. Он ожидает, что такому кодексу будут следовать все без исключения родственники. Такая форма работы позволяет упорядочить, систематизировать процесс физического воспитания в семье. Совместная деятельность по созданию кодекса помогает также осознать ребёнку собственную роль в укреплении здоровья: «Все зависит от меня, не буду подчиняться законам – поставлю под угрозу свое здоровье». Участвуя в создании эмблемы здоровья семьи, ребёнок глубже понимает дух семьи, её устремления. Содержание семейного кодекса здоровья и эмблемы здоровья зависит от условий, возраста детей и семейных традиций.

Разработка кодекса и эмблемы семьи ведётся дома, в семейных условиях. Далее участники защищают свой проект на совместном собрании в детском саду. Приведём выдержки из семейных кодексов, составленных семьями воспитанников: «Главное правило – всё делать вместе. Вместе работаем – вместе отдыхаем», «Не критикуй чужие вкусы, а постарайся сделать так, чтобы близкий человек увидел твое увлечение твоими глазами – тогда оно станет общим», «Занимаясь спортом, мы вместе преодолеем страх, капризы, неуверенность в себе», «Все члены семьи обязаны соблюдать распорядок дня», «В нашей семье только здоровое питание», «Развиваем правильные привычки: движение, умеренное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, хорошее настроение», «В нашей семье не приветствуется повышать голос и обижать друг друга. Мы не заменяем вечернюю прогулку сидением у телевизора или компьютера, не отменяем намеченных спортивных мероприятий в выходные дни».

**Клуб «Школа для родителей»** подразумевает приобщение детей через взаимодействие с семьей к ценностям физической культуры, воспитание их в духе истинной дружбы, формирование у них представления о семье как о единой команде, культивирование потребности в здоровой состязательности. Расскажем, как начиналась работа клуба «Школа для родителей» в одном из экспериментальных детских садов. Поначалу коллективные и индивидуальные консультации педагога-экспериментатора с родителями не пользовались спросом. Темы консультаций задавались, как правило, самими родителями и касались общих вопросов физкультурно-оздоровительной работы в условиях семьи. На основании озвученных родителями проблемных вопросов были составлены темы для консультирования, определено, в каких формах пройдёт их обсуждение – в индивидуальных или групповых консультациях, на родительских собраниях. Наиболее частыми были обращения за консультативной помощью по следующим вопросам: проблемы гиперактивных и малоподвижных детей; организация закаливания доступными средствами; формирование интереса к спорту, культурно-гигиенических навыков; использование оздоровительных методик, предлагаемых в современной литературе (дыхательная гимнастика, точечный массаж, детская йога и т. д.).

Работа клуба «Школа для родителей» активизировалась благодаря открытию в детском саду специальной комнаты «Будь здоров, малыш!» В ней были созданы все условия для удовлетворения двигательной потребности ребёнка. В игровой комнате разместили детские тренажёры, физкультурное оборудование, детский уголок с набором игрушек, мягкую мебель. В будние дни с 17.00 до 18.00 родители имели возможность посетить с ребёнком игровую комнату, поиграть вместе. Таким образом, укреплялись внутрисемейные связи, создавалась благоприятная основа для сотрудничества детского сада и семьи в области физического воспитания.

Чтобы поддержать интерес детей к двигательной деятельности, укрепить семейные спортивные традиции, семьям воспитанников можно предложить вести **семейный журнал «Я и мой папа (мама) – чемпионы!»**. В журнал заносят данные антропометрических измерений, фиксируют степень освоения основных видов движений (прыжков, бега, метания), видов спорта (лыжи, плавание, роликовые коньки), элементов спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей).

Участникам клуба «Школа для родителей» можно предложить для обсуждения тему «Физическое воспитание в семье и здоровье ребёнка». В начале беседы родителям дают задание – выстроить в иерархическом порядке факторы, определяющие здоровье ребенка: питание, экология, система здравоохранения, систематические занятия физкультурой и спортом, режим дня, оздоровительные техники и закаливающие процедуры, наследственные факторы, морально-психологический климат в семье, наличие вредных привычек у родителей и детей. Родители, не участвующие в совместных с детским садом мероприятиях, чаще всего отдают приоритет таким факторам, как питание, система здравоохранения, наследственные факторы, экология. Родители, принимающие активное участие в мероприятиях детского сада, отмечают важность систематических занятий спортом и закаливание, формирования у детей знаний о здоровьесберегающих технологиях.

Так, благодаря активной позиции педагогов семьи воспитанников обязательно проявят заинтересованность в спортивных и оздоровительных мероприятиях.

# ГЛАВА IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ

В этой главе мы попробовали переложить принципы оздоровительно-воспитательной работы на разные возрастные группы.

## Раннее детство

В младенческом и раннем возрасте закладываются основы здоровья ребёнка, в этот период происходит наиболее интенсивное развитие всех органов и систем его организма. Полноценное физическое развитие возможно только при условии правильной организации режима дня. Соблюдение режима дня позволяет избежать переутомления в условиях быстрого развития нервной системы малыша. Чем младше ребёнок, тем быстрее он развивается, соответственно, тем больше и чаще он спит.

У ребёнка раннего возраста ещё не сформирована система терморегуляции организма, поэтому защитные функции при температурных воздействиях работают несовершенно. Как переохлаждение, так и перегревание организма может нанести вред его здоровью. На начальных этапах закаливания следует широко применять традиционные методы с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды. В дальнейшем, при сохранении положительного эмоционального настроя у ребёнка, можно приступать к контрастным закаливающим процедурам.

Следующим важным условием сохранения здоровья ребёнка является овладение им культурно-гигиенических навыков и простейших навыков самообслуживания. Умение правильно держать ложку и использовать её по назначению зависит не только от работы костно-мышечного аппарата, но и головного мозга, нервной системы.

Для ребёнка раннего возраста движение – это один из основных способов освоения окружающего мира. Малыш постепенно овладевает

двигательными умениями и навыками: от простейших движений, выполняемых с помощью взрослого, он переходит к самостоятельным действиям с предметами, к ходьбе, бегу и прыжкам.

Ещё одним важным компонентом здоровья является положительный эмоциональный фон, вот почему необходимо сформировать у малыша позитивное отношение к режимным моментам: приёму пищи, гигиеническим процедурам, взаимодействию со взрослым и т. д. Роль семьи в воспитании ребёнка раннего возраста первостепенна, поэтому важно, чтобы работа по развитию и укреплению здоровья детей в детском саду и семье была согласована.

Таким образом, чтобы вырастить ребёнка здоровым, необходимо обеспечить ему оптимальную индивидуальную двигательную активность, достаточную индивидуальную умственную нагрузку и положительные впечатления, эмоции.

**Дети первого года жизни**

Традиционно возраст от рождения до 1 года делится на два периода: первое и второе полугодия. В первый год жизни имеет значение каждый день, за каждый месяц ребенок совершает огромный рывок в развитии.

***Оздоровительно-воспитательная работа***

Обеспечить соответствие режима дня возрасту и физическому состоянию ребёнка, формировать положительное отношение к режимным процессам (кормление, подготовка ко сну, укладывание, подъём, проведение гигиенических процедур, высаживание на горшок.

Создавать у ребёнка положительную установку на одевание, кормление, укладывание. Поощрять участвовать в режимных моментах: сопровождать их действием, голосовыми проявлениями (лепетом, гулением). Способствовать своевременному формированию у ребёнка движений руки, овладению им ползанием и ходьбой. Предупреждать усталость ребёнка.

В первые шесть месяцев жизни – развивать зрительно-слуховые реакции, эмоции, простейшие проявления социального поведения. В случае пребывания ребёнка в детском саду согласовать режим бодрствования, сна и приёма пищи с семьей ребёнка. Тогда у малыша не возникнут негативные эмоции при проведении режимных моментов. Педагогам предстоит выяснить, какие ритуалы используют родители при укладывании малыша на сон, при приёме им пищи и т. д.

Придерживаться единых условий и воспитательных приёмов в группе детского сада.

***Закаливание.*** Систематически проводить закаливающие процедуры (сон на свежем воздухе, солнечные ванны, воздушные ванны). Ребёнка в возрасте 1 года можно начинать знакомить с контрастным воздушным закаливанием.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Формировать положительную установку на водные процедуры, обращать внимание ребёнка на чистоту лица, рук; умывать лицо и мыть руки по мере их загрязнения и перед едой. Поддерживать речевые и двигательные реакции в процессе мытья рук, умывания. С 8–9 месяцев формировать умение пользоваться салфеткой, во время умывания подставлять руки под струю воды. Приучать доброжелательно относиться к сидящему рядом малышу, не мешать ему.

***Организация двигательной активности в течение дня.*** Предлагать ребёнку разнообразные игрушки для освоения необходимых навыков, своевременно обновлять и усложнять игровой материал. Формировать умения, которые не могут появиться без специального обучения (развитие движений, действие с предметами, совершенствование восприятия и др.) Побуждать детей к самостоятельным действиям и передвижениям, к активным речевым реакциям, своевременно менять виды деятельности. Следить, чтобы дети подолгу не оставались в

статичной позе, не мешали друг другу. Организовывать места для игр с любимыми игрушками.

Обеспечивать разнообразную самостоятельную деятельность детей, проводить обучающие игры-занятия и режимные процессы индивидуально и по подгруппам. Длительность индивидуальных игр-занятий составляет 2–3 минуты, с подгруппой – 5–7 минут. Заниматься сразу с несколькими детьми возможно в том случае, если они немного ориентируются в пространстве и обладают сенсорными умениями (примерно с 5–6 месяцев). Подгруппы следует формировать с учетом уровня развития детей.

***Физкультурная работа***

Формировать у малышей движения рук – хватание и удерживание предмета, а также движения, подготавливающие к ползанию: умение переворачиваться, лежать на животе, опираясь на ладони и т. д. К 5–6 месяцам можно использовать упражнения, подготавливающие к ходьбе – поддерживая ребёнка под мышки, пританцовывать, ставить малыша ненадолго на ноги.

Развивать движения руки, зрительный контроль, усложнять действия с игрушками. В возрасте от 6 месяцев до года закладываются основы предметной и игровой деятельности,

Развивать основные движения – ползание и ходьбу. Умение стоять, умение ходить – это не только показатель готовности костно-мышечного аппарата, но и готовности нервной системы и головного мозга.

***Развитие движений***

От рождения до 2,5–3 месяцев: упражнять в умении удерживать голову при выкладывании на живот и в вертикальном положении на руках у взрослого (с 15–20 дней жизни).

Старше 3 месяцев – развивать умение отталкиваться ногами от твёрдой поверхности с целью развития упора ног. Для этого переводить малыша в вертикальное положение, поддерживая его под мышки.

От 2,5–3 до 5–6 месяцев: развивать движения, подготавливающие к ползанию. Закреплять умение лежать на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук.

С 4 месяцев – стимулировать развитие кистей рук, захватывание предметов, повороты на бок, от 5 месяцев – повороты со спины на живот, от 6 месяцев – с живота на спину.

С 5 месяцев – развивать упор ног, поддерживая ребёнка под мышки в вертикальном положении. Учить малыша упираться ногами в твёрдую поверхность, упражнять в умении сохранять равновесие, покачивая малыша в горизонтальном и вертикальном положениях.

От 5–6 до 9–10 месяцев – стимулировать дальнейшее развитие рук, манипуляцию с предметами, к 7 месяцам – овладеть самостоятельным ползанием, стремиться к тому, чтобы малыш к 7 месяцам активно и подолгу ползал.

С 8 месяцев – поддерживать стремление ребёнка самостоятельно присаживаться из лежачего положения, а затем садиться, вставать и опускаться, держась руками за опору. Способствовать развитию умения переступать вдоль барьера, придерживаясь за него руками, переходить от одного предмета к другому. Поддерживать попытки ребёнка вползать на горку и спускаться с неё.

С 8–9 месяцев – подниматься на горку по лестнице, держась за перила, перелезать через бревно. Упражнять в умении сохранять равновесие в разных положениях (сидя, стоя, переступая). Объединять детей для выполнения упражнений (ползание, переступание), использовать на занятиях мячи разных размеров, а также воздушные шары, крупные сюжетные и музыкальные игрушки.

От 9–10 до 12 месяцев – совершенствовать ранее освоенные движения.

К 10–11 месяцам – учить ходить, придерживаясь за предметы, переходить от одного предмета к другому; ходить при поддержке за обе руки, подниматься и спускаться по лестнице и с горки, приседать на корточки, взбираться на невысокие предметы, свободно вставать и опускаться. Поддерживать и закреплять чувство удовлетворения от совместных со сверстниками действий, радостного сопереживания**.**

***Взаимодействие с родителями***

Педагоги согласовывают с родителями режим дня в детском саду и семье, разрабатывают рекомендации по развитию подготавливающих движений к ползанию и ходьбе, культурно-гигиенических навыков, закаливанию, проводят консультации по особенностям развития детей первого года жизни.

**Дети второго года жизни**

Второй год жизни условно можно разделить на два этапа: от 1 года до 1,5 лет и от 1,5 лет до 2 лет. Это связано со значительными изменениями в развитии ребёнка в этот период. Режим дня в этом возрасте меняется: увеличивается время бодрствования, уменьшается время сна. До достижения ребёнком возраста полутора лет рекомендуется режим с двукратным дневным сном.

***Оздоровительно-воспитательная работа***

Продолжать укреплять здоровье детей, закаливать их организм. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности и поддерживающие бодрое состояние детей. Предупреждать утомление детей. В режимных процессах формировать простейшие навыки самостоятельности, аккуратности, опрятности. Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Поддерживать стремление детей к самостоятельности.

***Закаливание.*** Проводить закаливающие процедуры, солнечные ванны, воздушные ванны, обеспечивать сон на свежем воздухе. В

групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21–22°). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной. Во время сна поддерживать в спальне температуру воздуха +15–16°. Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка (в зимнее время при температуре до –15°). При неблагоприятной погоде гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры. В тёплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное, в течение 3–5 минут, пребывание детей под прямыми лучами солнца. После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, учитывая состояние здоровья ребёнка.

Режим в подгруппах должен быть составлен так, чтобы время бодрствования и сна в них не совпадало – тогда одни дети будут бодрствовать, когда другие спят. Такой режим позволяет уделить внимание каждому ребёнку, чаще общаться с ним, следить за его состоянием, поведением, настроением и воздействовать на детей с учетом их индивидуальных и типологических особенностей.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.***

От 1 до 1,5 лет – учить есть ложкой густую пищу, к 1 году 6 месяцам – суп. Приучать есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой (с помощью взрослого), после еды благодарить взрослых (как умеют);

От 1,5 до 2 лет – учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем, с помощью взрослого съедать положенную порцию, закреплять умение после еды благодарить взрослых, задвигать стул.

К 1 году 7 месяцам – после прогулки раздеваться самостоятельно, с небольшой помощью взрослого. К 2 годам под контролем взрослого

выполнять отдельные действия: снимать и надевать одежду и обувь в определённом порядке.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Приучать детей к опрятности, аккуратности. К 2 годам с помощью взрослого пользоваться носовым платком, приводить в порядок одежду, прическу, аккуратно и в определённой последовательности складывать одежду, ставить на место обувь. Учить бережно относиться к вещам, поддерживать порядок в группе. Прививать навыки гигиены и опрятности.

***Организация двигательной активности в течение дня.*** Отличительная особенность детей данного возраста – импульсивность. Дети не могут сидеть долго, ничего не делая. Находясь в статическом положении, они быстро устают. С ними рекомендуется проводить:

– ежедневно утреннюю гимнастику продолжительностью 3–4 минуты;

– подвижные игры в утреннее время, во время прогулки, после сна, в свободной деятельности;

– индивидуальную работу по развитию движений.

Для каждой возрастной подгруппы рекомендуется свой режим дня. Так, дети до 1 года 6 месяцев спят днём два раза, становясь старше, они переходят на один дневной сон. Ночной сон ребёнка длится 10–11 часов. Существенную часть времени занимают режимные процессы (кормление, укладывание на сон, подъём, сборы на прогулку и возвращение с ней, гигиенические процедуры).

### *Физкультурная работа*

Совершенствовать движения, связанные со взаимодействием с различными предметами: учить переносить игрушку, бросать и катать мяч. Для совершенствования ходьбы использовать движения на координацию и равновесие, обучать ползанию в сочетании с переползанием через предмет и с подползанием под ним. Вводить общеразвивающие упражнения на

формирование правильной осанки, развитие и укрепление крупных мышечных групп: наклоны, приседания и т. д.

Физкультурные занятия могут проходить в групповом помещении.

***Овладение основными движениями***

Ходьба и равновесие**.** Первое полугодие: ходьба к цели по прямой, по дорожке (ширина 30–25 см, длина 2–3 м), по дорожке из линолеума (ширина 30 см, длина 3–5 м), по гимнастической доске (ширина 30–25 см) с помощью взрослого и без него, через лежащую на полу ленту, верёвку, палку. Переступание через ленту (верёвку, палку), лежащую на полу. Ребёнок поднимается на ящик высотой 10–15 см и сходит с него с помощью взрослого.

Второе полугодие: ходьба между стульчиками, кубами, булавами, кеглями; через кубы, кегли, обручи, палку (высота от пола 5, 10, 15 см), из обруча в обруч, по наклонной доске вверх и вниз, по гимнастической скамейке с помощью воспитателя, с предметом в руках. Ходьба с изменением направления; за катящимся мячом. Подражательные действия (ходить, как солдат, мышка, собачка, медведь; летать, как птичка).

Учить ребёнка подниматься на ящик (высота 15–20 см), гимнастическую скамейку и сходить с них.

Ползание и лазанье. Первое полугодие: ползание на четвереньках по прямой с подлезанием под рейку, верёвку, дугу, стульчик. Ползание с переползанием через бревно, проползанием между двумя параллельно положенными верёвками (по дорожке), пролезанием через обруч.

Второе полугодие: ползание с перелезанием через гимнастическую скамейку, с подлезанием под гимнастическую скамейку. Ползание за катящимся мячом, вверх по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз, приставляя одну ногу к другой.

Катание, бросание. Первое полугодие: удерживание мяча обеими руками, одной рукой, собирание мячиков, шариков по залу и складывание их в корзину (ящик). Катание шаров, бросание мяч двумя руками вперёд.

Второе полугодие: перебрасывание мяча (мешочка с песком) через гимнастическую скамейку (ленту) на уровне груди ребёнка двумя и одной рукой. Катание мяча двумя руками, бросание мяча в горизонтальную цель на расстояние 50–60 см (диаметр цели – не менее 50 см).

Ребёнок должен уметь класть мяч в определённое место (цель).

***Общеразвивающие упражнения***

В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения используются мало, большинство из них выполняются с предметами, которые помогают выполнить эти упражнения.

Проводятся упражнения имитационного характера. Исходное положение при выполнении их – преимущественно сидя или лёжа. Взрослый выполняет упражнение вместе с детьми. Объяснения взрослого должны быть конкретными, краткими, чёткими. Слово должно точно соответствовать действию. Не следует требовать от детей большой точности при выполнении упражнений.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Вытянуть руки вперёд, разводить их в стороны, поднимать вверх, заводить за спину; сидя, перекладывать игрушки справа налево от себя и наоборот.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Повороты вправо-влево, наклоны туловища вперёд, влево, вправо. Поднять туловище из положения лёжа. Из положения лёжа на животе, с помощью взрослого, поднять руки, голову, прогнуться.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Поднять и подтянуть ноги к груди из положения лёжа. Приседать с поддержкой взрослого. Выпрямляться, держась за опору. Стоя, держась за опору, покачивать поочередно левой и правой ногой.

Игровые упражнения и подвижные игры. Необходимо создавать благоприятные условия для развития, формирования, закрепления и использования ещё недостаточно закрепившихся двигательных умений, совершенствования основных движений, способствовать умственному и физическому развитию ребёнка. Взрослым необходимо поощрять самостоятельность действий ребёнка, стимулировать и регулировать его двигательную активность. По мере расширения кругозора детей вводите сюжетные подвижные игры с правилами. Ребёнок должен уметь согласовывать свои движения со словом-сигналом.

***Взаимодействие с родителями***

Педагоги проводят с родителями беседы, касающиеся особенностей развития ребёнка второго года жизни, согласования режима дня в детском саду и семье, развития у ребёнка основных движений (в том числе ползание, подползание, переползание, лазание по лесенке), дают рекомендации по развитию культурно-гигиенических навыков, контрастному водному закаливанию. С целью закаливания можно организовать игру «Тёплый и холодный дождик».

**Дети третьего года жизни**

***Оздоровительно-воспитательная работа***

Продолжать укреплять здоровье детей; предупреждать их утомление; формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; обеспечивать достаточное пребывание детей на воздухе.

При организации режима дня необходимо учитывать сезонные особенности. Соблюдение режима сна и бодрствования, наличие положительных эмоций – основные требования, которые необходимо соблюдать, заботясь об укреплении нервной системы ребёнка. Режим дня должен состоять из череды моментов, которые совершаются в одно и то же

время: приём пищи четыре раза в день, дневной и ночной сон, прогулки на воздухе, пребывание в помещении. Остальные компоненты режима динамические, они могут быть смещены во времени.

Педагоги детского сада создают благоприятный психологический климат в группе, оказывают ребёнку помощь при адаптации к детскому саду, выявляют факторы, грозящие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей.

***Закаливание.*** Специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, с учётом пожеланий родителей. Закаливание ребёнка проводится под наблюдением медицинского персонала. Основные принципы закаливания таковы: постепенность и систематичность при проведении закаливающих процедур, учёт индивидуальных особенностей ребёнка. При проведении закаливающего курса факторы внешней среды используются в следующей последовательности: воздух – вода – солнце.

Воздушные ванны. Игры малой подвижности после сна проводят в проветриваемом помещении, на детях надеты трусики и майки. При проведении подвижных игр на прогулке и в помещении дети одеты в свободную, облегчённую одежду.

Водные процедуры. Первоначальная температура воды при умывании лица и кистей рук составляет +26–28°, постепенно она снижается до +18–20°. После умывания следует насухо вытереть лицо и руки полотенцем. Влажное обтирание проводится с использованием махровой рукавички, температура воды составляет +33–36°. После обтирания нужно растереть тело сухим мягким полотенцем.

Контрастные обливания ног и рук. При обливаниях следует использовать сначала тёплую воду (+33–36 °), затем прохладную (+28–30°). Возможно постепенное снижение температуры воды до +20°.

Процедура заканчивается обливанием тёплой водой. Контрастными душем можно предварять и заканчивать плавание в бассейне.

Солнечные ванны следует проводить строго под руководством медицинского персонала.

Хождение босиком. Начинать проводить закаливающую процедуру следует при температуре пола не ниже +20°. Вначале, в течение 5–7 дней, дети ходят по полу в носках, затем ходят босиком по полу (1–2 минуты). Ежедневно время процедуры следует увеличивать на одну минуту. Так, постепенно, продолжительность закаливающей процедуру нужно довести до 10 минут.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Совершенствовать освоенные детьми культурно-гигиенические навыки и умения; учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем; формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); приучать полоскать рот после еды; под контролем взрослого обучать элементарным навыкам чистки зубов; во время еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой; снимать одежду, обувь, расстёгивать пуговицы спереди, застежки на липучках, аккуратно, в определенном порядке складывать снятую одежду; выполнять простейшие поручения; учить здороваться с окружающими, благодарить взрослых после еды.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Формировать представление о себе как о человеке; учить различать и называть основные части своего тела (руки, ноги, голова, живот, пальцы, глаза, уши, нос, рот, язык); понимать значение каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать (определять) на вкус; руки

– хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать; туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Дети постепенно осознают свою принадлежность к тому или другому полу, получают первичное представление об организме человека. Они учатся прислушиваться к состоянию своего организма, рассказывать взрослому об испытываемом дискомфорте, недомогании.

***Организация двигательной активности ребёнка в течение дня.*** Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 4–5 минут; организовать подвижные игры с детьми в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности (после каждого занятия), во время прогулки, после сна, в свободной деятельности. Проводить циклические упражнения (ходьбу), воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности.

***Физкультурная работа***

Развивать разнообразные виды движений, обеспечивать развитие физических качеств, сенсомоторную координацию, мелкую моторику; формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполняя согласованные, свободные движения рук и ног; придерживаться определённого направления при передвижении (с опорой на зрительные ориентиры), менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать); учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

***Овладение основными движениями***

Ходьба подгруппами и всей группой за воспитателем; парами, по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (старше 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Перешагивание через препятствия высотой 10–15 см, из обруча в обруч, с ящика на ящик. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег обычный, бег за воспитателем и от него; в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, вдогонку за катящимися предметами, между двумя линиями, проложенными друг от друга на расстоянии 0–25 см. Непрерывный бег в течение 30–40 секунд.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной рукой воспитателю, под дугу, друг другу. Продвижение за катящимся мячом. Бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, двумя руками воспитателю. Ловля мяча, брошенного воспитателем на расстоянии 50–100 см. Перебрасывание мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребёнка, на расстояние 1–1,5 м. Бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой на расстояние 1 м.

Ползание и лазанье. Проползание на четвереньках расстояния 3–4 м по прямой, подлезание под препятствия высотой 30–40 см, перелезание через лежащее на полу бревно. Лазание по лесенке-стремянке высотой 1–1,5 м, гимнастической стенке вверх на высоту 1,5 м и вниз удобным способом.

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; стараясь коснуться предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятых рук ребёнка. Перепрыгивание через линию, верёвку, положенную на пол; через две параллельные линии, прочерченные на расстоянии 10–30 см. Прыжки с места на двух ногах как можно дальше.

***Развитие физических качеств***

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м), упражнения и игры с предметами, подвижные игры с бегом.

Развитие силы. Прыжки, лазание и ползание, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с мячом.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями. Упражнения в ловле и бросании. Ходьба в различных направлениях, ползание между предметами, бег в различных направлениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, подвижные игры.

Развитие выносливости. Бег в медленном темпе на дистанцию 15–45 м, во второй половине года – на расстояние 45–80 м. Бег в сочетании с ходьбой и прыжками.

Развитие гибкости. Повороты вправо-влево с передачей предметов рядом стоящему. Наклоны вперёд и в стороны.

Развитие координации. Медленное кружение на месте. Перешагивание с предмета на предмет.

Ребёнок учится подниматься на носки и опускаться на всю ступню.

***Формирование потребности в двигательной активности***

Построения и перестроения. Построение в пары, в круг подгруппами и всей группой с помощью воспитателя, выстраивание в шеренгу.

Танцевальные упражнения. Хлопки в ладоши и по коленям; хлопание в ладоши и одновременно притопывание одной ногой; пружинистое покачивание на двух ногах; притопывание двумя ногами. Бег на месте на носочках, поочередное выставление вперёд правой, левой ноги, шаг вперёд – шаг назад на носочках, кружение на носочках, выполнение небольшой пружинки с небольшим поворотом корпуса вправо – влево.

***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, вверх, в стороны. Скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны. Отведение рук назад, за спину. Сгибание и разгибание рук. Хлопание руками перед собой, над головой, размахивание ими вперед – назад, вниз – вверх.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты вправо – влево с передачей предметов рядом стоящему (сидящему). Наклоны вперёд и в стороны. Поочередно сгибание и разгибание ног в положении сидя на полу. Поднимание и опускание ног в положении лёжа на спине. Присаживание на пятки из положения стоя на коленях с последующим приподниманием.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходьба на месте; сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя; приседание с удерживанием за опору; потягивание туловища с подниманием на носки. Ребёнок учится выставлять ногу вперёд на пятку, шевелить пальцами ног в положении сидя.

***Спортивные упражнения***

Катание на санках. Катание ребёнка взрослым, скатывание с горки, сидя на санках. Передвижение санок за веревку, катание кукол на санках.

Скольжение. Прокатывание детей по ледяной дорожке (взрослый держит их за руки), скатывание с невысокой ледяной горки, сидя на фанере.

Ходьба на лыжах. Ознакомление с лыжами, попытки стоять на лыжах, сохраняя равновесие, переступание с ноги на ногу, попытки скольжения.

Катание на велосипеде. Посадка на трёхколесный велосипед и схождение с него с поддержкой и без поддержки взрослого, попытки продвижения, управление рулём.

Подготовка к плаванию. Вхождение в воду, плескание и игры в воде, погружение лица в воду; попытки скольжения, ныряния

Ребёнок должен освоиться в воде, безбоязненно входить в неё. Предложите ему опустить лицо в воду, затем открыть глаза, попробовать достать игрушки со дна, полежать на груди и на спине с одновременным выполнением движений руками и ногами.

***Подвижные игры***

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; проводить совместные игры в небольших группах; способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); выразительно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

***Взаимодействие с родителями***

Педагоги проводят с родителями беседы, касающиеся особенностей развития ребёнка третьего года жизни, освоения режимных моментов и проведения оздоровительных мероприятий дома, закрепления в домашних условиях культурно-гигиенических навыков и умений. Родителям можно предложить провести с ребёнком совместные игры: «Что это за предмет»

(предметы индивидуального пользования), «Одень куклу», «Покорми куклу» и др., выполнить семейные проекты, например, оформить стенгазету или фотоальбом «В олимпийцы всей семьей».

**Дошкольный возраст**

Чтобы сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье ребёнка, необходимо грамотно выстроить оздоровительно-воспитательную работу с детьми, учитывая климатогеографические особенности региона, ориентированность семьи ребёнка на решение проблем здоровья.

Оздоровительно-воспитательная работа в группе подразумевает обеспечение достаточной двигательной активности ребёнка в течение дня, полноценного питания, эффективного закаливания, грамотно составленного оздоровительного режима. Чтобы обеспечить благоприятный психологический климат в группе, необходимо выявить факторы, грозящие появлением дистрессовых невротических состояний у детей. Педагогу следует широко использовать психогигиенические и психопрофилактические средства и методы (индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, продуктивные виды деятельности детей, отдельные приёмы психотерапии).

Соблюдение режима сна и бодрствования, преобладание положительных эмоций – одно из основных требований гигиены нервной системы ребёнка.

**Дети четвертого года жизни**

***Оздоровительно-воспитательная работа***

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей; создавать условия для систематического закаливания организма, воспитания у ребёнка гигиенических навыков; формировать начальные

представления о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

***Закаливание.*** Комплекс закаливающих процедур необходимо осуществлять под руководством медицинского персонала, факторы внешней среды рекомендуется использовать в следующей последовательности: воздух – вода – солнце. Приучайте детей находиться в помещении в облегченной одежде, обеспечивайте им пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воздушные ванны следует проводить в тёплом (+25–26°) и прохладном (+22–23°) помещениях с начальной разницей температуры воздуха 3–5°. В течение 1,5–2 месяцев разница температур можно увеличить до 10°. Подвижные игры на прогулке и в помещении проводить в свободной, облегчённой одежде.

Водные процедуры. Проводить полоскание ротовой полости, умывать лицо и кисти рук водой при температуре +26–28° с постепенным снижением её до +18–20°, после умывания вытирать досуха полотенцем. Влажное обтирание следует проводить махровой рукавичкой при температуре воды +33–36°, заканчивать его растиранием тела сухим мягким полотенцем.

Контрастные ножные ванны проводятся путём попеременного обливания водой ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру. Начинать следует с разницы температур в 5–7° (от +36–37° до +31–33°) и трёх-четырехкратной смены воды. Через месяц ежедневного закаливания разница температур достигает 10–12° при шестикратной смене температур. Вначале ноги следует погружать на 1–2 минуты в тёплую воду, затем на 10 секунд в холодную. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги нужно растереть до покраснения.

Контрастный душ в течение 30–40 секунд. В начале закаливающего курса температура воды составляет +36–38°. Затем следует постепенно понижать температуру на 2–3°, при этом продолжительность обливания сокращать до 20–25 секунд. Процедуру следует повторять два раза. Через полторы-две недели разница температур воды составит 4–5°, через два-три месяца – 10°. Если процедура проводится перед сном, её следует заканчивать холодным обливанием.

При наличии условий рекомендуется организовать обучение детей плаванию. Плавание в бассейне способствует закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия.

Солнечные ванны следует проводить только под руководством медицинского персонала.

Хождение босиком. Начинать при температуре пола не ниже +20°. Вначале в носках (в течение 5–7 дней), затем полностью босиком по 1–2 минуты. Ежедневно время процедуры увеличивать на 1 минуту и постепенно довести до 10 минут.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Полоскать рот после еды, под контролем взрослого чистить зубы. Пользоваться мылом, насухо вытираться полотенцем. Во время еды аккуратно есть, хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилкой, салфеткой и выполнять другие простейшие правила поведения за столом. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду. Выполнять поручения взрослого, помогать убирать игрушки, поддерживать порядок в помещении и на участке. Сложные поручения необходимо выполнять под контролем взрослого (например, уход за растениями и животными).

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), давать представление об их предназначении, приёмах гигиенического ухода за

ними. Воспитывать бережное отношение к своему телу, здоровью, здоровью других детей. Сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Расширять представление о том, что:

– люди отличаются друг от друга (рост, вес, пол, цвет кожи, волосы, манера говорить, ходить и т. д.);

– есть полезная и вредная пища. Овощи, фрукты, молочные продукты полезны для здоровья человека;

– утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы,

– для укрепления здоровья необходимо закаливаться, выполнять упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.

***Организация двигательной активности ребёнка в течение дня.*** Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5–6 минут. Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности (после каждого занятия), во время прогулки, после сна, в свободной деятельности. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Включать в режим дня циклические упражнения: ходьбу, бег, плавание и др.

***Физкультурная работа***

Осваивать разнообразные виды движений, развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, развивать

интерес к ним. Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, начинать и завершать упражнения одновременно. Совершенствовать пространственную ориентировку детей.

***Овладение основными движениями***

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, парами, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в разных направлениях, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, змейкой).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки лестницы, положенной на пол; ходьба с перешагиванием препятствий (высота 10–15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см), по наклонной доске (высота края доски 30–35 см. Подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой и извилистой дорожкам (шириной 25–50 см, длиной 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с выполнением заданий («остановись», «убеги от догоняющего», «догони убегающего», «беги по сигналу в указанное место»), с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м; медленный бег на дистанцию 90 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей, шариков двумя и одной руками друг другу, между предметами, в воротца шириной 50–60 см, прокатывание их между предметами; катание с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю,

вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, о землю и вверх (2–3 раза подряд). Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 70–100 см. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,5–2 м, двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой на расстояние 1–1,5 м, вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее чем на 2,5–5 м (к концу 3 года жизни).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола. Пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке высотой 1,5 м удобным способом.

Прыжки на двух ногах на месте; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; поочередно через каждую из 4–6 параллельных линий, проведённых на расстоянии 25–30 см друг от друга. Прыжки из круга в круг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд на расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Спрыгивание с высоты (10–20 см).

***Развитие физических качеств***

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м), из разных исходных положений и на разные сигналы. Прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом). Упражнения и игры с мячом, подвижные игры с бегом. Общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль, прыжки, бросание и катание набивного мяча, лазание и ползание. Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения с мячом и без предметов.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями. Упражнения на ловлю и бросание мяча. Метание в цель. Ходьба в различных направлениях. Ползание между предметами. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Преодоление полосы препятствий в сочетании с выполнением различных видов движений. Подвижные игры. Передвижения в воде, сопровождаемые движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе продолжительностью не менее 1 минуты, бег в сочетании с ходьбой и прыжками. Ходьба на лыжах. Передвижения в воде. Подвижные игры.

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку. Прогибание туловища в положении лёжа на полу на животе.

Развитие координации. Одновременные, поочередные и последовательные движения руками и ногами. Ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

***Формирование потребности в двигательной активности***

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево переступанием. Учить находить свое место в строю.

Ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения. Танцевальные движения: галоп прямо и в стороны, подскоки, притопы, «пружинки». Повороты вокруг себя, кружение, хороводные движения, упражнения с передвижением под музыку, танцевальные композиции.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения***

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку. Последовательность упражнений зависит от их сложности (от простого к сложному) и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для рук и плечевого пояса. И.п. – руки на пояс. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх через стороны, опускание рук поочередно, рук вместе. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; хлопки в ладоши перед собой и заведение рук за спину; вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание их ладонями вверх.

Предложить ребёнку поднять и опустить кисти рук, пошевелить пальцами.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд – назад, с поворотом в стороны (вправо – влево). Повороты со спины на живот и обратно.

И.п. – сидя. Наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками.

И.п. – сидя. Положить предмет позади себя, затем повернуться и взять его.

И.п. – лёжа на спине. Поднимать и опускать ноги, имитировать ногами езду на велосипеде.

И.п. – лёжа на животе. Сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе); прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Полуприседания (2–3 раза подряд), приседания,

сопровождаемые поднятием рук вперёд, с опорой руками о колени, с обхватом коленей руками и наклоном головы. Поочередные поднимания и опускания ног, согнутых в коленях. Хлопки руками под согнутой в колене ногой.

Предложить ребёнку выполнить следующие упражнения: подняться на носки, а затем выставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону; в положении сидя захватывать ступнями мешочки с песком; передвигаться по палке, валику диаметром 6–8 см приставными шагами в сторону, опираясь на середину ступни.

***Спортивные упражнения***

Катание на санках. Везти санки поочередно то правой, то левой рукой, обеими руками; перевезти на санках лёгкий предмет или игрушку; взобраться на горку, везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых; по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места.

Ходьба на лыжах. Самостоятельная переноска лыж к месту занятий, поднимание поочередно то правой, то левой ноги. Небольшие приседания («пружинка»), хождение по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием, приставные шаги вправо и влево с опорой и без опоры на палки.

Обращать внимание на то, чтобы ребёнок принимал правильную позу для спуска на ровном месте, спускался с пологого склона в основной стойке.

Катание на велосипеде. Ребёнку предстоит освоить езду на трёхколесном велосипеде. Учить садиться на велосипед и сходить с него, ездить на нём по прямой, по кругу, выполнять повороты вправо – влево, тормозить и останавливаться.

Подготовка к плаванию. Погружение в воду, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, бег и игры в воде. Движения ногами в положении сидя с опорой на руки. Скольжение, сопровождаемое движениями ног самостоятельно и с помощью буксира, скольжение на груди и на спине с помощью инструктора и самостоятельно.

Ребёнка нужно приучать безбоязненно купаться, играть и плескаться в бассейне, погружая лицо и голову в воду. Пробовать лежать в воде на груди и на спине.

***Подвижные игры.*** Игры с правилами, игры на развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки. Подлезание, лазание, бросание и ловля мяча, ориентировка в пространстве. Игры с правилами, игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### *Взаимодействие с родителями*

Педагоги проводят с родителями консультации, касающиеся особенностей развития ребёнка четвертого года жизни, закрепления культурно-гигиенических навыков и умений дома, следования режиму дня, проведения оздоровительных мероприятий дома.

Родителям можно предложить провести совместные игры на закрепление культурно-гигиенических навыков: «Умой куклу», «Одень куклу», «Покорми куклу», «Кукла помогает убирать игрушки», поучаствовать в семейных проектах, например, оформить стенгазету или фотоальбом «Спорт в нашей семье», «Мой выходной день».

## Дети пятого года жизни

### *Оздоровительно-воспитательная работа*

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

***Закаливание.*** Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием

природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воздушные ванны проводятся в тёплом (+25–26°) и прохладном (+22–23°) помещениях, начальная разница температур составляет 3–5°. В течение 1,5–2 месяцев разница температур увеличивается до 10°. Подвижные игры на прогулке и в помещении следует проводить в свободной, облегчённой одежде.

Водные процедуры. Проводить полоскание ротовой полости. Умывать лицо и кисти рук при температуре воды +26–28° с постепенным её снижением до +18–20°. После умывания следует вытирать руки и лицо досуха полотенцем. Влажное обтирание можно проводить махровой рукавичкой при температуре воды +33–36° и заканчивать растиранием сухим мягким полотенцем.

Контрастные ножные ванны проводить путем попеременного местного обливания водой ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру или погружения ног попеременно: то в тёплую, то в холодную воду. Вначале погрузить ноги в тёплую воду на 1–2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно увеличивать время нахождения в холодной воде до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги вытереть полотенцем и растереть до покраснения. Первоначальный контраст температур составляет 5–7° (от 36–37° до 31–33°). В начале закаливающего курса предполагается трёх-четырёхкратная смена воды разной температуры. Через месяц ежедневного закаливания разница температуры может достичь 10–12° при шестикратной смене воды.

Контрастный душ. В течение 30–40 секунд обливать ребёнка водой, температура которой составляет +36-38°, затем понижать температуру на 2–3°, при этом продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Процедура проводится дважды. Через полторы-две недели разница температур составляет уже 4–5°, затем постепенно, в

течение двух-трёх месяцев она возрастает до 10°. Если процедура проводится перед сном, следует заканчивать её холодным обливанием

При наличии условий следует организовать обучение детей плаванию. Плавание в бассейне способствует закаливанию, особенно при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Хорошие результаты можно получить при последовательном посещении бассейна, сауны и фитобара.

Солнечные ванны следует проводить строго под руководством медицинского персонала.

Хождение босиком нужно начинать при температуре пола не ниже +18°. В течение 5–7 дней дети ходят по полу в носках, затем полностью босиком в течение 3–4 минут. Ежедневно время процедуры увеличивать на 1 минуту, постепенно доводя её продолжительность до 10–15 минут.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Поощрять опрятность и привычку следить за своим внешним видом; воспитывать привычку без напоминания мыть руки по мере загрязнения, перед едой, после туалета, пользоваться расческой и носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, тщательно пережевывать её, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. Приучать при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки культурного поведения: здороваться, прощаться, благодарить, обращаться к взрослому по имени и отчеству, помогать сверстникам и взрослому. Привлекать к активному участию в жизни группы: дежурить по столовой, помогать готовиться к занятию, помогать поддерживать порядок в группе и на участке; выполнять поручения взрослого, помогать убирать игрушки, поддерживать порядок в помещении и на участке.

Сложные поручения ребёнок может выполнять под контролем взрослого (уход за растениями и животными и т. д.).

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека: руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы помогают жевать; с помощью языка мы говорим; кожа ощущает прикосновения; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат; формировать представление детей о том, что люди отличаются между собой по особенностям лица, манере ходить, говорить.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Дать представление детям о необходимых телу человека веществах (белках, жирах, углеводах) и витаминах (А, В, С, D). Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье», «болезнь»; учить устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, поэтому у меня начался насморк»);

Учить детей оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Учить заботиться о своем здоровье; воспитывать потребность быть здоровым; дать представление о значении физических упражнений для организма человека (как называется упражнение, для чего оно необходимо, как им заниматься); продолжать знакомить с физическими упражнениями для укрепления своих органов и систем.

***Организация двигательной активности ребенка в течение дня.*** Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать грациозность, выразительность движений; развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 минут; проводить подвижные игры в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности, на прогулке, после сна, в свободной деятельности (зимой – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в тёплый период года – катание на велосипеде); 1 раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут, 2 раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках; включать в режим дня циклические упражнения: ходьбу, бег, плавание, лыжи и др.

Средствами формирования полноценного дыхания являются: а) упражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох); г) постановка соответствующих певческих навыков.

### *Физкультурная работа*

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Овладение основными движениями***

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), с перешагиванием предметов высотой 15–20 см, в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (например, присесть, изменить положение рук), в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями, проложенными на расстояние 15–10 см между собой, по линии, по верёвке диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы), по ребристой доске. Ходьба с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, с разведёнными в стороны руками. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег на носках, мелким и широким шагом, змейкой между предметами; между линиями, проложенными на расстоянии 30–90 см друг от друга; с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному и парами, со сменой ведущего и сменой темпа, со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.). Бег на скорость на расстояние 15–20 м (2–3 раза). Бег в медленном темпе продолжительностью до двух минут, со средней скоростью на расстояние 40–60 м (3–4 раза). Челночный бег на расстояние 10 м (3 раза). Бег на расстояние 20 м (продолжительность 5,5–6 секунд к концу года).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча друг другу между предметами на расстояние 40–50 см, из разных исходных позиций одной и двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его с расстояния 1,5 м. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее пяти раз подряд). Метание предметов на дальность (на расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (на расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках (на расстояние 10 м) по прямой, змейкой, между предметами, кругом; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. Подлезание под препятствия высотой 50 см прямо и боком. Пролезание между рейками лестницы, поставленной боком, в обруч. Ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату. Лазание по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролета на другой вправо, влево.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков по два-три раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд (на расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой), вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка. Прыжки с высоты 20–30 см, в длину с места на расстояние не менее 70 см, прыжки с короткой скакалкой.

***Развитие физических качеств***

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно. Бег из разных исходных положений и на разные сигналы. Прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом). Упражнения и игры с мячом, с обручем, подвижные игры. Общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль, прыжки, бросание и катание набивного мяча, лазание и ползание. Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения с мячом.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании, метание в цель, ходьба в различных направлениях, ползание между предметами, бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Преодоление полосы препятствий в сочетании с различных видов движений. Подвижные игры. Передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 секунд (20 прыжков, затем небольшой перерыв). Бег в медленном, среднем темпе продолжительностью не менее 1 минуты (с повторами); бег в сочетании с ходьбой и прыжками. Ходьба на лыжах, различные передвижения в воде, подвижные игры.

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны, поднимая руку. Прогибание спины в положении лёжа на полу на животе.

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе (медленно, быстро). Вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев рук. Стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс. Повороты в разные стороны с сохранением равновесия. Кружение в одну и другую сторону (руки на пояс, руки в стороны). Стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на пояс.

***Формирование потребности в двигательной активности***

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, трое, четверо. Равнение по ориентирам, повороты направо, налево и

кругом на месте переступанием. Размыкание и смыкание на вытянутые руки.

Ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку. Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями. Подскоки на месте, прямой галоп. Кружение в парах и по одному, движения в такт музыки быстро и медленно, выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону. Движения парами по кругу в танцах и хороводах, «пружинки», перестроение по музыкальному сигналу.

***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Размахивание руками вперёд – назад. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Хлопки руками над головой, за спиной. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, затем опускание за спину. Сжимание – разжимание кистей рук, вращение кистей рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног; в стороны, держа руки на поясе. Наклоны с выполнением заданий: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы в положении лёжа на животе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения сидя и стоя на коленях. Перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой). Приподнимание обеих ног над полом

в положении сидя на полу. Поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад. Приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Поднимание на носки, притопы, полуприседания (4–5 раз подряд). Приседания держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа. Сгибание, разгибание, разведение и сведение пальцев ног; оттягивание носков, сгибание стоп. Вращение стопами, захватывание и перекладывание предметов с места на место стопами.

Обучать детей поочередно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок.

***Спортивные упражнения***

Катание на санках. Катание с горки, подъём на горку, везя за собой санки; торможение при спуске с неё.

Скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом, повороты на месте (направо, налево), кругом в обе стороны, переступанием. Поднимание на горку ступающим шагом, ходьба на лыжах на расстояние 0,5–1 км.

Ребёнок должен уметь самостоятельно брать и ставить лыжи на место; снимать и надевать их.

Катание на велосипеде по прямой, по кругу (трёхколесный, двухколесный велосипед). Учить садиться на велосипед и сходить с него, выполнять при езде повороты направо и налево.

Плавание. Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой; хождение по дну руками вперёд – назад. Попеременные движения ногами вверх – вниз, сидя в воде (3–4 раза).

Учить принимать горизонтальное положение, держась за поручень; плавать произвольным способом.

***Подвижные игры***

Развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами; развивать психофизические качества, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя; развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений); побуждать детей к созданию новых вариантов подвижных игр, имитационных упражнений.

***Взаимодействие с родителями***

Педагоги проводят с родителями консультации, касающиеся особенностей развития ребёнка пятого года жизни, освоению режимных моментов и проведения оздоровительных мероприятий, закрепления культурно-гигиенических навыков и умений в домашних условиях.

Родителям можно предложить провести совместные игры на закрепление уже освоенных навыков: «Ужинаем в ресторане», «Кто быстрее уберёт в комнате», «Самый лучший помощник», «Как вести себя культурно (ребёнок и родитель меняются ролями)». В домашних условиях можно выполнить семейные проекты: нарисовать стенгазету или оформить фотоальбом «Спорт и я вместе навсегда», «Семейные спортивные традиции».

## Дети шестого года жизни

### *Оздоровительно-воспитательная работа*

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (ребёнок прислушивается к своему физическому состоянию, знает, из каких органов состоит тело). В процессе оздоровительно-воспитательной работы развивать физические, психические, нравственные качества ребёнка, воспитывать в нём самостоятельность, творчество.

***Закаливание.*** Под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка, действовать постепенно, но проводить закаливающий курс неуклонно.

Воздушные ванны. Контрастные воздушные ванны проводить путём смены помещений – тёплого (с температурой воздуха +23–26°) и холодного (+20–22°), начальная разница температур должна составлять 3–5°. В течение 1,5-2 месяцев разницу температур можно увеличить до 12–15°. Подвижные игры на прогулке и в помещении проводить в свободной, облегчённой одежде.

Водные процедуры. Проводить полоскание ротовой полости, умывание лица и кистей рук при температуре +26–28° с постепенным снижением температуры до +18–20°. После умывания следует вытирать лицо и руки досуха полотенцем. Влажное обтирание рекомендуется проводить махровой рукавичкой при температуре воды +33–36°, оно заканчивается растиранием тела сухим мягким полотенцем.

Контрастные ножные ванны следует проводить путём попеременного обливания водой ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру. Начинать следует с контраста воды в 5–7° (от +37–38° до +30–31°) и с трёх-четырёхкратной смены воды разной

температуры. Через месяц ежедневного закаливания контраст температур составляет 15–18° при шестикратной смене температур. Вначале следует погружать ноги в тёплую воду на 1–2 минуты, затем в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде нужно увеличивать до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги рекомендуется вытирать полотенцем и растирать их до лёгкого покраснения.

Контрастный душ. В течение 30–40 секунд обливать ребёнка водой, температура которой составляет +36–38°, затем температуру воды снизить на 2–3°, продолжительность обливания сократить до 20–25 секунд. Процедуру повторить два раза. Через одну-две недели разницу температуры воды следует увеличить до 4–5° и так постепенно, в течение двух-трех месяцев, довести её до 10°. Если процедура проводится перед сном, её нужно завершать холодным обливанием.

Полоскание горла прохладной водой с постепенным снижением её температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Начиная оздоровительный курс, полоскать горло следует при температуре воды 35-36°. Каждые два-три дня температуру воды снижают на 1° и таким образом доводят её до комнатной температуры.

При наличии условий следует организовать обучение детей плаванию. Плавание в бассейне даёт больший оздоровительный эффект, если до и после него использовать контрастный душ. Отличные результаты можно получить, одновременно используя оздоровительные возможности бассейна, сауны, фитобара.

Солнечные ванны следует проводить строго под руководством медицинского персонала.

Хождение босиком. Начинать оздоровительную процедуру рекомендуется при температуре пола не ниже +18°. Вначале, в течение 4–5 дней, ребёнок ходит по полу в носках, затем босиком в течение 3–4 минут.

Ежедневно продолжительность процедуры увеличивается на 1 минуту до тех пор, пока она не составит 15–20 минут. Хождение босиком является эффективным закаливающим средством при условии постепенности проведения этой процедуры.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Формировать у ребёнка гигиенические привычки: следить за чистотой тела, своим внешним видом (одежда, обувь, прическа), при кашле и чихании отворачиваться и закрывать рот платком. Учить быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель. Совершенствовать культурные навыки во время еды: есть аккуратно, бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, соблюдать правильную осанку за столом.

Расширять навыки культурного поведения: вежливо обращаться к взрослому, уважительно относиться к окружающим (старшие, сверстники, младшие, мальчики к девочкам), помогать сверстникам и взрослому, уступать место младшему и престарелому человеку.

Расширять круг возможного участия ребёнка в поддержании порядка в группе и на участке. Активно привлекать к хозяйственно-бытовому труду, ручному труду, труду на природе.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Расширять знания о функционировании организма, о его целостности. Обращать внимание ребёнка на особенности собственного организма, состояние здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о важных составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода), факторах, которые приводят к ухудшению здоровья; формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек и следование

принципам правильного питания; расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за человеком во время болезни (не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); воспитывать сочувствие к заболевшим; расширять элементарные знания детей о том, как предупреждать и лечить некоторые болезни; учить описывать словами своё самочувствие.

Дать представление о правилах выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения). Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими; обучать использованию доступных физических упражнений и закаливающих процедур как средства укрепления здоровья.

Дать знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; познакомить с доступными сведениями из истории Олимпийского движения; расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде; дать представление о здоровом образе жизни в семье.

***Организация двигательной активности ребенка в течение дня.*** Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8–10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1–3 минуты. Обучать упражнениям на мышечное расслабление. Проводить 1 раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25–30 минут; 2 раза в год – физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности, прогулки, после сна, в свободной деятельности. Выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование (зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплое время года кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, роликовых коньках). При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики. Включать в режим дня циклические упражнения: ходьбу, бег, плавание, лыжи и др.

Средствами формирования полноценного дыхания являются а) упражнения в беге, б) гимнастика дыхательных мышц, в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох), г) постановка соответствующих певческих навыков.

***Физкультурная работа***

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно и творчески выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать культуру движений и телесную рефлексию; совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях, помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребёнка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества; поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

***Овладение основными движениями***

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, широким шагом, змейкой. Ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, в различных направлениях, меняя длину шага или темп ходьбы. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, рейкам. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, верёвке диаметром 1,5–3 см, по наклонной доске прямо и боком, на носках, по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине пути, с раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой, по шнуру с мешочком на голове, по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Ходьба по скамейке, с хлопком руками и высоким подниманием прямой ноги вперёд на каждый шаг. Кружение парами, держась за руки.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), забрасывая голени назад. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, прыжками, мелким и широким шагом, змейкой. Бег в колонне по одному, по двое, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м в чередовании с ходьбой (2–3 раза), челночный бег длиной 10 м (3 раза). Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками), на

скорость: 20 м за 5,5–5 секунд (к концу года 30 м за 8,5–7,5 секунды); бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы, змейкой между предметами, катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–10 раз подряд), с хлопками. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя, с поворотом кругом, с отскоком от земли, в движении; бросание двумя руками набивного мяча весом до 1 кг вперёд снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа, разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка с расстояния 2 м и более), из одной руки в другую. Броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной и двумя руками на месте (не менее 10–15 раз подряд), по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд; двумя руками; продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м. Метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; в вертикальную цель, центр которой находится на высоте 2 м от земли правой и левой рукой; в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами; вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м.

Ползание и лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке. Ползание, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях, на четвереньках, толкая головой мяч на расстояние 3–4 м. Ползание по скамейке, на четвереньках назад, на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание

через предметы (скамейки, бревна), подлезание под дуги, верёвку, натянутую на высоте 40–50 см. Ползание по-пластунски, на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично с изменением темпа, по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролёт, по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков два-три раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперёд на расстояние 3–4 м. Подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперёд, в высоту с места (высота 15–20 см), прямо и боком, через 5–6 предметов (поочередно через каждый). Прыжки из обруча в обруч, с продвижением вперёд по гимнастической скамейке, с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа, по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, с высоты 30 см в обозначенное место, с места в длину (на расстояние не менее 80 см), с разбега в длину (на расстояние примерно 100 см), с разбега в высоту (30–40 см). Прыжки через скакалку – короткую, длинную (неподвижную и качающуюся), вращающуюся вперёд и назад, стоя к скакалке лицом и боком.

***Развитие физических качеств***

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10 м), из разных исходных положений на разные сигналы.

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе. Подвижные игры и игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры (настольный теннис, бадминтон). Спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание мяча вдаль, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подскоки на месте. Прыжки с продвижением вперёд, змейкой между предметами, со скакалкой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи), с сопротивлением. Упражнения с партнёром. Лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога – левая рука, левая нога – правая рука), переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука). Подвижные игры.

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом. Усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений. Полосы препятствий, упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе, в сочетании с ходьбой и прыжками. Подскоки в течение 1,5–2 минут (30–40 раз). Прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд. Ходьба на лыжах. Катание на велосипеде, передвижения в воде, подвижные игры, раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой. Упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы.

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях. Кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево в течение 15 секунд. После бега

присед на носках, руки в стороны. Стойка на полу на одной ноге, вторая нога – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; на гимнастической скамейке на одной ноге, чередовать правую и левую ногу; на одной ноге, закрыв глаза. Балансирование на ножной качалке.

***Формирование потребности в двигательной активности***

Построения и перестроения. Самостоятельное построение в шеренгу по росту, колонну по одному, двое, трое, в несколько колонн, кругов. Перестроение из одной в несколько колонн на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга в два. Повороты на месте налево, направо переступанием и в движении (на углах). Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны, в колонне в затылок, в шеренге – по линии, по носкам. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперёд, в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны. Расчет на «первый-второй», одновременная остановка после ходьбы.

Ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения. Движение в соответствии с характером музыки, передача в движениях характера музыки, выполнение разнообразных вариантов движений под музыкальное сопровождение. Освоение шага польки, шага с притопом, приставных шагов с полуприседаниями. Выполнение плавных движений рук, хлопки руками в различном ритме. Использование хорошо знакомых детям действий, элементов несложных хороводов в произвольных движениях, танцах. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и

разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз стоя у стены, касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперёд, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться вперёд, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; скрещивать ноги из исходного положения: лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд махом. Выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать (с каждым разом всё ниже), держа руки за головой. Поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд – назад, держась за опору. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

***Спортивные упражнения***

Катание на санках друг друга, скатывание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске. Катание, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Ребёнку предлагаются задания: во время спуска с горы поднять заранее положенный предмет, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок).

Скольжение после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами, выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скольжение с невысокой горки на ногах, скатывание с горы, сидя на санках-ледянках. Скатывание с горы вдвоём, втроём.

Ходьба на лыжах скользящим шагом друг за другом, переменным шагом по пересеченной местности, заложив руки за спину, широко размахивая руками. Ходьба на лыжах с палками в руках, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходьба по лыжне, меняя темп передвижения по сигналу воспитателя то в быстром, то в медленном темпе. Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° в правую и левую сторону. Подъём на склон лесенкой, ёлочкой. Спуск со склона, мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1-2 км в спокойном темпе.

Катание на велосипеде. Катание на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, змейкой, с поворотами налево и направо, с проездом в ворота, с ускорениями и торможениями, с выполнением различных сигналов. Езда с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями, со сменой темпа катания произвольно и по указанию воспитателя, с сохранением при катании заданной дистанции в отношении едущего впереди и сбоку.

Катание на самокате по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой; по кругу, с поворотами, отталкиваясь правой и левой ногой;

объезжая препятствия; друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди. Торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу.

Плавание. Приседания, погружение в воду сначала до подбородка, затем до носа, потом с головой. Передвижение по дну на руках вперёд, назад. Выполнение описанных ниже упражнений.

Присесть в воду, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх. Пройти спиной вперёд, выполняя гребковые движения руками. Двигать ногами вверх – вниз, сидя в воде на мелководье, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Погрузить в воду голову и выдохнуть (руки держать свободно). Взяться руками за бортик бассейна, сделать вдох, погрузиться в воду и выдохнуть. Присесть и вынуть из воды игрушку, лежащую на небольшой глубине. Взяться за руки вдвоём, присесть и посмотреть друг на друга. Пройти на руках по дну, выполняя движения ногами как при плавании. Имитировать на суше одной рукой плавание способом кроль на груди с выносом рук. Плавать произвольным способом в течение 10–15 минут. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

Катание на коньках. Чтобы научиться кататься, ребёнок, надев коньки, должен принять исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой), сохранять равновесие на утрамбованной площадке, на льду.

Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможение «плугом», «полуплугом». Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Произвольное катание на площадке соблюдая правильную посадку и правила передвижения.

Катание на роликовых коньках. Для обучения катанию необходимо выполнение следующих заданий: стоять на коньках, ходить на коньках; стоять несколько секунд на одном коньке, руки вытянуты в стороны; стоя переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; имитировать отталкивание ногой на месте; скользить на обеих ногах с поддержкой; отталкиваться поочередно то правой, то левой ногой, скользить на обеих ногах; отталкиваться одним коньком и скользить на другом; выполнять повороты переступанием; скользить как можно дольше на одном коньке; энергично отталкиваться и длительно скользить на одном коньке, то есть длинными шагами (гигантскими шагами); произвольно кататься по площадке; делать повороты влево и вправо.

***Подвижные игры***

Побуждать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество, придумывать новые игры с правилами. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить элементам спортивных игр. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять разнообразные упражнения.

***Игры с элементами спорта***

Городки. Правильное удерживание биты поочередно: то правой, то левой рукой. Удары битой по подвешенному на верёвке мячу. Метание биты сбоку и от плеча, занимая правильное положение, с выбиванием городков с линии кона (5–6 м) и полукона (2–3 м). Бросание биты правой (левой) рукой на дальность. Бросание биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросание биты в цель (один городок) с расстояния 2 м. Ребёнок должен иметь представление о трёх-пяти фигурах, уметь самостоятельно строить фигуры.

Элементы баскетбола. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча друг другу от груди, передача его в движении с отскоком от пола. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой, ведение его правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передача его из одной руки в другую, передвижение в разных направлениях, с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя, с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Правильное удерживание ракетки, перебрасывание волана в сторону партнёра без сетки и через нее. Подбрасывание волана вверх и ловля его обеими руками, одной рукой. Отбивание волана ракеткой вверх на высоту 30–40 см несколько раз подряд. Отбивание волана ракеткой, отправляя его в определенную сторону. Игры в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Ведение мяча по прямой то правой, то левой ногой; толкая мяч поочередно то одной, то другой ногой; ломаными линиями; толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, обходя предметы. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывание мяча в лунки, ворота, передача мяча ногой друг другу в парах, отбивание его от стенки несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Стойка хоккеиста, правильное удерживание клюшки в руках. Ведение шайбы клюшкой стоя на месте (имитация ведения); не отрывая ее от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, друг другу, с задержанием шайбы клюшкой. Ведение шайбы вокруг предметов и между ними. Броски шайбы с места в

цель на расстояние 2–3 м. Забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения (клюшка удерживается двумя руками).

Настольный теннис. Ребёнка нужно научить принимать исходное положение, правильно перемешаться, удерживать ракетку, выполнять удары по мячу.

Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: вращать кисть руки, удерживающей ракетку; бросать и ловить мяч обеими руками; бросать мяч вверх одной рукой и ловить другой; подбрасывать и ловить мяч одной рукой; отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стены; подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40–60 см; делать выпады с имитацией ударов; подавать мяч через сетку после отскока от стола.

### *Взаимодействие с родителями*

Педагоги проводят с родителями консультации, касающиеся особенностей развития ребёнка шестого года жизни, совместного освоения режимных моментов, проведения оздоровительных мероприятий, совершенствования культурно-гигиенических навыков и умений в домашних условиях. В домашних условиях можно проводить совместные игры, помогающие закрепить освоенные навыки: «На ужине у королевы», «Дежурный по …..», «Как вести себя культурно» и др.

Родителям с детьми можно предложить реализовать семейные проекты: вести семейный дневник «Я расту» или «Наши спортивные достижения», участвовать в спортивных праздниках, конкурсах «Самая спортивная семья», «Мастера здоровой пищи».

## Дети седьмого года жизни

### *Оздоровительно-воспитательная работа*

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

***Закаливание.*** Систематически проводить под руководством медицинских работников различные закаливающие процедуры с учётом индивидуальных особенностей детей. С целью закаливания факторы внешней среды следует использовать в следующей последовательности: воздух – вода – солнце.

Воздушные ванны проводятся в тёплом (температура воздуха 23–26°) и прохладном (20–22°) помещениях с начальной разницей температур 3–5°. В течение 1,5–2 месяцев разницу температур можно увеличить до 12–15°. Подвижные игры на прогулке и в помещении следует проводить в свободной, облегчённой одежде.

Водные процедуры. Проводить полоскание ротовой полости, умывание лица и кистей рук при температуре воды 26–28° с постепенным снижением до 18–20°. После умывания следует вытирать досуха полотенцем. Влажное обтирание рекомендуется проводить махровой рукавичкой при температуре воды 33–36° и заканчивать растиранием сухим мягким полотенцем.

Контрастные ножные ванны следует проводить путём попеременного обливания водой ног из двух ёмкостей, имеющих контрастную температуру. Начинать следует с контраста в 5–7° (от 37–38° до 30–31°) и трёх-четырёхкратной смены воды разной температуры. Через месяц ежедневного закаливания контраст температур составляет 15–18° при шестикратной смене температур. Вначале ноги погружают в тёплую воду на 1–2 минуты, затем сразу в холодную на 10 секунд. Продолжительность нахождения в холодной воде постепенно увеличивается до 15–16 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

Контрастный душ проводят при температуре 36–38° в течение 30–40 секунд, затем температура воды снижается на 2–3°, а продолжительность обливания сокращается до 20–25 секунд. Процедуру

повторяют два раза. Через одну-две недели разницу температур воды следует довести до 4–5° и так, постепенно, в течение двух-трёх месяцев, температура снижается до 20°. Если процедура проводится перед сном, её следует заканчивать холодным обливанием.

Полоскание горла прохладной водой с постепенным снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Начинать полоскание следует при температуре воды +35–36°. Температуру воды рекомендуется снижать каждые два-три дня на 1 градус и доводить до комнатной температуры.

Плавание в бассейне. Закаливающий эффект плавания повышается при использовании контрастного душа до и после окончания занятия, возможностей оздоровительного комплекса бассейн – сауна – фитобар.

Солнечные ванны проводятся строго под руководством медицинского персонала.

Хождение босиком следует начинать при температуре пола не ниже +18°. Вначале, в течение 4–5 дней, дети ходят по полу в носках, затем босиком в течение 3–4 минут. Ежедневно время процедуры увеличивается на одну минуту и постепенно доводится до 15–20 минут.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Продолжать закреплять у ребёнка гигиенические привычки: следить за чистотой тела (умываться, вытираться, чистить зубы, мыть ноги перед сном), за внешним видом (одежда, обувь, причёска). Учить самостоятельно раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, месте. Закреплять культурные навыки во время еды и навыки культурного поведения. Привлекать детей к хозяйственно-бытовому труду, при этом обращать внимание на формирование самостоятельности, целеустремленности, умению договориться с окружающими, желание принести пользу.

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*** Продолжать знакомить детей со строением человеческого организма, дать элементарные научные представления о внутренних органах: сердце, лёгких, желудке, почках, спинном и головном мозге. Расширять знания детей о необходимости и важности соблюдения и выполнения режима дня, закреплять знания об утренних процедурах, о необходимости выполнения зарядки, расширять представление о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать осознанное отношение к необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, витаминов.

Осознавать значение двигательной активности в жизни человека, учить использовать специальные физические упражнения для укрепления организма, расширять знания о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, познакомить с азами самостраховки при выполнении физических упражнений, развивать стремление к постоянным занятиям физическими упражнениями, учить детей активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания и о пользе закаливающих процедур, дать представление о взаимосвязи здоровья человека с природными и погодными явлениями (роль солнечного света, воздуха и воды для жизни человека). Ознакомить с именами людей, которые внесли свой вклад в теорию и практику оздоровления человека (А.В. Суворов, В. Дикуль, А. Шварценеггер и др.). Продолжать расширять представления детей об Олимпийских играх как крупнейшем явлении культурной жизни человечества, развивать интерес к различным видам спорта.

Расширять представление о необходимости внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, следить за собственным здоровьем, формулировать своё продолжать учить детей

привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания. Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), возможных способах передачи.

Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам. Знакомить с приёмами оказания первой помощи.

***Организация двигательной активности ребёнка в течение дня.*** Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10–12 минут. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1–3 минуты. Проводить упражнения на мышечное расслабление. Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения. Проводить 1 раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью до 40 минут, 2 раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа. Проводить подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности, прогулки, после сна, в свободной деятельности. Включать в режим дня циклические упражнения: ходьбу, бег, плавание, лыжи и др.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Средствами формирования полноценного дыхания являются а) упражнения в беге; б) гимнастика дыхательных мышц; в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох,

продолжительный выдох); г) постановка соответствующих певческих навыков.

***Физкультурная работа***

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, самостоятельность, творчество. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

***Овладение основными движениями***

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок. Ходьба в полуприседе, приседе, в колонне по одному, по двое, трое, четверо, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через палки, верёвки, с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке диаметром 1,5–3 см прямо и боком. Ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; по скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперёд сбоку

скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок руки в стороны. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег обычный; на носках; высоко поднимая колено; сильно сгибая ноги назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость на расстояние 30 м; в течение 7,5–6,5 секунд.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы, змейкой между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы на расстояние 3–4 м, из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях, перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (на расстояние 6–12 м) левой и правой рукой, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м) двумя и одной рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Метание в движущуюся цель.

Ползание и лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, бревне, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по

скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, верёвку высотой 40–50 см. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, спуск по вертикальной лестнице. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см; по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске; по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки на двух ногах: на месте разными способами по 30 прыжков три-четыре раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

***Развитие физических качеств***

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); из разных исходных положений на разнообразные сигналы. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе. Подвижные игры и игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон), спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, подскоки на месте. Прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи), с сопротивлением. Упражнения с партнёром. Лазание по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука), переменным шагом с одноименной координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).

Развитие ловкости. Различные способы движения в сочетании с ходьбой и бегом. Усложненные варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений. Полосы препятствий, упражнения на снарядах, подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем), игровые задания.

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; в сочетании с ходьбой и прыжками. Подскоки в течение 1,5–2 мин (30–40 раз). Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперёд. Ходьба на лыжах, катание на велосипеде, передвижения в воде, раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой. Упражнения с активным и пассивным

растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы. Подвижные игры.

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях. Кружение в парах, взявшись за руки вправо, влево в течение 15 секунд. Присед на носки после бега (руки в стороны). Стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад (руки вперёд, в стороны, вверх). Стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком (руки вперёд – в стороны). Стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (под счет 1, 2, 3, 4, 5) с чередованием правой и левой ноги. Балансирование на качалке.

***Формирование потребности в двигательной активности***

Построения и перестроения. Самостоятельное построение в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Расчет на первый-второй. Перестроение из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга в два. Повороты на месте налево, направо переступанием и в движении (на углах). Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкание в колонне на расстояние вытянутых рук вперёд; в шеренге и в кругу – на расстояние вытянутых рук в стороны. Смыкание и размыкание при построении в три колонны приставным шагом.

Ритмическая гимнастика и танцевальные упражнения. Непринужденное и выразительное передвижение в соответствии с характером музыки, выполнение имитационных движений, согласование ритмов движений с музыкальным произведением. Передача характера музыки в выразительных движениях. Освоение шага польки, притопов, приставных шагов с полуприседаниями. Плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Участие в плясках, хороводах.

Следует предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх, отводить их назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Совершать локтями круговые движения вперёд и назад. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки, перед собой и сбоку, вращать кистями рук. Поочередно смыкать кончики пальцев с большим пальцем руки, разводить и сводить пальцы.

Упражнения для укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх и отводя их в стороны из положения руки к плечам. Наклоняться вперёд, подняв руки вверх или держа руки в стороны. В положении упор сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживать ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа на спине – ложиться на спину. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев. В положении лёжа на спине скрещивать ноги. Группироваться, то есть подтягивать голову и ноги к груди. Сесть на пятки, руки вперёд, подняться из положения стоя на коленях руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) от колен, подняться из положения стоя на коленях (руки свободно). Из положения лежа на спине – опустить руки вдоль туловища,

поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову. Прогибаться, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой. В положении стоя, руки врозь поочередно пружинисто сгибать ноги. Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую. Выполнять выпад вперёд, в сторону. Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной). Свободно размахивать ногой вперед – назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать её на полу. Свободно размахивать ногой вперёд – назад, держась за опору.

***Спортивные упражнения***

Катание на санках друг друга, скатывание с горки вдвоём, втроём, «поездом». Повороты при спуске. Катание по ровному месту, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами. Выполнение разнообразных заданий: во время спуска поднимать заранее положенный предмет, спускаясь с горы достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, лента, флажок), спускаться с горы управляя санками с помощью ног. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона два-три флажка.

Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение стоя, присев с невысокой горки. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках.

Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двухшажным ходом с палками. Ходьба на лыжах на лыжах на расстояние 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону.

Ходьба по лыжне змейкой (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на горку лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой. Спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке; с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.

Катание на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, змейкой, с ускорением и торможением, с изменением темпа катания произвольно и по указанию воспитателя. Повороты налево и направо. Проезд в ворота, по узкой дорожке, нарисованной на асфальте.

Катание на самокате с торможением и остановкой в обозначенном месте по сигналу, со сменой темпа езды, друг за другом, придерживаясь заданной дистанции.

Катание на коньках. Ребёнок учится самостоятельно надевать ботинки с коньками, удерживать равновесие на коньках (на снегу, на льду), принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой), выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега, с поворотами направо и налево, с торможением, попеременно на правой и левой ноге. Катание на коньках по прямой с сохранением при этом правильной позы, произвольное катание на площадке соблюдая правильную посадку и правила передвижения.

Катание на роликовых коньках. Ребёнок учится самостоятельно стоять и ходить на коньках, стоять несколько секунд на одном коньке (руки вытянуты в стороны), стоя переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, имитировать отталкивание ногой на месте. Скольжение на обеих ногах с поддержкой; с отталкиванием поочередно: то правой, то левой ногой; одним коньком и скольжение на другом коньке; длительное скольжение на одном коньке. Повороты переступанием. Катание, сопровождаемое размахиванием руками. Произвольное катание по площадке, повороты влево и вправо, обходя препятствия (поставленный флажок, кегли).

Плавание. Упражнения, имитирующие различные способы плавания (выполняются на суше). Вдох, затем выдох в воду (3–10 раз). Погружение в воду с головой (в воде открыть глаза). Скольжение на груди и спине, сопровождаемое движениями ногами вверх – вниз. Скольжение с задержкой дыхания и с выдохом. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания с выполнением следующих заданий: делать выдохи в воду (счет 15–20–25); принимать горизонтальное положение, держась за поручень; открывать глаза в воде; поднимать предметы со дна бассейна. Передвижение по дну водоёма на руках, плавание с надувной игрушкой или кругом в руках.

Ребёнок учится плавать без поддержки, выполнять разнообразные упражнения в воде, проплывать произвольным стилем расстояние 10–15 м.

Подвижные игры. Побуждать детей использовать в самостоятельной деятельности подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Побуждать ребёнка самостоятельно организовывать подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения.

***Игры с элементами спорта***

Городки. Правильное удерживание биты поочередно: то правой, то левой рукой. Удары битой по подвешенному на верёвке мячу. Метание биты сбоку и от плеча, занимая правильное положение, с выбиванием городков с линии кона (5–6 м) и полукона (2–3 м). Бросание биты правой (левой) рукой на дальность. Бросание биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросание биты в цель (один городок) с расстояния 2 м. Бросание биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м.

Ребёнок должен иметь представление о четырёх-пяти фигурах, уметь самостоятельно строить фигуры.

Элементы баскетбола. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока; бросание мяча вверх и ловля его обеими руками; бросание мяча вверх как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча друг другу от груди, передача мяча в движении с отскоком от пола, ловля летящего мяча в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой; одной рукой, передавая его из одной руки в другую; передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением; вокруг себя; с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча, остановка и передача его, забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

Бадминтон. Правильное удержание ракетки, перебрасывание волана в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля его обеими руками, одной рукой (правой, потом левой). Отбивание волана ракеткой вверх на высоту 30–40 см несколько раз подряд; на высоту 30–50 см с продвижением мелкими шагами вперёд. Отбивание волана ракеткой в сторону. Свободное передвижение по площадке, стараясь не пропустить волан. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой, в разных направлениях. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении, обводя мяч вокруг предметов. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывание мяча в лунки, ворота, передача мяча ногой друг другу в парах, отбивание его от стенки несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Стойка хоккеиста, правильное удерживание клюшки в руках. Ведение шайбы клюшкой стоя на месте (имитация ведения); не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы

клюшкой в заданном направлении, друг другу, с задержанием шайбы клюшкой. Ведение шайбы вокруг предметов и между ними. Броски шайбы с места в цель на расстояние 2–3 м. Забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения (клюшка удерживается двумя руками).

Настольный теннис. Учить принимать исходное положение, правильно перемешаться, удерживать ракетку, выполнять удары по мячу.

Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: вращать кисть руки, удерживающей ракетку; бросать и ловить мяч обеими руками; бросать мяч вверх одной рукой и ловить другой; подбрасывать и ловить мяч одной рукой; отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стены; подбить мяч поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40–60 см; делать выпады с имитацией ударов; подавать мяч через сетку после отскока от стола.

### *Взаимодействие с родителями*

Педагоги проводят с родителями консультации,касающиеся особенностей развития ребёнка седьмого года жизни, совместного освоения режимных моментов, проведения оздоровительных мероприятий, совершенствования культурно-гигиенических навыков и умений в домашних условиях. В беседах с родителями стоит подчеркнуть, что приучение ребёнка к режиму – основа его готовности к обучению в школе.

Родителям можно предложить выполнить с участием детей семейные проекты: составить семейную презентацию «Наши олимпийские резервы», вести семейный спортивный дневник, проводить совместные спортивные праздники, конкурсы «Быстрее, выше, сильнее», «Лучший сценарий семейного спортивного праздника», «Спортивное генеалогическое древо».

# ГЛАВА V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В ДЕТСКОМ САДУ: БАССЕЙН, САУНА, ФИТОБАР

Оздоровительные свойства пара были известны многим народам. Греки, по свидетельству Аристотеля, переняли этот обычай у народов Древнего Востока. Геродот упоминает, что знаменитому полководцу Александру Македонскому во время его походов по душе пришлись восточные бани. Гиппократ и другие древнегреческие врачи назначали банные процедуры как терапевтическое средство. Сократ утверждал: «Баня очищает не только тело, но и всё мое существо». На Руси баня издревле использовалась для борьбы со всякого рода недугами. В баню шли здоровые, чтобы не заболеть; туда вели больных, чтобы прогнать ломоту из костей и выбить хворь. И встречая идущего из бани знакомого, непременно приветствовали: «С легким паром!».

Физиолог И.Р. Тарханов в свое время установил, что в бане, благодаря притоку крови на периферию, кожа краснеет, масса тела за счёт потери воды уменьшается, температура тела временно повышается. Подобные изменения для здоровья неопасны, уже через час после банных процедур деятельность сердечно-сосудистой системы нормализуется. Баня улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, улучшает общее самочувствие. Установлено, что в парной бане у человека усиливается кровоток, в крови увеличивается содержание гемоглобина, количество эритроцитов, снабжающих органы кислородом. Во время пребывания в бане происходит активизация дыхания. Оно становится чаще и глубже. А вот газообмен в клетках и в крови резко снижается. Это указывает на то, что лёгкие выполняют в это время, главным образом, терморегуляторную роль.

В условиях парной бани ускоряются процессы обмена и восстановления после физических нагрузок. Через потовые железы из тела удаляются шлаки – продукты распада, и с поверхности тела – омертвевший

верхний слой кожи (эпидермис). Благотворное действие баня оказывает на почки и эндокринные железы. Целебный жар благотворно влияет на центральную и периферическую нервную систему, а значит, и на психику человека. Не случайно одна из финских пословиц гласит: «Гнев и ненависть сгорают в сауне».

Сауна используется при профилактике неврозов и психоневрозов, которые появляются при постоянной спешке, шуме, значительной физической утомляемости и т. д. Сауна способствует отдыху, снижает утомляемость. Кроме того, сауна отлично тренирует терморегуляторный механизм, и, следовательно, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, к заболеваниям верхних дыхательных путей. Благодаря сауне значительно снижается частота простудных заболеваний. Особенно этот эффект заметен там в коллективных учреждениях, в том числе дошкольных.

Профилактическое использование сауны начинается уже в детском саду. Посещение сауны детьми возможно только после получения положительного заключения врачей. В принципе, сауну может посещать любой здоровый ребенок, начиная с младшего грудного возраста, в сопровождении взрослого. Частота посещений составляет обычно один раз в неделю. Первоначально время пребывания в ней должно быть ограничено, температура должна быть снижена, не следует допускать паровых толчков, резкого охлаждения. Постепенно дети адаптируются к высокой температуре воздуха и к резким температурным контрастам. После сауны в течение от 30 минут до 6 часов у детей может наблюдаться покраснение кожи.

Посещение сауны может быть рекомендовано в качестве лечебной процедуры при неспецифических заболеваниях лёгких, а также верхних дыхательных путей, болезнях кожи и опорно-двигательного аппарата. В раннем детском возрасте потенциально опасным может быть посещение

сауны при врожденных метаболических нарушениях или скрытых повреждениях, возникающих в перинатальном периоде, аритмии сердца. При врожденных пороках сердца вопрос о посещении сауны должен быть согласован с кардиологом. Относительными противопоказаниями являются хронические заболевания почек, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, а также эндокринные нарушения. При гнойных или мокнущих заболеваниях кожи посещать сауну можно только после их излечения. Сауна противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой. Однако после того, как острый период минует, врач может разрешить её посещение. Сауну нельзя посещать при судорожных припадках различной этиологии: после перинатальных повреждений, при всех формах эпилепсии, после травм и в послеоперационный период. С разрешения врача её можно посещать при судорожных приступах как остаточных явлениях после отравлений. Сауна противопоказана детям при злокачественных опухолях.

Как правило, оздоровление детей с использованием бассейна и сауны начинается в возрасте 3–4 года.

## Методика оздоровительной работы с детьми в комплексе: бассейн, сауна, фитобар

Посещение бассейна, сауны начинается с приёма гигиенического и одновременно контрастного душа. При наличии четырёх и более душевых установок в бассейне дошкольного учреждения можно применять следующий метод контрастного водного закаливания: дети, разделившись на подгруппы, принимают контрастный душ в двух рядом расположенных кабинах. Температура воды в первой кабине составляет +38–36°, во второй +33–32°. Дети поочерёдно переходят из одной кабины в другую, после приёма душа насухо вытираются полотенцем.

**Для детей 3–4 лет** первый заход в термокамеру рекомендуется проводить при следующих условиях: температура воздуха – от 50°, относительная влажность до 10–15%, продолжительность пребывания на первой полке (лучше в положении лёжа) – 3–4 минуты. У каждого ребёнка должна быть с собой подстилка (махровое полотенце или простыня), платок или марля для вытирания пота, на голове – шерстяная шапочка. При нахождении в термокамере ноги ребёнка должны быть на одном уровне с телом, поэтому желательно занять положение лёжа или хотя бы сидя, так как температура воздуха на разном расстоянии от земли в термокамере может варьироваться в пределах 10° и более. Медсестра непосредственно находится в термокамере или ведёт наблюдение за состоянием детей через смотровое окно в двери. Если у ребёнка появляется испарина или бледность, его нужно вывести в комнату отдыха. Через некоторое время он вновь может продолжить процедуру. Находясь в термокамере, дети могут выполнять простые дыхательные упражнения, слушать сказки или музыку через специальный динамик. По окончании первого захода дети выходят на 10 минут в предбанник или комнату отдыха. Здесь они могут при желании попить воды, послушать музыку. Температура воздуха в этом помещении достигает +22–24°.

При втором заходе в термокамеру температура воздуха составляет 55–60°, продолжительность пребывания достигает 5–6 минут. После этого дети плавают в спокойном темпе в бассейне или играют в воде в течение 1,5–2 минут при температуре +27–28°, затем принимают гигиенический душ (температура вода +36–38°), обтираются и после короткого, пятиминутного, отдыха вновь возвращаются в термокамеру.

Длительность третьего захода составляет 3–4 минуты при температуре воздуха 65–70°. После этого дети плавают, играют в бассейне в течение двух-трёх минут.

При наличии четырёх и более душевых кабин и при возможности чёткой регулировки температуры воды для детей организуют контрастный душ. При первых процедурах разница температур воды не должна превышать два-три градуса. Через 10–12 процедур разница температур должна достигать 8–12 градусов. Процедура всегда заканчивается более прохладной водой. Надо отметить, что контрастный душ не только усиливает закаливающий эффект сауны, но и повышает работоспособность детей, оставляет у них положительный эмоциональный настрой.

Просушив волосы, дети надевают халаты и отправляются в фитобар. После сауны дети испытывают потребность в большом количестве питья. В фитобаре детям предлагают выпить травяной чай. Время пребывания в фитобаре – 15–20 минут.

Для группы из 6-8 детей длительность процедуры «сауна – бассейн – фитобар» достигает 1 часа. Частота посещений составляет 1 раз в неделю.

**Для детей 4–5 лет** первый заход в термокамеру проводится при температуре воздуха от 60°, продолжительность пребывания на первой полке составляет 5–6 минут. По окончании первого захода дети отдыхают в течение 10 минут.

Второй заход проводится при температуре воздуха в термокамере +65–70°, длительность его составляет 5–6 минут. Затем дети плавают в бассейне в течение 1,5–2 минут при температуре воды +27–28°, потом принимают гигиенический душ (температура воды +36–38°), обтираются и после короткого, пятиминутного, отдыха вновь посещают термокамеру.

Длительность третьего захода составляет 5–6 минут при температуре воздуха +70–75°. Затем дети плавают в бассейне в течение 2–3 минут. По окончании процедуры они принимают контрастный душ. При первых процедурах разница температур воды не должна превышать 3–4 °, через 10–12 процедур контраст температур доводится до 10–15°.

**Для детей 5–7 лет** применяется сходная методика посещений сауны – бассейна. В термокамере температура воздуха может быть выше на 10–12°. При первых посещениях температура воды в бассейне составляет +27°, затем её понижают до +25°. Контраст температур воды в душе постепенно доводится до 15–16 °. После трёх-четырёх посещений сауны, во время второго и третьего заходов в термокамеру детям можно предложить разместиться на второй полке.

Все дети, проходящие оздоровление в бассейне-сауне, вначале подлежат медицинскому осмотру.

## Плавание – эффективное циклическое упражнение

Одним из основных условий организации двигательной активности ребёнка дошкольного возраста является систематическое использование циклических упражнений, которые на физиологическом уровне способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона.

Одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, является плавание. Оно отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательные системы, улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность.

Для детей дошкольного возраста характерна низкая работоспособность мышц, ребёнок быстро утомляется при длительных статических нагрузках. Во время плавания расслабление и напряжение различных групп мышц чередуется, что позволяет увеличить их

работоспособность, совершенствовать выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.

Плавание выступает также эффективным средством профилактики и лечения нарушения осанки и сутулости. Благодаря горизонтальному положению туловища во время плавания снижается нагрузка на позвоночник ребёнка, что способствует формированию у него правильной осанки. Непрерывное движение ног при занятиях плаванием способствует формированию и укреплению детской стопы, предупреждает развитие плоскостопия.

Купание, плавание, игры в воде являются очень эффективными средствами закаливания организма. Пребывание в воде повышает устойчивость организма к изменению температур, простудным заболеваниям, изменениям внешней среды. Одновременно повышается общий тонус организма, укрепляется нервная система, улучшается сон и аппетит. Игры и упражнения, выполняемые в воде, укрепляют мышцы рук, ног и туловища.

Раскрывая особенности оздоровительной работы в комплексе «бассейн – сауна – фитобар», особо следует сказать о дыхании. В связи с необходимостью преодоления сопротивления воды выполнение вдоха и выдоха во время плавания для ребёнка затруднено и ему приходится прилагать при дыхании дополнительные усилия, что способствует укреплению лёгких, бронхов, сосудов, а также опорно-двигательного аппарата. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает дыхательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание. Плавание благотворно влияет на формирование личностных качеств: смелости, самообладания, решительности.

Интерес к купанию, играм в воде, плаванию возникает у детей уже с самого раннего возраста. Вместе с тем, многие дети испытывают боязнь глубины. На первых этапах обучения плаванию особое внимание необходимо уделять работе по преодолению чувства страха у детей.

## Использование фитотерапии в оздоровлении детей дошкольного возраста

Наука располагает многочисленными сведениями о лечебных свойствах растений. Этнография и археология свидетельствуют о том, не существовало такого племени, рода, которые не использовали бы в лечебных целях. Много сведений о растениях-целителях содержат письменные источники древности. В Древнем Египте за четыре тысячи лет до нашей эры был создан справочник лекарственных растений, известных в то время. Изображения лекарственных растений ученые находят на стенах древнеегипетских храмов и пирамид.

Большим знатоком лекарственных растений был знаменитый Абу Али ибн Сина (Авиценна). В своем основном медицинском труде «Канон врачебной науки» оно описал несколько сот лекарственных растений с указанием способа их применения. Сведения о лекарственных растениях проникали в Европу из азиатских стран, а с открытием Америки европейцы узнали и о растениях Нового Света.

На Руси также издавна применялись лекарственные растения, но официально их стали использовать лишь с образованием при Иване Грозном Аптекарского приказа. В Москве были разбиты аптекарские огороды, где выращивались лекарственные травы. По распоряжению Петра I аптекарский огород появился и в Санкт-Петербурге. На его основе впоследствии был сформирован Ботанический институт Академии наук.

В настоящее время медицина располагает большим ассортиментом синтетических препаратов. Однако они не могут и не должны заменить

собой лекарства, созданные самой природой. Неоспоримыми преимуществами лечебных растений являются их доступность, безопасность, взаимозаменяемость. Побочные эффекты, главным образом аллергические реакции, при использовании лекарственных растений наблюдаются редко и легко устранимы. Фитотерапия способна усиливать действенность аптечных препаратов, снижать их дозировки, а в ряде случаев полностью отказываться от медикаментов. Фитотерапия позволяет в ряде случаев уменьшить дозировки синтетических средств, смягчить ход лечения. Она имеет особое значение для профилактики обострений хронических болезней. Однако, нужно иметь в виду, что при приёме лекарственных растений может развиться аллергия. Вот почему использование безадресных аптечных фитосборов должно быть исключено.

Фитотерапия обычно необременительна для ребёнка и, как правило, не вызывает негативного к себе отношения. Она проводится длительными курсами, кратковременные перерывы в ней допустимы. Комбинации растений, обладающих сходными видами действий, практически безграничны, что позволяет полностью исключить эффект привыкания. От многокомпонентных сборов можно переходить на сборы меньшего состава и при этом не только сохранить, но и закрепить полученный эффект. Сочетание в фитосборах нескольких лекарственных средств всегда более эффективно, чем использование одного средства, пусть и с широким спектром действия.

Лекарственных растений с широким спектром действия в природной аптеке немало. К примеру, берёза белая обладает противовоспалительным, спазмолитическим, противомикробным, отхаркивающим, желчегонным, успокаивающим, обезболивающим действием. Брусника обыкновенная эффективна как гипотензивное, мочегонное, противомикробное, жаропонижающее, вяжущее, спазмолитическое, желчегонное средство.

Обычно среди всех свойств лекарственного растения одно или несколько являются основными, доминирующими. На эти свойства следует ориентироваться при составлении фитосбора. В лекарственных сборах даже слабо выраженные действия одного растения могут многократно усиливаться. Количество растений, включаемых в фитосборы, может быть различным: от трёх до двадцати и более. Число же комбинаций и вариантов подсчитать практически невозможно. Фитосборы необходимо составлять так, чтобы в них нивелировались токсические и усиливались полезные свойства растений. Нельзя начинать фитотерапию, используя растения без чёткой идентификации и без знания их свойств. Особенно это касается лечения детей.

Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям детям с 2–3-летнего возраста рекомендуются следующие профилактические мероприятия: орошение зева отварами календулы, эвкалипта, шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, мать-и-мачехи, дубовой коры в течение трёх недель (по одному отвару еженедельно) дважды в день: утром после сна и вечером перед сном после чистки зубов.

## О возможностях ароматерапии

Человек с рождения способен ощущать ароматы и для него не безразлично, какие запахи его окружают. Позднее ребёнок начинает различать нюансы запахов: приятные ароматы вызывают аппетит, нормализуют деятельность нервной системы, улучшают зрение в сумерках, цветоощущение. И, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать, снижать аппетит, обострять чувствительность нервной системы, вести к подавленности, тошноте, рвоте, обмороку. Психологи утверждают, что дети в возрасте от 2 до 12 лет очень чувствительны к ароматным предметам и ароматические игрушки способствуют развитию их воображения. Определить, чувствует ли ребёнок ароматы, очень просто.

Это можно сделать с помощью ватных шариков, смоченных ароматической жидкостью, запах которой знаком ребёнку. Необходимо помнить о том, что обонятельный анализатор у ребёнка утомляется быстрее, чем у взрослых, поэтому следует ограждать их от чрезмерно сильных запахов. Необходимо учитывать индивидуальную чувствительность к ароматам и помнить, что начальные симптомы неприятия организмом ароматов – головная боль и головокружение. Характер аромата должен соответствовать времени года. Так, аромат свежести более пригоден весной и летом, а теплый – зимой.

Против простуды применяют смеси эфирных масел (по одной капле аниса, мандарина, ванили). Для возбудимых детей можно рекомендовать к использованию подушку, наполненную смесью листьев шалфея, высушенных веток или цветков лаванды с добавлением 1-2 капель эфирного масла шалфея, ромашки или мелиссы. В указанную смесь можно добавить лепестки роз, семена укропа, цветки ромашки и другие ингредиенты с учетом предпочтений ребёнка.

Дети любят «детские» ароматы: сладковатые, тёплые, ванильные.

Можно использовать и ароматические флаконы, подушки, шары и другие формы ароматерапии. Но, прежде всего, необходимо исключить возможность аллергии на те или иные запахи. Для улучшения настроения готовят смесь из эфирных масел апельсина, меда, лепестков розы, взятых по одной капле. Эффективность эфирных масел при ароматерапии зависит от качества продукта. Действие синтетических эфирных масел нельзя сравнить с натуральными. Эффективность эфироносных растений во многом зависит от того, когда и где они собраны, как сохраняются и приготавливаются. Готовые эфирные масла следует хранить в сосудах с тщательно притертыми пробками, без доступа света.

Практическое применение аромапрофилактики и ароматерапии преследует следующие цели:

– предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;

– коррекция психофизиологического состояния, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение координации, точности движений и функций анализаторов, расширение объёма кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;

– профилактика вегетососудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;

– повышение резистентности к инфекционным заболеваниям, расширение адаптационных возможностей организма;

– расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими неспецифическими заболеваниями лёгких.

При использовании ароматерапии в дошкольных учреждениях необходимо помнить о большом количестве детей с различными аллергическими заболеваниями. И здесь принцип фитотерапии «Не уверен – не назначай» оказывается как нельзя кстати.

# БИБЛИОГРАФИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ


1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
2. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Педагогика любви и свободы. – М.: Аргументы и факты, 1993. – 603 с.
3. Айдаралиев А.А., Максимов А.Л. Адаптация человека к экстремальным условиям. Опыт прогнозирования. – Л.: Наука, 1988. – 126 с.
4. Алексеева А.С., Дружинина Л.В., Ладодо К.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
5. Алиев М.Н. Физическое воспитание дошкольников с ослабленным здоровьем. – Ашхабад: Тип.ТГУ, 1984. – 180 с.
6. Алиев М.Н. Формирование правильной осанки // Дошкольное воспитание – 1993. – № 2. – С. 17–19.
7. Алиев М.Н., Шаниязов А.М., Морозова В.И. Физическое воспитание дошкольников в санаторных детских садах. – Ашхабад: Магарыф, 1986. – 128 с.
8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-Пресс, 1993. – 109 с.
9. Анисимова В.В. Предупреждение нарушения осанки у детей. – М.: АПН РСФСР, 1969. – 20 с.
10. Антонов Ю.Е., Щербак А.П. Роль социального статуса педагогов дошкольного образования в реализации программ оздоровления ребенка // Актуальные проблемы развития теории и практики дошкольного образования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции заключительного этапа VIII Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (9 ноября 2017 года) / ред.-составитель Т.И. Ерофеева. – М.: НИИ ШКОЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, 2018. – С. 15–19.
11. Антонова Т.В., Арнаутова В.П. Влияние семьи на социальное развитие ребенка // Социальные и биологические факторы в психофизиологическом развитии ребенка. Материалы Всероссийской конференции. – Спб., 1995. – С. 48–50.
12. Аракелян О.Г. Физическое развитие и подготовленность детей 4–7 лет в связи с особенностями режима двигательной активности. // Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера. – Норильск, 1971. – С. 70–74.
13. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: УЧПЕДГИЗ, 1948. – 326 с.

14. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. – М.: Просвещение, 1968. – 445 с.
15. Аркин Е.А. Физическое воспитание в детском саду: Методическое письмо. 2-е изд. – М. –Л.: Учпедгиз, 1946. – 66 с.
16. Аркин Е.А., Благая С.Р. Ослабленные дети в детском саду // Режим в свете педологической характеристики / под ред. Шурпе Э.Ю. – М.: Медгиз, 1934. – 88 с.
17. Аршавский Н.А. Ваш малыш может не болеть. – М.: Советский спорт, 1990. – 31 с.
18. Бабунова Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста интереса к русской семейной традиционной культуре: автореф. дисс. … канд. пед. наук. – М., 1996. – 22 с.
19. Бальсевич В.К. Ваши дети: Книга для родителей. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 157 с.
20. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
21. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 50–51.
22. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – Киев: Здоровье, 1991. – 133 с.
23. Бардиан А.М. Воспитание детей в семье. Психолого-педагогические очерки. – М.: Педагогика, 1972. – 160 с.
24. Баринова Т.М. Культурные межэтнические традиции как фактор семейного воспитания (на материале семей Магаданской области РФ): автореф. дисс. … канд. пед. наук. 13.00.01. – М., 1998. – 24 с.
25. Белостоцкая Е.Н. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987. – 140 с.
26. Бениаминова М.В. Воспитание детей. – М.: Медицина, 1986. – 270 с.
27. Бердыханова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 105 с.
28. Березина Т.А. Взаимодействие педагогов и родителей в приобщении дошкольников к семейным традициям // Детство. – Спб., 1998. – № 1. – С. 47–55.
29. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.: Прамеб, 1992. – 384 с.
30. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитие. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
31. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
32. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

33. Бехтерев В.М. Вопросы воспитания в возрасте первого детства. – СПб.: Тип. Б.М. Вольфа, 1909. – 39 с.
34. Бехтерев В.М. Избранные произведения: Статьи и доклады. – М.: Медгиз, 1954. – 528 с.
35. Богина Т.А., Терехова Н.Т. Режим в детском саду. – М.: Просвещение, 1987. – 92 с.
36. Богина Т.Л., Усова А. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей // Дошкольное воспитание. – 1994. – № 6 – С. 9–10.
37. Болдурчиди П.П. Физическое воспитание в санаторных детских садах для детей старшего дошкольного возраста с начальными формами туберкулеза легких: дисс. … канд. пед. наук. – Ставрополь, 1968. – 260 с.
38. Бондаревский Е.Я., Гужановский А.А. Вместе с сыном, вместе с дочкой! – М.: Советский спорт, 1988. – 42 с.
39. Борисова М. М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «городки»: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2017. – 207 с.
40. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2014. – 256 с.
41. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников: Методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2015. – 160 с.
42. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка. Учебник. – М.: ИНФРА-М, 2016. – 293 с.
43. Борисова М.М., Егоров Б.Б. Новые перспективы взаимодействия педагогов с семьей дошкольника // Актуальные проблемы развития теории и практики дошкольного образования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции заключительного этапа VIII Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (9 ноября 2017 года) / ред.-составитель Т.И. Ерофеева. – Текстовое электронное издание. – М.: НИИ Школьных технологий, 2018. – С. 31–39.
44. Борисова М.М., Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М., 2016. – 508 с.
45. Борисова О. Физическое воспитание в семье. – М.: Просвещение, 1985. – 65 с.
46. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2002. – 96 с.
47. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специализированных медицинских группах. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
48. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.

49. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость. – М.: Просвещение, 1981. – 94 с.
50. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 56 с.
51. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, плавать, метать. – М.: Просвещение, 1983. – 143 с.
52. Васильева А.К. Структура семьи. – М.: Просвещение, 1988. – 184 с.
53. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 106 с.
54. Викулов А.Д., Бужин И.М. Развитие физических способностей детей: книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 172 с.
55. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье. – Киев: Рядяньска школа,1987. – 126 с.
56. Власова В.Б. Традиция как социально-философская категория // Философские науки. – 1980. – № 4. – С. 30–39.
57. Волосникова Т.В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: автореф. дисс. … пед. наук. Спб., 1999. – 25 с.
58. Воробьев Р.И. Исцеление пищей. – М.: Грегори, 1996. – 256 с.
59. Воронин Л.Г., Колбановский В.Н. Физиология высшей нервной деятельности психологии. – М.: Просвещение, 1977. – 207 с.
60. Воспитание дошкольника в семье: Вопросы теории и методики / под ред. Т.А. Марковой. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
61. Воспитание дошкольников в семье / сост. Ю.С. Самойленко. – М.: НИИОП АПН СССР, 1990. – 24 с.
62. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1967. – 93 с.
63. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991. – 479 с.
64. Гажев Б.Н. Виноградова Т.А., Мартынов В.К. Лечение болезней органов дыхания у взрослых и детей. – СПб.: ИД МИМ, 1997. – 256 с.
65. Гарипова И.О. О преемственности в работе по организации двигательного режима детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях и семье // Материалы региональной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры, здоровья и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи». – Якутск, 1999. – С. 198–199.
66. Гарипова И.О. Оптимизация двигательного режима детей дошкольного возраста // Материалы VI конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ,1999. – С. 12–14.

67. Гарипова И.О. Преемственность в работе детского сада и семьи как фактор воспитания здорового ребенка // Материалы VII конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ, 2000. – С. 7–9.
68. Гарипова И.О. Программа спецкурса «Традиции физического воспитания в семье». – Магадан: Изд-во СМУ, 2004. – 34 с.
69. Гарипова И.О. Семейные традиции здорового образа жизни как средство нравственного воспитания // Материалы научно-практической конференции «О совершенствовании нравственно-патриотического воспитания в условиях ДОУ». – Магадан: Изд-во СМУ, 2002. – С. 40–42.
70. Гарипова И.О. Семейные традиции здорового образа жизни как условие социальной адаптации дошкольника // Современная семья: проблемы и перспективы развития // Материалы Всероссийской научной заочной конференции. – Тверь, 2001. – С. 8–9.
71. Гарипова И.О. Семья как специальная среда и фактор позитивного физического развития ребенка // Материалы VIII конференции аспирантов и молодых исследователей. – Магадан: Изд-во СМУ, 2001. – С. 12–14.
72. Гарипова И.О. Социально-педагогические условия оптимизации традиций физического воспитания в семье (на примере северо-восточного региона РФ) // Материалы 6-х научно-педагогических чтений факультета социальной педагогики / под ред. Л.В. Мардахаева. – М.: Изд-во МГСУ, 2003. – С. 24–25.
73. Гарипова И.О., Егоров Б.Б. Основные направления программы оптимизации традиций физического воспитания в семье. Материалы итогового семинара Московской ГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 83–86.
74. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического развития детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Владос, 1999. – 175 с.
75. Голоухова Г.Н. Физиологические особенности развития детей Севера при свободном двигательном режиме в дошкольном образовательном учреждении. – Архангельск: Книжное издательство, 1999. – 68 с.
76. Голощекина М.П. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста. // Всесоюзная научная конференция по актуальным проблемам общественного дошкольного воспитания и вопросам подготовки детей к школе. – М., 1970. – Т. 1. – С. 33–36.
77. Горелова Н. Закаливание детей // Дошкольное воспитание – 1994. – № 6. С. 96.

78. Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм. – М.: Просвещение, 1983. – 32 с.
79. Гребенников И.В. Повышение педагогической культуры родителей как основа семейного воспитания школьников: автореф. дисс. … канд. пед. наук. – М., 1971. – 20 с.
80. Гринене Э.Ф., Боброва Л.И. Роль семьи в привитии потребности к спортивным упражнениям у шестилетних детей. – М.: Просвещение, 1989. – 100 с.
81. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 1976. – № 9. – С. 51–53.
82. Громова С.П. Организационно-педагогические условия оздоровления и коррекции физического развития старших дошкольников: дисс. … пед. наук. – Москва, 1995. – 232 с.
83. Громова С.П. Здоровый дошкольник. Калининград: Областной центр диагностики и реабилитации детей и подростков, 1997. – 159 с.
84. Грохольский Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. – Минск: Методический кабинет по физкультуре и спорту, 1992. – 43 с.
85. Губа В.Г. Что может ваш ребенок. – М.: Советский спорт, 1991. – 31 с.
86. Гужаловский А. А. Домашний спортуголок. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с.
87. Гурвич А.Г. Теория биологического поля – М.: Советская наука, 1944. – 157 с.
88. Давыдов В.В. Теория деятельности и социальная практика // Вопросы философии. – 1996. – № 4. – С. 20–35.
89. Детский сад и семья / под ред. Т.А. Марковой. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.
90. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети. – М.: Знание, 1986. – 96 с.
91. Дик Н.Ф. Семейные традиции в воспитании. – Ростов-на-Дону, 1993. – 27 с.
92. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
93. Дмитриенко Т.И. Оздоровительный режим в детском саду. – Киев: Рядяньска школа, 1982. – 95 с.
94. Дневник здоровья ребенка (от рождения до 7 лет) / А.С. Дорошенко, О.С. Шнейдер. – Хабаровск: ХГИФК, 1996. – 125 с.
95. Добсон Д. Воспитание ребенка с задатками сильной личности. – М.: Крон-пресс, 1998. – 154 с.
96. Доскин В.А., Куинджи Н.П. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989. – 219 с.

97. Дуброва В.П. Теоретико-методические аспекты взаимодействия детского сада и семьи. – Минск, 1997. – 74 с.
98. Дубровский В.И. Гигиенический массаж. – М.: Шаг, 1993. – 61 с.
99. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста // Дети России образованны и здоровы. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2009. – С. 233–235.
100. Егоров Б.Б. Взаимодействие педагогов и семьи как основа здоровья современного ребенка // Ребенок в образовании. Тематический сборник материалов Всероссийских научно-практических конференций 2017 года. – М.: Педагогическое общество России, 2017. – С. 119–126.
101. Егоров Б.Б. Время не читать, а бегать // Здоровье детей. – 2007. – № 18 – С. 34–35.
102. Егоров Б.Б. Как организовать оздоровительно-воспитательную работу в детском саду // Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 16–18 апреля 2018 г. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2018. – Том 1. – С. 348–360.
103. Егоров Б.Б. Кладовая здоровья // Педагогический вестник. – 2006. – № 1.
104. Егоров Б.Б. Материалы для организации медицинских процедур в образовательном учреждении // Практика административной работы в школе. – 2004. – № 3. – С. 31–34.
105. Егоров Б.Б. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования // Материалы VI Международной научно-практической конференции «Непрерывное педагогическое образование в контексте инновационных проектов общественного развития» (18 мая 2017 года). – М.: ФГАОУ ДПО АПК и ППРО, 2017. – С. 1363–1370.
106. Егоров Б.Б. Нетрадиционное закаливание в ДОУ // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 1. – С. 72–74.
107. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная работа в санаторных детских садах: проблемы и пути решения // Образование и духовное развитие ребенка в XXI веке (сборник статей АПК и ПРО МО РФ) – М.: АПК и ПРО, 2001 – С. 67–69.
108. Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12. – С. 10–23.
109. Егоров Б.Б. Оздоровительный потенциал калмыцких игр и восточных гимнастик // Этнопедагогика калмыков и национальная

школа. Сборник материалов международной научно-практической конференции. Элиста: КГУ, 1997. С. 151–155.
110. Егоров Б.Б. Организация режима в детском саду // Практика управления ДОУ. – 2011. – № 2. – С. 71–73.
111. Егоров Б.Б. Организация экспериментальной работы в детском саду // ФизкультУра: оздоровление, воспитание, развитие / под ред. Б.Б. Егорова – М.: «АКАпринт», 2008. – С. 11–25.
112. Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок в детском саду // Медработник ДОУ – 2017. – № 5. – С. 18–20.
113. Егоров Б.Б. Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие» // Физическое развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии: сборник статей / авт.-сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина; под ред. Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллов. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – С. 5–17.
114. Егоров Б.Б. Основные направления экспериментальной работы в детском саду // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 95–100.
115. Егоров Б.Б. Основные подходы к организации работы с ослабленными детьми // Воспитание и обучение детей младшего возраста – 2017. – № 6. – С. 304–305.
116. Егоров Б.Б. Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы в детском саду (по системе Змановского Ю.Ф.) // Материалы междисциплинарной научной конференции. – М.: АПКиППРО, 1999. С. 16–17.
117. Егоров Б.Б. Основные проблемы и перспективы развития оздоровительно-развивающей работы в санаторных детских садах // Материалы Международной юбилейной научно-практической конференции. – М.: Аванти, 2000 – С. 217–218.
118. Егоров Б.Б. Педагогические основы оздоровительно-воспитательной работы с детьми старшего дошкольного возраста в условиях санаторного туберкулезного детского сада: автореф. дисс… пед. наук. – М., 1999. – 23 с.
119. Егоров Б.Б. Программа «Алтн булг» – духовное оздоровление детей // Начальная школа: плюс – минус. – 2000 – № 2 – С. 16–20.
120. Егоров Б.Б. Формирование навыков рационального дыхания у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы развития системы повышения квалификации. Начальное и

дошкольное образование: Сборник научных трудов. – М.: АПК и ПРО, 2003 – С. 85–87.
121. Егоров Б.Б. Экспериментальная работа в детском саду: Построение комплексной модели оздоровления, воспитания и развития // Дети России образованны и здоровы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 233–242.
122. Егоров Б.Б. Экспериментальная физкультурно-оздоровительная работа в детском саду // Здоровье дошкольника. – 2009. – № 3.
123. Егоров Б.Б. Ю.Ф. Змановский: система эффективного закаливания. // Начальная школа: плюс – минус. – 2000. – № 7 – С. 9–12.
124. Егоров Б.Б., Ведерникова О.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-сауна-фитобар: Методическое пособие / под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.
125. Егоров Б.Б., Гарипова И.О. и др. Взаимодействие родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания ребенка-дошкольника: Методическое пособие / коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. – М.: Институт РДО РАО, 2005. – 118 с.
126. Егоров Б.Б., Гарипова И.О. Основные направления программы оптимизации традиции физического воспитания в семье // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 83–86.
127. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. Организация оздоровительного режима в ДОУ. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции – М.: 2010. – С. 219–222.
128. Егоров Б.Б., Горбунова Н. В., Ткачук Т. П. Роль циклических упражнений в развитии двигательной активности детей // Дети России образованны и здоровы. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2009. – С. 225–227.
129. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. О проделанной экспериментальной работе // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 121–123.
130. Егоров Б.Б., Горбунова Н.В., Ткачук Т.П. Экспериментальная работа в детском саду // Дети России образованны и здоровы.

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 232–233.
131. Егоров Б.Б., Дрига В.И. Подготовка педагогов к взаимодействию с семьей в решении проблем физического воспитания детей // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012 – № 3 (41). – С. 99–106.
132. Егоров Б.Б., Ермулина Е.А., Тараторкина Т.В. Модель двигательного режима дошкольников в условиях Заполярья // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2009. – № 4 – С. 27–39.
133. Егоров Б.Б., Ларина Н.В. и др. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями): Методическое пособие / коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова. – М.: НП «ДРОЗД», 2009. – 118 с.
134. Егоров Б.Б., Ларина Н.Г., Казимирова Н.В. Из опыта работы экспериментальной площадки на базе детского сада № 1050 // Физическое воспитание в экспериментальном дошкольном образовательном учреждении: новые возможности, новые решения. Материалы научно-практического семинара, посвященного столетию со дня рождения А.В. Запорожца / под ред. Егорова Б.Б., Сагайдачной Е.А. – М.: Институт РДО РАО, 2006. – С. 137–141.
135. Егоров Б.Б., Ларина Н.Г., Пересадина Ю.Е., Каземирова Н.В. Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольников // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2008. – № 1. – С. 64–69.
136. Егоров Б.Б., Луговкина Т.В. Циклические упражнения как эффективное средство развития двигательной активности ослабленных детей // Материалы Международной юбилейной научно-практической конференции. – М.: Аванти, 2000 – С. 220–222.
137. Егоров Б.Б., Лукоянов Ю.Е., Павлова В.Д. Построение эффективного закаливания в дошкольных образовательных учреждениях // Основные направления развития дошкольного образования в Москве. По материалам научно-практических конференций / отв. редактор Л.Е. Курнешова. – М.: Центр «Школьная книга», 2004. – С. 180–186.
138. Егоров Б.Б., Малова Г.П. Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент: Методические рекомендации – М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003. 146 с.
139. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. – Элиста: АПП «Джангар», 1999. – 64 с.
140. Егоров Б.Б., Романова Н.Е. Влияние оценки на эмоциональное состояние ребенка // Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников: сборник материалов круглого стола

Городского объединения преподавателей методики физического воспитания и развития ребенка педагогических колледжей города Москвы, 03 апреля 2007 года / отв. ред. И.А. Помораева. – М.: «АКАпринт», 2007. – С. 127–129.
141. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А. Вариативные модели организации социокультурного пространства физического воспитания дошкольников // Материалы международной научно-практической конференции 27-28 января 2015 г. «Язык и культура речи: содержание, традиции, перспективы развития». – М.: НИИ школьных технологий, 2015. – С. 246–249.
142. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А. и др. Моя спортивная родословная // Обруч. – 2011 – № 5 – С. 31–32.
143. Егоров Б.Б., Сагайдачная Е.А., Шорохова Т.Ю. Спортивный вектор развития творческой активности ребенка-дошкольника // Физическое развитие дошкольников: теоретические основы и новые технологии: сборник статей / авт.-сост. Т.В. Волосовец, Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина; под ред. Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2015. – С. 36–42.
144. Егоров Б.Б., Сорокина С.А. Скоро в школу! // Современные подходы к физическому воспитанию дошкольников: сборник материалов круглого стола Городского объединения преподавателей методики физического воспитания и развития ребенка педагогических колледжей города Москвы, 03 апреля 2007 года / отв. ред. И.А. Помораева. – М.: «АКАпринт», 2007. – С. 127–129.
145. Егоров Б.Б., Цветкова Е.В. Преемственность в организации оздоровительной работы дошкольной и начальной школьной ступеней // Сборник научно-методических работ / Школа с углубленным изучением иностранных языков № 1306. – М.: Типография «Наука», 2006. – С. 31–36.
146. Егоров Б.Б., Цветкова Е.В. Проблемы преемственности в организации оздоровительной работы дошкольной и начальной школьной ступеней // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 87–90.
147. Егоров Б.Б., Черноиванова Н.Е. Средства народной культуры в воспитании дошкольников // Оздоровление и развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. Материалы МГЭП / под ред. Б.Б. Егорова – М.: ИДОСВ РАО, 2004. – С. 35–37.
148. Егоров Б.Б., Шарманджиева Н.А. Преемственность дошкольного и начального образования // Дети России образованны и здоровы. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2008. – С. 278–281.

149. Егоров Б.Б., Шарманжиева Н.А. Особенности работы в санаторных детских садах // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции – М.: НП ДРОЗД, 2010. – С. 222–224.
150. Егоров Б.Б., Штефанюк И.В., Пересадина Ю.Е. Искусство и здоровье: Методическое пособие / под ред. Б.Б. Егорова. – М.: НП «ДРОЗД», 2009. – 120 с.
151. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 1999. – 35 с.
152. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 2. Развитие произвольных движений / под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1986. – 296 с.
153. Запорожец А.В. О психологии детей раннего и дошкольного возраста. – М.: Минздрав СССР, 1969. – 26 с.
154. Запорожец А.В. Психологическое изучение развития моторики ребенка-дошкольника // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста. – М. – Л.: АПН РСФСР, 1948. С. 102–112.
155. Захаров А.И. Ребенок до рождения и психотерапия последствий психических травм. – Спб.: Союз, 1998. – 144 с.
156. Зверева О.Л. Влияние дошкольного учреждения на повышение педагогической культуры молодой семьи: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.
157. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М., 2000. – 88 с.
158. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях // Материалы Всероссийского совещания. – М., 2002. – 132 с.
159. Здоровье ребенка и семьи / сост. В.Т. Чубарян. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993. – 445 с.
160. Зинченко В.П. Интуиция Н.А. Бернштейна: движение – это живое существо // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. С. 35–140.
161. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии. 2-е изд. – М.: Тривола, 1994. – 304 с.
162. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М.: Советский спорт, 1990. – 63 с.
163. Змановский Ю.Ф. Нетрадиционные методы оздоровления детей // Охрана материнства и детства. – 1989. – № 7. – С. 24–26.
164. Змановский Ю.Ф. Биоритмы – основа режима // Дошкольное воспитание. –1988. – № 4. – С. 65–71.
165. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 123 с.

166. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в детском учреждении // Дошкольное воспитание – 1993. – № 9. – С. 93–95.
167. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание – 1988 – № 8. – С. 45–51.
168. Змановский Ю.Ф. Здоровый школьник // Дошкольное воспитание – 1995. – № 5. – С. 11–17.
169. Змановский Ю.Ф. Нетрадиционные методы оздоровления детей. // Охрана материнства и детства. – 1989. – № 7. С. 24–26.
170. Змановский Ю.Ф. Нормальный сон // Дошкольное воспитание – 1988. – № 5. – С. 83–89.
171. Змановский Ю.Ф. Рациональное питание. – 1988. – № 7. – С. 83–88.
172. Змановский Ю.Ф. Учеба и здоровье // Дошкольное воспитание. – 1988. – № 10. – С. 96–100.
173. Змановский Ю.Ф., Лукоянов Ю.Е. С аттестатом здоровья. – М.: Педагогика, 1981. – 128 с.
174. Ибука М. После трех уже поздно. – М.: Педагогика, 1991. – 96 с.
175. Иванов С.Н. Лечебная физкультура при заболеваемости в детском возрасте. – М.: Медицина, 1983. – 399 с.
176. Иванова О.Г. Изменения физической терморегуляции у детей дошкольного возраста под влиянием закаливания // Гигиена и санитария. – 1983. – № 1. – С. 31–34.
177. Извекова Н.А., Латов Н.В. Праздник в семье. – М.: Педагогика, 1986. – 210 с.
178. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983. – 364 с.
179. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Космопланетарный феномен Человека. – Новосибирск: Наука. Сибирское отделение. 1991. – 304 с.
180. Как вырастить здорового ребенка / В.И. Михайлов, Ю.А. Гуркин, Е.Н. Остроухова / под ред. В.П. Алферова. – Л.: Медицина, 1991. – 24 с.
181. Каптерев П.Ф. Задачи семейного воспитания. Труды Первого всероссийского съезда по семейному воспитанию. Т. 1. – СПб.: Тип. М.М. Стасюлевича, 1914. – 235 с.
182. Карманова Л.В. Развитие движений у детей 5–6 лет при ежедневных занятиях физкультурой, организованных на воздухе. //Материалы Всесоюзной научно-методической конференции по проблемам физического воспитания в дошкольных учреждениях Крайнего Севера. – Норильск, 1971. С. 74–78.

183. Кистяковская М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Педагогика, 1978. – С. 42-43.
184. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М., 2016. – 312 с.
185. Колесник Н.Т. Влияние особенностей семейного воспитания на социальную адаптированность детей: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1999. – 15 с.
186. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М.: Педагогика, 1973. – 144 с.
187. Комарова Н. Воспитание правильной осанки // Дошкольное воспитание. – 1985. – № 3. – С. 25–26.
188. Коркин В. П. Гимнастика и акробатика в семье. – Минск: Полымя, 1986. – 94 с.
189. Кравцов Г. Личность формируется в семье // Дошкольное воспитание. – 1991. – № 2. – С. 66–70.
190. Кудрявцев В.Т. Диагностика творческого потенциала и интеллектуальной готовности детей к развивающему школьному обучению: Пособие для практических психологов. – М.: РИНО, 1999. – 156 с.
191. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 4. – С. 66–79.
192. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4–7 лет. – М., 1998. – 108 с.
193. Кудрявцев В.Т. Психология развития человека. Основания культурно-исторического подхода. Ч. I. – Рига: Педагогический центр «Эксперимент», 1999. – 148 с.
194. Кудрявцев В.Т. Развитое детство и развивающее образование: культурно-исторический подход. Ч. I. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1997. – 172 с.
195. Кудрявцев В.Т. Развитое детство и развивающее образование: культурно-исторический подход. Ч. II. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1997. – 87 с.
196. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление: Монография. – М.: Институт ДО и СВ РАО, 2003. – 178 с.
197. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Психолого-педагогические основы оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками // Психолог в детском саду. – 2000 – № 2–3 – С. 158–167.
198. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296 с.

199. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающие формы оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными детьми // Образование и духовное развитие ребенка в XXI веке. Сборник статей АПК и ПРО МО РФ. – М.: АПК и ПРО, 2001 – С. 62–66.
200. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Организация двигательно-оздоровительных моментов на занятиях дошкольников в группе. – М.: РИНО, 1998. – 60 с.
201. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4–7 лет. Ч. I., II. М., РИНО, 1999. – 148 с.
202. Культура как система механизмов адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности: Сборник статей. – Карачаевск: КУГПУ, 1999. – 143 с.
203. Куприянович Л.И. Биологические ритмы и сон. – М.: Наука, 1976. – 120 с.
204. Курцин И.Т. Теоретические основы психосоматической медицины. – Л., 1973. – 335 с.
205. Ладодо К., Дружинина Л. Воспитание гигиенических навыков приема пищи // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 3. – С. 93–100.
206. Ладодо К., Дружинина Л. Питание и здоровье дошкольника // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 5. – С. 78–79.
207. Лаптев А. П. Как закалять детей. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с.
208. Леви-Гориневская Е.Г. Влияние целенаправленной педагогической работы на развитие движений у детей 5–7 лет. – М., 1948.
209. Леви-Гориневская Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. – М.: АПН РСФСР, 1955. – 168 с.
210. Леви-Гориневская Е.Г. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1963. – 188 с.
211. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. – М.: Изд-во Московского университета, 1981. – 584 с.
212. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движений. – М.: Советская наука, 1945. – 334 с.
213. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / под ред. Ивановой М.П. – М.: Изд-во «Институт практической психологии; Воронеж: «Модэк», 1998. – 416 с.
214. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. – М.: Педагогика, 1991. – 176 с.
215. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: В 6 т. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1951–1956.

216. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец. – М.: Советский спорт, 1988. – 48 с.
217. Лукоянов Ю.Е. // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. – М.: АПН СССР, 1985. С. 218–220.
218. Лукоянов Ю.Е., Павлова В.Д., Егоров Б.Б. Построение эффективного закаливания в дошкольных образовательных учреждениях // Основные направления развития дошкольного образования в Москве. По материалам научно-практических конференций / отв. редактор Л.Е. Курнешова. – М.: Центр «Школьная книга», 2004 – С. 180–186.
219. Лурия А.Р. Мозг человека и психические процессы. Т. I. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – 496 с.
220. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991. – 61 с.
221. Лыкова В.Я. Педагогика здоровья. – Смоленск: СГИИ, 1999. – 93 с.
222. Лямираль С., Рипо К. Растите детей здоровыми: от 0 до 15: Все, что должна знать мать, чтобы ее ребенок рос крепким и здоровым / пер. с франц. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 150 с.
223. Мазуревич В.И. Физкультура и здоровье северян. – Мурманск: Книжное издательство, 1987. – 128 с.
224. Маленкова А.И. Педагоги, родители, дети. – М.: ТОО «ИнтелТЕХ», 1994. – 243 с.
225. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Крон-Пресс, 1997. – 323 с.
226. Маршак М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека. – 2-е изд. – Л.: Медицина, 1965. – 267 с.
227. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1999. – 87 с.
228. Мацковский М. С. Социология семьи. Проблемы теории методологии и методики. – М.: Просвещение, 1989. – 112 с.
229. Мерлян А.В. Физкультуру – в семью. – Киев: Знание УССР, 1989. – 47 с.
230. Методические рекомендации по организации здорового образа жизни дошкольников в семье. – Киев: ГПИ им. Горького, 1988. – 231 с.
231. Младенов С. Мед и медолечение. – София: Земиздат, 1974. – 234 с.
232. Никитюк Б.А., Антипов Ю.С., Коган Б.И., Лукоянов Ю.Е. Роль социальных и генетических факторов в формировании двигательной активности детей (по данным педагогического эксперимента на близнецовых парах) // Гигиенические основы физического

воспитания и спорта детей и подростков. – Таллин, 1975. – С. 124–125.
233. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – Л.: РГПИ, 1993. – 73 с.
234. Оранский И.Е. Природные лечебные факторы и биологические ритмы. – М.: Медицина, 1988. – 285 с.
235. Основы дошкольной педагогики / под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. – М.: Педагогика, 1980. – 272 с.
236. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения для дошкольников. – М.: Просвещение, 1971. – 262 с.
237. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1978. – 285 с.
238. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. – М.: Просвещение, 1969. – 182 с.
239. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 120 с.
240. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1980. – 223 с.
241. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего дошкольного возраста: в помощь педагогу детского сада / Сост. Н.А. Ноткина, Л. Н. Казьмина, Н. Н. Бойнович. – СПб.: «Детство-Пресс», 2003. – 32 с.
242. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет. – М.: Просвещение, 1988. – 140 с.
243. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
244. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. – 512 с.
245. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
246. Пирогова Е.А., Иващенко В.Е., Стряпко И.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986. – 152 с.
247. Поддъяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М.: Педагогика, 1977. – 262 с.
248. Покровский А.А. Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи. – М., Медицина, 1979. – 183 с.
249. Покровский А.А., Савощенко И.С., Самсонов М.А. и др. Лечебное питание. – М.: Медицина, 1971. – 408 с.
250. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. - М.: Педагогика, 1984. – 75 с.

251. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. – М.: Спорт, 1992. – 47 с.
252. Попов С.М. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 351 с.
253. Примерная документация инструктора по физической культуре дошкольной образовательной организации Ярославской области: инструктивно-методическое издание / сост. Л.Ю. Арсеньева, Е.Ю. Васильева, Е.Ю. Маркова, Е.Н. Пагина, под общ. редакцией А.П. Щербака. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 32 с. – (Физическая культура и спорт).
254. Проблемы здоровья семьи – 2000: Материалы 3 международной научной конференции. – Пермь (Россия) – Хургада (Египет), 1999. – 220 с.
255. Программа физического воспитания детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья». – Рыбинск, ГОУ ЯО Рыбинский педколледж, 2005 – 60 с. (Лицензия Департамента образования Ярославской области А 155794 рег. № 76242505/л 0255 от 15.07.2005 г.)
256. Прокопенко В.И. Этнопедагогические основы физического воспитания народов Севера: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М., 1994. – 67 с.
257. Работа детского сада с семьей: поиски и перспективы: Методические рекомендации / сост. Е.Л. Кононко. – Сумы: МКИПП «Мрия», 1992. – 57 с.
258. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / под ред. И.В. Равич. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
259. Романова А.В. Взаимосвязь психического и физического развития детей в семье. – Л.: Знание, 1983. – 16 с.
260. Рубинштейн С. Сон ребенка // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 6. С. 81–82.
261. Рунова М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке: дисс. … канд. пед. наук. – М., 1988. – 193 с.
262. Сагайдачная Е.А. Воспитание волевых качеств у старших дошкольников при выполнении физических упражнений: автореф. дисс. … канд. пед. наук. – М., 1988. – 23 с.
263. Сагайдачная Е.А., Яковлева Т.С. Научные основы проектирования творчески развивающих технологий физического воспитания дошкольников // Развивающее образование в системе физического воспитания / Под ред. В.Т. Кудрявцева и Н.А. Смирновой. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1995. – 45 с.

264. Саркизов-Серазини И.М. и Д.Ф. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 193 с.
265. Семейное воспитание: Краткий словарь / сост. И. Гребенников, Л. Ковинько. – М.: Политиздат, 1990. – 319 с.
266. Семья как объект философского и социологического исследования / отв. ред. А.Г. Харчев – Л.: Наука, 1974. – 150 с.
267. Семья спортивная / под общ. ред. А.И. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 95 с.
268. Сергеев Б.В., Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. – Киев: Здоровья, 1986. – 294 с.
269. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения / под ред., со вступит. статьей и примечаниями В.М. Каганова. – М.: Госполитиздат, 1947. – 647 с.
270. Соколова Н.В. Гигиенические знания – родителям. - Магадан: Книжное издательство, 1987. – 105 с.
271. Состояние здоровья детей дошкольного и школьного возраста / под ред. Сердюковской Т.Н. – М.: Медицина, 1975. – 132 с.
272. Сперанский Г.Н., Заблудовская Е.Д. Закаливание ребенка раннего дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1964. – 203 с.
273. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994. – 286 с.
274. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М.: Медицина, 1986. – 236 с.
275. Студеникин М.Я., Кузнецова М.Н., Марченко Т.К. (по плану Змановского Ю.Ф.). Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. – М.: НИИ Педиатрии РАМН, 1996. – 57 с.
276. Терехова Н.Т. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: АПН СССР, 1989. – 139 с.
277. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5–8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.
278. Тихомирова Л.Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 102 с.
279. Толкачев Б.С. От 0 до 7. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 47 с.
280. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 175 с.
281. Уманская А.А. Что такое вирус гриппа? Как сберечься от бронхита? – М.: Пан, 1993. – 19 с.
282. Усаков В.И. К олимпийским вершинам – с детства: книга для родителей и воспитателей. – Красноярск: Книжное издательство, 1995. – 76 с.

283. Усаков В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дисс. … докт. наук. – Омск, 2000. – 87 с.
284. Ухтомский А.А. Избраные труды. – Л.: Наука, 1978. – 358 с.
285. Ушинский К.Д. Избранные педагогические сочинения. – Т. 1., Свердловск, 1939. – 335 с.
286. Файнберг С.Г. Почему ребенок стал нервным. – М.: Просвещение, 1967. – 135 с.
287. Федотов Д.Д. О сохранении психического здоровья. – М.: Медицина, 1986. – 46 с.
288. Физическая культура в семье / сост. А. Светов, И. Икольченкова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 365 с.
289. Физическая культура в семье / сост. Т.М. Костыгова. – М.: Педагогика, 1981. – 80 с.
290. Физкультура для всей семьи / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 495 с.
291. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
292. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 157 с.
293. Хризман Т.П. Движения ребенка и электрическая активность мозга. – М.: Педагогика, 1973. – 192 с.
294. Хрущев Е.В. Физическая культура ребенка. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 31 с.
295. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984. – 206 с.
296. Царфис П.Г. Действия природных факторов на человека. – М.: Наука, 1982. – 193 с.
297. Чабовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1980. – 223 с.
298. Чабовская А.П., Голубева В.В., Егорова Т.Н. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1987. – 272 с.
299. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990. 126 с.
300. Шеврыгин Б.В. Если малыш часто болеет. – М.: Просвещение, 1990. – 158 с.
301. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М.: Просвещение, 2000. – 79 с.
302. Щелованов Н.М., Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях. – М.: Медгиз, 1949. – 210 с.

303. Щербак А.П. В мире сказок и приключений // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 9. – С. 12–17. – № 10. – С. 16–23.
304. Щербак А.П. Диагностика физического развития ребенка дошкольного возраста // Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 16–18 апреля 2018 г. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2018. – Том 1. – С. 372–378.
305. Щербак А.П. К гармонии через движение // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 56–62. – № 8. – С. 39–45.
306. Щербак А.П. Направление активной деятельности дошкольников на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья // Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2000. – С. 79–84.
307. Щербак А.П. Планирование содержания занятий физкультурой в ДОО // Инструктор по физкультуре. – 2016. – № 1. – С. 6–28. – № 2. – С. 6–32. – № 3. – С. 12–24.
308. Щербак А.П. Соотношение требований ФГОС ДО и рекомендаций Ю.Ф. Змановского в области физического развития детей // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 8. – С. 106–110.
309. Щербак А.П. Соотношение федеральных стандартов «физического развития» ребенка с образовательными традициями «физического воспитания» // ФГОС дошкольного образования: первые результаты: материалы межрегиональной научно-практической конференции / под общ. ред. Е.В. Коточиговой. – Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2015. – С. 32–35.
310. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 72 с.
311. Щербак А.П. Технология физкультурного образования детей дошкольного возраста «Маленький дом большого здоровья» // Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»: Практические разработки / под ред. Ю.Е. Антонова. – М.: АРКТИ, 2012. – С. 72–88.
312. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 4. – С. 35–39.
313. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 9. – С. 33–37.
314. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 10. – С. 58–62.

315. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 11. – С. 39–43.
316. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 3. – С. 54–58.
317. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 12. – С. 54–57.
318. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 2. – С. 50–54.
319. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 6. – С. 48–53.
320. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические упражнения // Дошкольное воспитание. – 2019. – № 1. – С. 40–44.
321. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 5. – С. 31–36.
322. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. – 2018. – № 7. – С. 52–57.
323. Щербак А.П., Васильева Е.Ю. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей четвертого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 60 с.
324. Щербак А.П., Иерусалимцева О.В. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей пятого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 60 с.
325. Щербак А.П., Рощина Г.О. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей седьмого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 52 с.
326. Щербак А.П., Смирнова Т.В. Взаимодействие педагога, родителей и детей при организации подвижных игр // Инструктор по физкультуре. – 2014. – № 7. – С. 75–77.

327. Щербак А.П., Чешуина Е.И. Организация единой системы физического развития и сохранения здоровья детей шестого года жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. – Ярославль, ГОАУ ЯО ИРО, 2014. – 56 с.
328. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). – М.: Тривола, 1995. – 168 с.
329. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
330. Яковлев В.Г. Физическое воспитание в семье. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 75 с.
331. Яковлева Т.С., Сагайдачная Е.А. Научные основы проектирования творчески развивающих технологий физического воспитания дошкольников // Развивающее образование в системе дошкольного воспитания / под ред. В.Т. Кудрявцева и Н.А. Смирновой. – Дубна: ИЦ семьи и детства, 1995. –С. 68–82.
332. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.
333. Янкова З.А. Семья, родство, соседство. – М.: Просвещение, 1970. – 43 с.

Учебное издание

**ЕГОРОВ** Баатр Борисович

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

**«ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»**

Дизайн обложки ***А. В. Андреевой***

Компьютерная верстка и макет ***Л. Н. Разиной***

Подписано в печать 28.12.2020.
Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная. Печать оперативная.
Усл. печ. л. 11,39. Тираж 100 экз. Заказ 1000.

ООО «Научно-технический центр»
Член Ассоциации книгоиздателей России
443096, Самара, ул. Мичурина, 58
Тел.(846) 336-27-52
E-mail: iopad@mail.ru

**Егоров Баатр Борисович**, кандидат педагогических наук, заместитель председателя Совета – руководитель Федерального экспертного совета Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России», директор АНО ДПО «Национальный исследовательский институт дошкольного образования «Воспитатели России», главный редактор интернет-журнала «Воспитатели России».

Баатр Борисович прошел путь от воспитателя детского сада до заместителя директора по опытно-экспериментальной работе Института развития дошкольного образования Российской академии образования. Область научных интересов: оздоровление и физическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, система принципов построения и развертывания оздоровительно-воспитательной работы с ослабленными детьми.

Научно-практические материалы по оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник» размещены на сайте «здоровыйдошкольник.рф».

9 785982 294531