

**Эффективные практики по созданию  
здоровьесберегающей среды в ДОУ  
города Челябинска**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 БЛОК: «ПРАКТИКА УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ».....</b>	<b>4</b>
Внедрение модели образовательной здоровьесберегающей среды в дошкольной организации (управленческий проект) .....	4
Организация деятельности дошкольной образовательной организации по снижению уровня заболеваемости воспитанников .....	9
Реализация проекта «снижение уровня заболеваемости воспитанников мбдоу «дс № 425 г. Челябинска» .....	12
<b>2 БЛОК: «ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».....</b>	<b>18</b>
Использование тематических стендов в процессе организации питания детей дошкольного возраста .....	18
Правильное питание – залог здоровья .....	22
Проектный подход в формировании культуры здорового питания у детей дошкольного возраста .....	23
<b>3 БЛОК: «ПРИОБЩЕНИЕ СОТРУДНИКОВ К ЗОЖ» .....</b>	<b>27</b>
Психологическая разгрузка педагогов доу: метод визуализации и дыхательные практики .....	27
Опыт организации работы с сотрудниками доо по формированию здорового образа жизни .....	28
Комната психоэмоциональной разгрузки как мощный инструмент в работе ДОО ..	31
Программа производственной гимнастики «пятиминутка с пользой» .....	33
Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников дошкольного образовательного учреждения.....	36
Здоровым быть – в тренде жить: как корпоративная программа по здоровьесбережению меняет культуру компаний.....	44
<b>4 БЛОК: «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ, ПЕДАГОГАМИ И СОЦИУМОМ» .....</b>	<b>47</b>
Мостик к развитию: коррекционно-логопедические газеты для родителей и педагогов доу через призму межполушарного взаимодействия и нейроигр .....	47
Опыт организации игровых практик в просветительской деятельности с родителями обучающихся с сахарным диабетом и аллергопатологией в дошкольном образовательном учреждении.....	50
Опыт работы мбдоу «дс № 44 г.челябинска» по организации спортивного музея «сокровища нации» .....	54
Воспитание здорового образа жизни на примере взаимодействия доу и семьи .....	56
Родители + дети = здоровье семьи: идеи активных оздоровительных практик .....	59
<b>5 БЛОК: «МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ».....</b>	<b>64</b>
Практика по интеграции здоровьесберегающих технологий, нейромоторной готовности и эмоционального интеллекта в дошкольном учреждении.....	64
Сказка как средство формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.....	68
Использование скрепинга с детьми дошкольного возраста.....	70
Театрализованная деятельность в рамках здоровьесберегающих технологий .....	75
Организация прогулок и двигательной активности в режимных моментах.....	78
Применение современных информационно-коммуникативных технологий на занятиях по физической культуре.....	83

Формирование здорового образа жизни через экологическое воспитание дошкольников: опыт реализации проектов.....	88
Влияние окружающей среды на сохранение и укрепление здоровья дошкольников .....	93
Черлидинг, как здоровьесберегающая технология в ДОУ .....	97
Туристическая деятельность как приоритетное направление развития мадоу «дс № 62 г. Челябинска». Модуль «юные туристы» .....	104
Организация работы по здоровьесбережению в разновозрастной группе дошкольного образовательного учреждения .....	108
Система профилактических и здоровьесберегающих мероприятий для детей раннего возраста .....	112
Программа «разноцветное настроение» по совершенствованию эмоционально-волевой сферы.....	114
Электронный учебно-методический комплекс по здоровьесбережению .....	118

# **1 БЛОК: «ПРАКТИКА УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ»**

## **ВНЕДРЕНИЕ МОДЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ)**

**Карнаухова О.В.,**  
заместитель заведующего  
МАДОУ «ДС № 155 г. Челябинска»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования подразумевает создание благоприятных условий для развития детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром при реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования. Одной из важных задач, стоящих перед дошкольным учреждением и коллективом педагогов, является создание всех необходимых условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. В настоящий момент актуальность темы здорового образа жизни человека никем не оспаривается. Данная проблема непрерывно обсуждается, выходит на качественно новый, общегосударственный уровень. Исследования отечественных и зарубежных учёных единодушны в том, что воспитание уважительного отношения к собственному здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Актуальность разработки модели образовательной здоровьесберегающей среды детерминирована обострением в педагогической практике следующих противоречий:

- на социально-педагогическом уровне – между пониманием педагогами и родителями значимости формирования основ здорового образа жизни в образовательном процессе и недостаточным уровнем знаний у них по вопросам воспитания здорового ребёнка; неумением педагогов и родителей оказать помощь детям в усвоении основ здорового образа жизни;
- на научно – теоретическом уровне – между необходимостью обновления содержания здоровьесберегающих технологий и недостаточной разработанностью теоретических основ данного процесса в дошкольной организации;
- на научно-методическом уровне – между тенденцией к более полному использованию образовательной здоровьесберегающей среды и отсутствием научно обоснованных ориентиров по реализации потенциала образовательной здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации.

В работе нашего учреждения понятие «образовательная здоровьесберегающая среда» понимается, как совокупность организационно-педагогических условий, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного пространства.

Первое, что было сделано в рамках реализации модели здоровьесберегающей среды в ДОУ (рис.1), это создание нормативно правовой базы проекта. Разрабатывалась она с учетом ряда федеральных документов: Концепции ООН о правах ребёнка, ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №2 73, приказа Минобрнауки в РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», приказа Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.

№ 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».

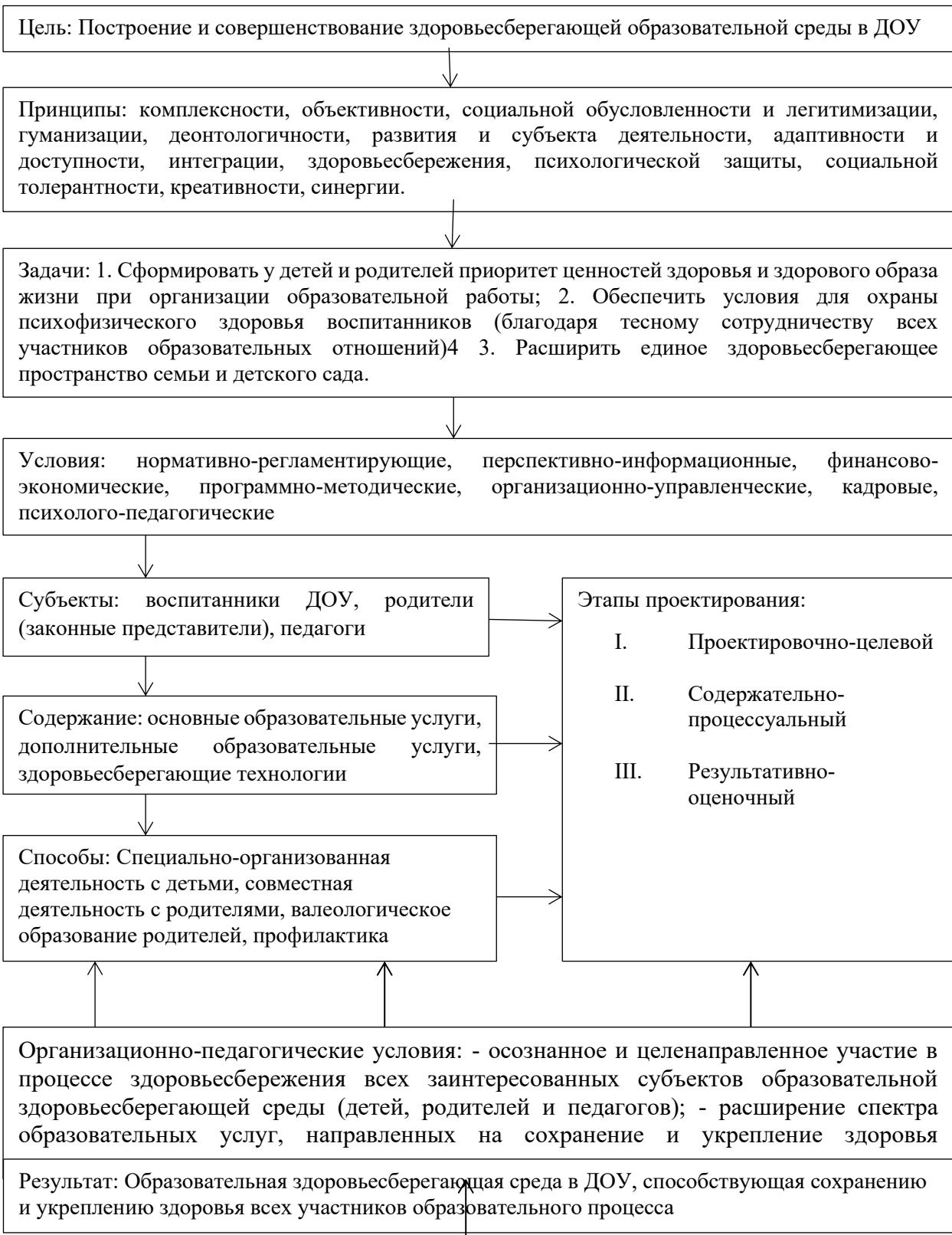


Рисунок – Модель образовательной здоровьесберегающей среды в МАДОУ «ДС №155 г. Челябинска»

Внедрение модели здоровьесберегающей среды в МАДОУ потребовало серьезной модернизации образовательной среды, были разработаны парциальные программы:

- «Растем здоровыми» по физическому развитию;
- «Семейный клуб» по массовому приобщению к физической культуре детей и родителей через соревновательную деятельность;
- «Здоровая семья» по пропаганде здорового образа жизни среди родительской общественности;
- «Дельфин» по закаливанию и обучения плаванию;
- Коррекционно-развивающая программа для детей старшего дошкольного возраста, имеющих повышенный уровень агрессивности и «Песочная терапия» по укреплению психофизического здоровья детей дошкольного возраста;
- Плаваем вместе с мамой «Осьминожки» по плаванию детей вместе с мамами с 6 месяцев;
- «Школа мяча» по обучению детей игр с мячом;
- «Детский фитнес с использованием степ-платформ» для физического развития детей старшего дошкольного возраста;
- «Крепышки» для физического развития детей младшего дошкольного возраста.

Психолого-педагогический консилиум (ППк) стал организационно-управленческой единицей здоровьесберегающей среды уже на первом этапе эксперимента. По ходу всего проекта ППк обеспечивал комплексное сопровождение здоровья воспитанников, в особенности детей с ОВЗ. В дальнейшем ППк стал основным органом, осуществляющим индивидуальную здоровьесберегающую деятельность с детьми. Большую роль сыграла деятельность ППк в вопросах семейной реабилитации детей с ОВЗ.

Вырабатывались соответствующие рекомендации для эффективных занятий с ребёнком, развития его потенциальных механизмов здоровьесбережения. Под влиянием работы ППк существенно изменилось содержание работы педагог-психолога. Его цель: обеспечение психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского сада, а также индивидуально-дифференцированное обучение. Непосредственное же участие педагога-психолога в организации здоровьесберегающей среды ДОУ заключалось в создании особого климата в сфере межличностных отношений воспитанников, педагогов и родителей.

Модель образовательной здоровьесберегающей среды включает в себя систему мероприятий по оздоровлению детей дошкольного возраста и профилактические мероприятия. Например, во время реализации проекта были разработаны и реализованы с детьми комплексы гимнастик с элементами хатка-йога, комплексы по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Реализация данного проекта решила и судьбу выбора приоритетного направления нашего учреждения, опрос среди родителей, педагогов и воспитанников показал, что выбор направления очевиден – это здоровьесбережение и физическое развитие «Ступени к здоровью». Творческой группой был разработан модуль по физическому развитию «Ступени к здоровью» в образовательной программе дошкольного образования МАДОУ и в дальнейшем успешно реализуется.

Кадровый состав учреждения позволяет качественно осуществлять образовательную деятельность по приоритетному направлению и здоровьесбережению. Существует непрерывное совершенствование профессионального мастерства и профессиональных качеств педагогов МАДОУ по вопросам здоровьесбережения и здорового образа жизни.

В соответствие с данным проектом с 2022 года нами были полностью реализованы годовые задачи: «Повышение профессиональной компетентности педагогов МАДОУ по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс для укрепления физического и психического здоровья воспитанников и родителей МАДОУ в рамках реализации образовательного модуля «Ступени к здоровью»; «Создание условий в МАДОУ для формирования у дошкольников основ здорового образа жизни, для совершенствования системы физкультурно-оздоровительной работы». Педагоги принимали активное участие в

работе творческих групп по реализации проекта, участвовали в работе семинаров-практикумов «Современные здоровьесберегающие технологии в МАДОУ», «Развитие двигательной активности детей в течение всего пребывания в детском саду» и семинаре для специалистов и педагогов коррекционных групп «Здоровьесбережение – как залог успешности ребёнка в социуме». Охотно делятся опытом реализации проектов, своими авторскими пособиями, конспектами и т.д. Творческими группами были разработаны рекомендации по организации двигательной активности детей, рекомендации по использованию и внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Для эффективной реализации приоритетного направления по физическому развитию и проекта программы развития «Создание системы здоровьесберегающей деятельности с учетом, потребностей, ресурсов и условий МАДОУ» педагоги выбирают тему самообразования по направлению здоровьесбережения: 50% педагогов. Темы самообразования: «Использование здоровьесберегающих технологий», «Оздоровительные занятия, закаливание в бассейне», «Подвижные игры, как средство развития двигательной активности детей дошкольного возраста» «Народные игры и их значение в физическом развитии дошкольников». В конце учебного года каждый педагог демонстрирует свои наработки по данному направлению: открытое мероприятие, фото-презентации РППС, картотеки, конспекты для воспитателей первой квалификационной категории; проекты, статьи, авторские разработки: программы, пособия, игры для воспитателей высшей квалификационной категории.

Значимую роль в реализации проекта по здоровьесбережению и приобщению к здоровому образу жизни занимают социальные партнеры и семья. В нашем учреждении уже с 2021 года организован и работает семейный клуб «Семейные традиции» по приобщению всех участников к здоровому образу жизни. Опыт работы семейного клуба в МАДОУ показал уникальную возможность для формирования единой культуры здоровья путем совместных мероприятий, таких как спортивные игры, туристические походы, мастер-классы по здоровому питанию. Организация совместных мероприятий, таких как «День здоровья», «Спортивные недели», «Неделя здоровья» и «Здоровое питание» помогли нам создать платформу для взаимодействия. В такие дни родители, педагоги и воспитанники могли участвовать в спортивных соревнованиях все вместе, что не только способствует укреплению здоровья, но и улучшает психологический климат в семье. Кроме того, за время реализации проекта мы приглашали представителей медицинских учреждений для проведения консультаций по вопросам здоровья, что значительно повысило уровень информированности и ответственности родителей за здоровье своих детей. Родители и педагоги активно принимали участие в муниципальном проекте «Здоровая среда» – это еженедельные лекции о здоровье и профилактики заболеваний от специалистов Центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Были очень интересные и познавательные лекции, например: «Ты то, что ты ешь», «Девичник: женское здоровье», «Рабочий ритм. Все что нужно знать о работе сердца».

Большую роль по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни играет проектная деятельность. В детском саду сформирован банк проектов по данному направлению. На протяжении двух лет и третий год педагогами ДОУ совместно с детьми и родителями были реализованы такие проекты, как «За здоровьем в детский сад», «День без сахара», «Зеленый уголок», «Физкультминутки в течение дня», «Секреты семейного обеда».

Материально-техническая база проекта включает:

- групповые помещения, в которых пространственная среда, мебель, игровое оборудование, средства обучения соответствуют возрасту детей и индивидуальным особенностям их развития;
- оборудованный медицинский и процедурный кабинеты;
- пищеблок, на 100% обеспечен современным технологическим оборудованием;

- методический кабинет с доступом в интернет ОАО Ростелеком;
- музыкальный и физкультурный залы, оборудованные необходимым количеством наглядного, дидактического, демонстрационного, спортивного и музыкального оборудования, которое обеспечивает всестороннее развитие воспитанников по образовательным областям;
- 3 кабинета учителя-логопеда, кабинет учителя – дефектолога и педагога-психолога
- многофункциональная спортивная площадка;
- библиотека-медиатека, постоянно пополняется новыми цифровыми ресурсами;
- комната психологической разгрузки, полностью оснащена специальным оборудованием;
- бассейн, сауна и фитобар.

Созданная в МАДОУ, развивающая предметно-пространственной среда по направлению здоровьесбережения и приобщению к здоровому образу жизни в полной мере соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования.

За время реализации проекта в нашем учреждении сформировались традиции: проведение мероприятия по здоровьесбережению и здоровому образу жизни «День здоровья», спортивные соревнования «Мама, папа и я – спортивная семья», соревнования пап на «23 февраля».

С целью ознакомления дошкольников с олимпийской символикой и движением и приобщения к здоровому образу жизни в МАДОУ проводятся Малые олимпийские игры.

Для приобщения всех участников образовательного процесса ежегодно наше учреждение принимает активное участие в городской межведомственной Акции «За здоровый образ жизни».

На сайте учреждения создана вкладка «Ступени к здоровью», в которой транслируются все результаты реализации проекта.

Перспективы дальнейшего развития проекта:

1. Модернизация РППС по приоритетному направлению деятельности учреждения – «Ступени к здоровью».
2. Расширение спектра социальных партнеров.
3. Применение новых форм и методов для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Возрождение традиционных, хорошо зарекомендовавших себя форм воспитательной работы по данному направлению.
4. Использование электронного обучения (МЭО) для здоровьесберегающего образования дошкольников.
5. Создание электронного сборника по приобщению родителей к здоровому образу жизни.
6. Повышение профессиональной компетентности педагогов МАДОУ по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни путем внедрения новых современных здоровьесберегающих технологий.
7. Проведение мероприятий с детьми совместно с родителями по данному направлению.

#### **Список использованной литературы**

1. Бояркина, Н.В. Здоровьесберегающие аспекты использования образовательных технологий/ Н.В. Бояркина, Н.А. Коткова // Сборники конференций НИЦ Социосфера – 2011 - №8. – С.121-124
2. Ткачева, В.В. Семья ребёнка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование/В.В. Ткачева – М.: Национальный книжный центр, 2020.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования// утверждена Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 №1028. – Спб.: Детство – пресс, 2023. -245 с.

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

**Крохина А.Н.,**  
заместитель заведующего по УВР  
МБДОУ «ДС № 475 г. Челябинска»

Здоровье человека является главным достоянием, основой и смыслом жизнедеятельности. На современном этапе развития государство в качестве одной из приоритетных стратегических задач должно рассматривать заботу о здоровье нации, что отвечает идеям гуманизма и социальной справедливости. Вместе с тем здоровье нации – одна из глобальных проблем современности.

По статистическим данным Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей Министерства здравоохранения Российской Федерации на сегодняшний день физиологически зрелым рождается лишь каждый седьмой ребенок, количество здоровых дошкольников составляет всего не более десяти процентов.

Среди общих проблем состояния здоровья детей на современном этапе выделяют: болезни костно-мышечной, сердечно-сосудистой систем; рост числа хронических заболеваний у дошкольников; увеличение количества детей с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту.

К причинам, влияющим на состояние здоровья детей дошкольного возраста, специалисты относят в частности: неполноценное питание, дефицит двигательной активности, ухудшение состояния здоровья матерей, низкий уровень культуры родителей в вопросах здоровьесбережения, недостаточную квалификацию педагогов и воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической активности воспитанников.

Здоровье подрастающего поколения - важнейший показатель развития страны. На современном этапе развития Российской Федерации основным источником ее духовного, экономического, социального роста является человеческий капитал. Он определяет могущество страны, выступает в качестве основного фактора стабильности и прогресса.

Государственная политика в сфере охраны и укрепления здоровья детей, развития детской медицины, системы здравоохранения была сформулирована в 2012-2017 годах в соответствии со Стратегией действий в интересах детей, утвержденной Указом Президента России от 1 июня 2012 года № 761.

В статье 64 Закона «Об образовании в Российской Федерации» говорится, что дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

На заседании государственной Думы было представлено Решение Комитета по образованию и науке от 22 ноября 2018 года № 60-1 «Опыт и проблемы формирования здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний», в котором один из тезисов звучал так: «Обеспечить качество образования и сохранить здоровье подрастающего поколения - важнейшая задача государства и общества. Наше будущее – это наши духовно, физически и интеллектуально здоровые дети».

Согласно Указу Президента РФ от 29.05.2017 года № 240 2018–2027 годы в России объявлены Десятилетием детства. В Плане основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства (в части п 1. «Здоровьесбережение с детства») сформулированы основные задачи: профилактика заболеваемости и инвалидности среди детей и подростков,

формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья семьи как базовой ценности, в том числе просвещение родителей (законных представителей), совершенствование системы питания обучающихся в образовательных организациях.

На современном этапе в дошкольном образовании накоплен большой опыт здоровьесберегающей деятельности, в нашу жизнь прочно вошло понятие «здоровьесберегающие технологии». Бесценные наработки профилактики, сохранения и укрепления здоровья были накоплены еще в советский период. Система здравоохранения того периода базировалась на научных строго обоснованных данных. Можно сказать, что существующая сегодня система дошкольного образования в части режима дня ребенка, занятий по физической культуре, физических нагрузок, двигательной активности и т.д., это достижения советской системы, не утратившие своей актуальности и сегодня.

Но наряду с достижениями, на сегодняшний день существует ряд проблем. Изменения в жизни общества вносят свои коррективы и в дошкольное образование. В настоящее время происходит смена поколений, обновление педагогического состава, но молодым педагогам зачастую не хватает качественных базовых знаний. Родительское сообщество достаточно неоднородно, все чаще встречаются родители с крайними проявлениями от необоснованно завышенных требований к дошкольному образованию до почти полного их отсутствия. В целом наблюдается снижение уровня родительской активности и ответственности. Отмечается недостаточный уровень культуры родителей в вопросах здоровьесбережения, нацеленность не на профилактику заболеваний и закаливание, а на создание тепличных условий для детей и минимизацию заботы о них. Слово «неоднородность» применимо сегодня и к детскому сообществу: процент редко болеющих и постоянно посещающих детский сад детей снижается, процент часто болеющих, имеющих хроническое заболевание, а иногда и не одно, увеличивается.

В целях проведения в жизнь проектов с применением технологий бережливого управления в Челябинской области на базе ДОУ был реализован проект по снижению уровня заболеваемости воспитанников. Одной из основных задач данного проекта являлось создание в ДОУ условий, имеющих влияние на частоту периодов нетрудоспособности родителей по уходу за больным ребенком.

Снижение уровня заболеваемости воспитанников в дошкольных образовательных учреждениях – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, профилактику заболеваний и формирование потребности в здоровом образе жизни. Отличительной особенностью проекта являлась необходимость поиска проблем и их решения в сжатые сроки.

В ДОУ был осуществлен анализ данных по заболеваемости детей детского сада за три предшествующих реализуемому проекту года, определен среднегодовой уровень заболеваемости воспитанников и периоды или так называемые пики резкого повышения заболеваемости и их причины (как правило, это сезонные ОРВИ или ветряная оспа).

Анкетирование родителей на начальном этапе проекта показало достаточный уровень удовлетворенности качеством образовательных услуг в ДОУ, что позволило нам рассчитывать на успешное взаимодействие с родителями в рамках данного проекта.

В ДОУ была создана рабочая группа, выстроена коммуникация с администрацией ГАУЗ «ДГКБ № 1 г. Челябинск», АО «Областное телевидение», ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области».

Основными направлениями деятельности в рамках проекта мы определили работу с родителями, сотрудничество с детской поликлиникой, апробацию нового меню для улучшения питания детей, изменение подходов к проведению утреннего фильтра в соответствии с разработанными алгоритмами, организацию дополнительного образования на базе ДОУ.

С целью выявления проблемных зон подробный режим дня дошкольника виде схемы от утреннего подъема до укладывания на ночной сон. Пошаговый анализ режима-схемы

позволил определить эти зоны, рассмотреть вопросы, связанные со временем, местом, участниками и условиями, в которых возникает проблема.

Подготовлены карты текущего и целевого состояния процесса, в которых были сформулированы проблемы, указаны факторы, влияющие на них, намечены пути решения, составлена дорожная карта и план мероприятий.

Был разработан порядок действий определения состояния здоровья ребенка во время утреннего подъема и последующие шаги родителей в случае выявления заболевания. Этот порядок действий был представлен в виде инструкции и алгоритма «Статус – здоровье ребенка важнее всего» в виде блок-схемы. Данный алгоритм был озвучен на родительских собраниях, размещен на информационных стенах в приемных всех возрастных групп.

Разработан и внедрен в работу алгоритм утреннего фильтра детского сада. С педагогами ДОУ проведен инструктаж по проведению утреннего приема воспитанников, взаимодействия с медицинским персоналом и администрацией ДОУ в случае выявления признаков заболевания у ребенка. Алгоритм утреннего фильтра также был представлен в виде блок-схемы

Нужно отметить, что и педагоги, и родители отреагировали на такой способ организации утреннего фильтра положительно, он упорядочивает утренний прием, дисциплинирует взрослых. Также утверждение, что наилучшие результаты дает комбинированное воздействие визуальной и аудиальной информации (органы зрения (более 50% людей - «визуалы») и слуха (40% - «аудиалы») увеличивают коэффициенты раздражителей, воздействуют на долговременную память) в данном случае нашло свое подтверждение.

Утвержден и введен в действие Порядок приема воспитанников в ДОУ после их отсутствия по различным причинам, в котором закреплены необходимость и порядок предоставления медицинских справок.

Внесены дополнения в Правила внутреннего распорядка воспитанников ДОУ, в которых закреплены требования о необходимости соблюдения режима образовательного учреждения всеми участниками образовательных отношений, порядок проведения утреннего фильтра и приема опоздавших детей.

Локальные документы были размещены на информационных стенах и сайте ДОУ. Родителей ознакомили с их содержанием на родительских собраниях.

На педагогов возложена обязанность ежедневно быть на связи с родителями, уточнять причину отсутствия каждого ребенка, составлять список детей, которые посещают кружки, секции, получают лечение в утренние часы и приходят в детский сад после 9 часов утра. Данная информация доводится до медперсонала и администрации ДОУ.

Совместно с администрацией детской поликлиники были разработаны и размещены на стенах ДОУ памятки для родителей с информацией об организации единого контактного центра телефонного обслуживания для прямого вызова врача посредством телефонного звонка, либо сообщения в мессенджере. В период реализации проекта такая возможность позволила снизить напряженность во взаимоотношениях родителей воспитанников как с медицинским учреждением, так и с сотрудниками ДОУ.

В ходе реализации проекта в ДОУ было организовано питание детей с использованием нового меню, разработанного тюменским Центром технологического контроля в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и имеющим экспертное заключение Центра гигиены и эпидемиологии в Тюменской области.

Во взаимодействии с администрацией детской поликлиники была разработана форма справки «в один лист» - направления медицинской сестрой ребенка медицинское учреждение в случае выявления признаков заболевания, для уточнения диагноза, подтверждения медотвода и т.п. По результатам посещения медицинского учреждения родители должны вернуть справку с заключением врача.

Образовательным учреждением было заключено соглашение о сотрудничестве с Центром социальной помощи «Такая жизнь», на основании которого в ДОУ реализован

проект профилактической стоматологии «Зубная фея». В рамках данного проекта были организованы обучающие семинары для педагогов, для родителей воспитанников, организованы обучающие занятия с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

В ДОУ была организована информационно-просветительская работа по здоровьесбережению (размещение информации на стендах, на сайте, трансляция видеороликов). Так в рамках соглашения с администрацией областного телевидения была организована трансляция видеороликов «Доктор Рыжий знает» «Уроки Зубной феи».

Для привлечения внимания родителей к утренней гимнастике как важнейшему компоненту двигательного режима ребенка были организованы флешмобы на воздухе «Весёлая гимнастика» с участием детей и родителей воспитанников.

В дальнейшем к проведению утренней гимнастики (после предварительной подготовки) были привлечены родители воспитанников. Гимнастика проводилась в соответствии с возрастными особенностями детей, по плану инструктора по физической культуре. Как отмечали сами родители, это был полезный опыт: их впечатлили наличие разработанных в соответствии с возрастом детей комплексов утренней гимнастики, сама организация гимнастики в детском саду, профессионализм и ответственный подход инструкторов по физической культуре к работе с детьми. Была организована трансляция видеороликов проведения утренней гимнастики как инструктором по физической культуре, так и самими родителями. Итогом данного направления деятельности стал возросший уровень посещаемости детьми (более 85%) утренней гимнастики.

В ходе проекта на базе ДОУ началась реализация дополнительных платных услуг, в том числе спортивно-оздоровительной направленности: «Детский фитнес», «Хореография». Новые возможности позволили детям посещать кружки и секции в стенах образовательного учреждения, снизить нагрузку на родителей воспитанников, поскольку прежде многим семьям приходилось затрачивать большое количество времени на дополнительное образование.

Организация деятельности ДОУ по снижению уровня заболеваемости воспитанников: выявление проблемных зон, выявление причин проблем, поиск решений, комплекс мероприятий позволили добиться желаемых результатов по снижению уровня заболеваемости воспитанников.

Деятельность ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей в современных условиях должна строиться с позиций подходов, призванных в комплексе решать и медицинские, и социальные, и педагогические, и психологические проблемы. Это требует объединения общих усилий и педагогов, и родителей, концентрации их интеллектуального потенциала, направленного на анализ существующих проблем, выработку стратегии и эффективных способов их решения.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «ДС № 425 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

**Демидова А.Е.,  
заведующий**

**Кутищева Е.С.,  
заместитель заведующего по УВР**

**Гимаева И.Р.,  
старший воспитатель  
Севрюгина Е.А.,  
воспитатель**

**МБДОУ «ДС № 425 г. Челябинска»**

Безопасность семьи и детства – приоритетное направление национальной политики современного государства. И важной задачей этого направления является не только соблюдение прав ребенка, закрепленных Конституцией Российской Федерации, но и защита детей от факторов, негативно влияющих на их физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие. Уровень культуры общества и функционирование социальной политики государства во многом зависит от обеспечения права ребенка на личную безопасность и здоровое развитие.

В этом контексте важно упомянуть о сохранении здоровья детей, как важного компонента человеческого благополучия и счастья, необходимого условия для успешного социального и экономического развития любой страны. Поэтому эта проблема касается как отдельно взятого института семьи, так и всех государственных систем: здравоохранения, образования, культуры и спорта.

Так, право на здоровый рост и развитие прописано в международной Конвенции о правах ребенка, одобренной ООН [1]. Условия организации охраны здоровья детей и воспитания здорового образа жизни включены в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [6]. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования включает задачи, связанные со становлением у детей ценностей здорового образа жизни, выполнение его основных норм и правил [5]. Федеральная образовательная программа дошкольного образования также содержит задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей [7].

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, включает мероприятия, направленные на здоровьесбережение детей. Реализация данных мероприятий проводится при участии министерств, государственных структур и органов исполнительной власти субъектов РФ [3].

Деятельность, направленная на сохранение здоровья детей, неслучайно стала приоритетной в рамках многих государственных программ и законов. Многолетний анализ состояния здоровья российских детей свидетельствует о его заметном ухудшении. Физические и эмоциональные нагрузки, эпидемиологическая обстановка в стране, экология, технологический прогресс и прочие факторы приводят к повышенной нагрузке на иммунную систему ребенка. Растет частота заболеваемости детей, как и количество частоболеющих детей [2].

Тут стоит упомянуть о взаимосвязи заболеваемости детей и трудовой эффективности их родителей. Выявляется определенная закономерность: чем больше болеет детей, тем больше родителей берут больничные листы. А соответственно снижается трудовая эффективность взрослого населения, которая оказывается на производительности отдельного предприятия (места работы родителя) и экономики региона в целом. При этом доход семьи в зависимости от количества больничных дней также снижается.

Отправной точкой в системной работе по оздоровлению воспитанников стала реализация в 2021-2022 гг. проекта «Снижение уровня заболеваемости воспитанников МБДОУ «ДС № 425 г. Челябинска». Положительные результаты проекта подтвердили эффективность выбранного курса деятельности, и поэтому ключевые его направления были интегрированы в ежегодный план работы ДОУ и успешно реализуются в настоящее время.

Реализация проекта предполагала прохождение нескольких этапов, а именно:

I этап. Встречи с представителями власти и выявление проблем, касающихся здоровьесбережения детей.

II этап. Разделение всех проблем по направлениям.

III этап. Построение карты идеального состояния.

IV этап. Разработка плана мероприятий

V этап. Составление дорожной карты проекта.

VI этап. Организация деятельности ДОУ в соответствии с планом мероприятий.

Рассмотрим важные этапы в реализации проекта.

Еще на старте проекта были организованы встречи с представителями Министерства образования и науки Челябинской области, Комитета по делам образования города Челябинска, Министерства здравоохранения Челябинской области, детской поликлиники № 9 г. Челябинска, Роспотребнадзора Челябинской области. В ходе этих встреч удалось выявить проблемы и сложности, на разрешение которых и будет направлена деятельность данного проекта, а также проанализировать возможные причины данных проблем и составить карту текущего состояния.

Существующие проблемы были разделены на пять основных групп:

**1 группа. Проблемы взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников:**

- родители водят ребенка в ДОУ нерегулярно без уважительной причины;
- родители не осознают важность соблюдения режима дня дошкольника и не учитывают особенности функционирования дошкольного учреждения;
- родители не владеют полноценной информацией о содержании деятельности и пользе пребывания ребенка в детском саду;
- приоритеты взрослых выше приоритетов детей;
- низкий уровень ответственности родителей за здоровье ребенка

**2 группа. Проблемы взаимодействия ДОУ и детской поликлиники,** а именно отсутствие единой политики по вопросам:

- предоставления медицинских справок после длительного отсутствия ребенка в детском саду (отпуск, домашний режим);
- документального оформления отстранения ребенка от детского сада по причине болезни;
- обращения родителей в поликлинику по рекомендации медсестры ДОУ;
- вызова врача на дом заболевшему ребенку.

**3 группа. Проблемы питания ребенка в ДОУ:**

- при наличии сбалансированного, здорового меню в ДОУ питание некоторых воспитанников остается неполноценным;
- нарушение режима питания из-за несформированных здоровых пищевых привычек;
- отсутствие норм здорового питания в семье воспитанников.

**4 группа. Проблемы, связанные с недостаточностью утреннего фильтра:**

- отсутствие единого алгоритма утреннего приема детей в ДОУ;
- порядок действий в случае выявления признаков заболевания у ребенка в часы утреннего приема и в течение дня.

**5 группа. Проблемы с предоставлением дополнительных образовательных услуг в ДОУ.** Многие дети посещают дополнительные образовательные услуги за пределами ДОУ, что зачастую ведет к:

- информационной перегрузке и высокой утомляемости ребенка дошкольного возраста;
- несоответствию ожиданий родителей от ребенка и возрастных задач дошкольного возраста;
- дезорганизации детско-родительского времяпрепровождения и бесконтрольному использованию гаджетов;
- к риску распространения вирусных заболеваний в ДОУ.

Решить представленные группы проблем можно на трех уровнях:

- самостоятельно в рамках компетенции ДОУ;
- при взаимодействии с Комитетом по делам образования города Челябинска;
- при взаимодействии с Министерством образования и науки Челябинской области и Министерством здравоохранения Челябинской области.

В рамках компетенций ДОУ для решения выявленных проблем и достижения результата по снижению уровня заболеваемости воспитанников были запланированы

мероприятия и составлена дорожная карта, в которой отразили сроки проведения, ответственных лиц и предполагаемые результаты.

Все мероприятия предполагали непосредственное включение в деятельность ДОУ всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов. Ведь только при едином подходе и одинаковых требованиях семьи и детского сада к вопросам здоровья, распорядка дня, питания и двигательной активности можно воспитать здорового ребенка.

Так, для информирования родителей и педагогов по вопросам здоровья детей на стендах и сайте ДОУ были размещены авторские чек-листы и рекомендации:

- чек-лист «Доброе утро, малыш!», который поможет взрослым определить (оценить) состояние здоровья ребенка во время утреннего подъема и подскажет, как действовать в случае выявления заболевания;

- чек-лист для воспитателей, который поможет определить состояние детей во время проведения утреннего фильтра и подскажет, как действовать в случае обнаружения признаков заболевания у воспитанников в течение дня.

По результатам встречи с врачом-педиатром курирующей поликлиники были подготовлены видеопрезентации для родителей воспитанников и сотрудников детского сада о профилактике и лечении сезонных заболеваний, которые транслировались на экранах в холлах детского сада.

Проводились мероприятия, направленные на повышение осведомленности родителей об особенностях детского питания. На стенах в группах детского сада ежедневно размещаются меню на день, а также рекомендации на темы «Питание ребенка на выходных», «Ужин ребенка после детского сада» и др.

Организовывались совместные мероприятия для всех участников образовательного процесса, где родители могли поделиться своим опытом воспитания здорового ребенка в семье и рассказать о формировании здоровых пищевых привычек.

Данные мероприятия позволили сформировать единый подход в организации питания ребенка в детском саду и дома.

На постоянной основе проводится разъяснительная работа с родителями о важности соблюдения режима дня ребенка, внутреннего распорядка ДОУ, важности и пользе посещения ребенком детского сада в течение всего дня. Это стало возможным благодаря:

- созданию раздела «Сегодня у нас ...» на страницах групп социальной сети ВКонтакте;

- информированию родителей об использовании в ДОУ новых современных технологий здоровьесбережения воспитанников;

- созданию и функционированию раздела «Здоровьесбережение» на официальном сайте ДОУ, где родители могут не только получить необходимую информацию по сохранению здоровья ребенка, но и задать вопрос врачу;

- работе пресс-центра ДОУ, где совместно воспитанниками и медработником ДОУ был подготовлен тематический выпуск «Что значит быть здоровым?».

Важное влияние на сохранение здоровья детей оказывает спортивная деятельность в ДОУ. Спорт стимулирует правильное развитие не только костно-мышечно-суставной системы, но и всего организма в целом, что является профилактикой многих хронических неинфекционных заболеваний.

Для поддержания здорового образа жизни и популяризации спорта в детском саду ежегодно проводятся традиционные спортивные соревнования, к участию в которых привлекаются и семьи воспитанников, и сотрудники ДОУ. Среди них:

- присвоение звания «Самая спортивная группа» (достается той группе, которая ежедневно посещала утреннюю зарядку в наибольшем составе);

- веселые старты, посвященные Дню защитника Отечества;

- лыжные гонки;

- турнир «Хоккей на валенках»;

- семейный чемпионат по прыжкам через скакалку;

- зарядка вместе с папой;
- зарядка вместе с мамой;
- футбольная тренировка с папой;
- шашечный турнир среди воспитанников;
- шахматный турнир для всей семьи.

Помимо этого, в холле ДОУ постоянно функционирует выставка «Галерея успеха», где можно узнать о спортивных достижениях воспитанников, посмотреть на грамоты, медали, кубки и фото с соревнований.

Активными участниками мероприятий ДОУ стали и профессиональные спортсмены. Так, в период реализации проекта состоялись:

- «Зарядка с чемпионом», которую провели спортсмены ХК «Трактор»;
- мастер-класс по футболу совместно с игроками ФК «Челябинск»;
- мастер-класс совместно с воспитанницами центра художественной гимнастики «Мегаспорт».

Сборная команда воспитанников ДОУ участвует в различных спортивных соревнованиях районного и городского уровня. Благодаря этому в детях развиваются необходимые спортивные навыки, энтузиазм, стремление к победе и любовь к спорту.

Полезным оказалось для детского сада и сотрудничество со стоматологической клиникой Sahar.dental. Совместно с клиникой реализуется проект «В гостях у детского сада врач – стоматолог».

Важным практико-ориентированным компонентом системы здоровьесбережения стали мероприятия, направленные на формирование у детей основ безопасности и навыков заботы о близких. Так, в рамках проекта и в продолжение этой работы при содействии Челябинского регионального отделения Российского Красного Креста для воспитанников старшего дошкольного возраста были организованы специальные мастер-классы. В адаптированной для детей игровой форме добровольцы и инструкторы рассказали о самых простых, но крайне важных правилах оказания первой помощи.

В ДОУ созданы условия для проведения дополнительных образовательных услуг по реализации программ физкультурно-спортивной, социально-педагогической, художественно-эстетической направленностей. Занятия проводят высококвалифицированные специалисты, которые соблюдают требования СанПиНа и обеспечивают все условия для эффективного обучения и развития. Так дополнительная образовательная деятельность ДОУ включает следующие направления:

- детская хореография;
- шахматы;
- лепка из глины;
- тестопластика;
- футбол;
- вокал;
- изо-студия;
- легоконструирование;
- экспериментальная деятельность;
- Умка (подготовка к школе);
- английский язык;
- нейрогимнастика.

Благодаря широкому спектру предоставляемых в ДОУ дополнительных образовательных услуг родители отдают предпочтение занятиям в детском саду, что снижает возможность контакта с ребенка с другими детьми, а также способствует регулярному посещению ДОУ воспитанниками. Это, в свою очередь, позволяет ребенку максимально участвовать в здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Работа для реализации целей проекта велась и с педагогическим коллективом детского сада и была направлена на повышение их компетенций по вопросам здоровьесбережения.

Специалистами Челябинского регионального отделения Российского Красного Креста был проведен обучающий мастер-класс для педагогического коллектива ДОУ. В ходе занятия педагоги не только освежили в памяти теоретические основы оказания первой доврачебной помощи, но и отработали практические алгоритмы действий в нештатных ситуациях, которые могут возникнуть в детском коллективе. Это мероприятие стало ценным вкладом в непрерывное повышение компетенций сотрудников, направленное на сохранение жизни и здоровья детей.

Важным аспектом реализации проекта является работа по сохранению здоровья и профилактике эмоционального выгорания самих педагогов, поскольку именно они являются проводниками оздоровительных инициатив. Для педагогов организуются совместные функциональные тренировки вне рабочего времени, способствующие не только физической разрядке, но и неформальному общению. Кроме того, практикуются выезды и походы по экологическим тропам Челябинской области, что позволяет совместить двигательную активность, психологическую разгрузку на природе и укрепление коллективного духа.

На базе ДОУ в рамках международной конференции «Актуальные проблемы дошкольной педагогики» была организована площадка для проведения секции «Здоровьесберегающие технологии с детьми дошкольного возраста».

Также педагоги ДОУ прошли онлайн-обучение в Новосибирском научно-исследовательском институте гигиены по программе «Основы здорового питания для детей дошкольного возраста» в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

В заключительной части проекта было проведено онлайн-анкетирование для родителей «Удовлетворенность деятельностью МБДОУ «Детский сад № 425 г. Челябинска, направленной на здоровьесбережение ребенка в рамках жизненной ситуации национальной социальной инициативы «Снижение уровня заболеваемости воспитанников детских садов».

Реализация проекта «Снижение уровня заболеваемости воспитанников МБДОУ «ДС № 425 г. Челябинска» помимо достижения основной цели привела и к второстепенному эффекту:

- повысилось качество образования в ДОУ, связанное с высокой посещаемостью детей и регулярностью проведения занятий;
- родители стали осознаннее относится к здоровью ребенка и посещению детского сада в течение всего дня;
- выработались единые требования и подходы к использованию здоровьесберегающих технологий;
- детский сад по-прежнему остается востребованным и конкурентоспособным в муниципальной системе дошкольного образования г. Челябинска.

Достигнутые в 2022 году успешные результаты проекта стали прочным основанием для продолжения данной деятельности. Мероприятия, направленные на сохранение здоровья и повышение двигательной активности воспитанников, не только стали регулярными, но и получили дальнейшее развитие. Так, продолжилось тесное сотрудничество с профессиональными спортсменами и социальными партнерами, расширился спектр дополнительных образовательных услуг, а работа с родителями вышла на новый уровень благодаря регулярному мониторингу удовлетворенности. Важными задачами при этом становится оказание необходимой помощи родителям в информировании и выработка единых с ДОУ подходов к здоровьесбережению детей, а также привлечение их к участию в спортивных соревнованиях, проектной деятельности, собраниях и семинарах, проводимых в ДОУ. Все это позволит привить здоровые привычки

у детей с момента их прихода в детский сад. Ведь от того, как мы, взрослые, сбережем и сохраним здоровье подрастающего поколения, зависит качество жизни и здоровье всей нации. [4]

#### **Список использованной литературы**

1. Конвенция о правах ребенка: (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989): [вступила в силу для СССР 15.09.1990] // Сборник международных договоров СССР. – 1993. – Вып. XLVI. – С. 230–243.
2. Мартыненко, Е. В. Здоровьесбережение детей дошкольного возраста / Е. В. Мартыненко, Я. В. Бойцова // Концепт. – 2016. – Т. 10. – С. 186–190. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56845.htm> (дата обращения: 20.09.2025).
3. Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202101250016> (дата обращения: 20.09.2025).
4. Савченко, В. В. Здоровьесбережение дошкольников через организацию взаимодействия ДОУ и семьи / В. В. Савченко, Е. Н. Моисеева, Т. Ю. Питякина // Молодой ученик. – 2020. – № 17 (307). – С. 135–138. – URL: <https://moluch.ru/archive/307/69115> (дата обращения: 20.09.2025).
5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) [Электронный ресурс]. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/> (дата обращения: 20.09.2025).
6. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 20.09.2025).
7. Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 [Электронный ресурс]. – URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaiia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/> (дата обращения: 20.09.2025).

## **2 БЛОК: «ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКИХ СТЕНДОВ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Сучилина Ю.А.,**  
старший воспитатель  
МАДОУ «ДС № 30 г. Челябинска»

Правильное питание – залог здоровья! Это знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопрос: «Правильно ли вы питаетесь?» или «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?». В последние годы состояние здоровья наших детей вызывает всё большее беспокойство. Врачи, педагоги и родители бьют тревогу: подрастающее поколение сталкивается с серьёзными проблемами, и одна из главных причин кроется в том, что мы едим. В современном мире, где реклама сладостей и фастфуда окружает нас повсюду, привить детям любовь к здоровой пище становится

настоящим вызовом. Как же заинтересовать детей вопросами правильного питания и научить их любить полезные блюда? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

С 1 января 2014 года в жизнь российских дошкольных учреждений вошел новый документ, призванный стать фундаментом для развития подрастающего поколения – Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ФГОС ДО). Этот стандарт не просто набор правил, а целая философия, направленная на создание благоприятной среды для гармоничного развития каждого ребенка.

Ключевые задачи Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: комплексный подход к развитию ребенка.

ФГОС ДО ставит перед системой дошкольного образования амбициозные, но крайне важные задачи, среди которых особое место занимают:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирование предпосылок учебной деятельности.

- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В контексте задач ФГОС ДО роль правильного питания приобретает особое значение. Как справедливо отмечается, правильное питание – основной фактор в предупреждении и лечении многих заболеваний. Это не просто слова, а научно доказанный факт. Сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и другими необходимыми питательными веществами, укрепляет иммунитет, способствует нормальному росту и развитию организма, снижает риск развития хронических заболеваний в будущем.

Но значение питания выходит за рамки простого обеспечения организма энергией и питательными веществами. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры поведения. Прием пищи в детском саду – это не только время для утоления голода, но и возможность для формирования важных социальных и культурных норм. Умение пользоваться столовыми приборами, соблюдение правил этикета за столом, аккуратность во время еды, понимание важности гигиены – все это формируется в процессе организованного питания.

Дети в большинстве находятся в дошкольных учреждениях 10,5 часов и их питание, в основном, обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Питание в ДОУ проводится в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020 года № 32.

Дети, посещающие ДОУ, основную часть суточного рациона питания (не менее 75%) получают здесь. Поэтому организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ - максимальное разнообразие пищевых рационов.

Из-за постоянной занятости родителей приготовление полноценных блюд, таких как супы, запеканки или свежие салаты, стало редкостью. Это требует времени, которого, кажется, ни у кого нет.

В следствии этого современные дети всё меньше интересуются полезной и вкусной домашней едой. Их привлекают быстрые перекусы: хрустящие чипсы, сухарики,

растворимая лапша и пюре, которые часто попадают в детский рацион с молчаливого согласия взрослых. К сожалению, и дети, и их родители зачастую не обладают достаточными знаниями о том, что такое действительно здоровое питание.

Как же сделать так, чтобы ребёнок полюбил те вкусные и полезные блюда, которые ему предлагают в детском саду, и с удовольствием ел их каждый день?

В связи с этим мы решили разработать тематические стенды по организации питания детей в детском саду «Здоровая еда» и «Волшебный мир еды».

Тематические стенды – это не просто украшение группы или столовой. Это интерактивные, информативные и эстетически привлекательные элементы, которые способны превратить процесс приема пищи из рутины в познавательное приключение. Они служат мостом между теоретическими знаниями о здоровом питании и их практическим применением, делая информацию доступной и понятной даже самым маленьким.

Наши тематические стенды развивают в детях самостоятельность, инициативу, интерес к познанию названий блюд и их состав.

Расширяются знания детей о здоровом питании, витаминах, которые есть в продуктах. У детей формируется заинтересованное отношение к собственному питанию.

Стенд «Здоровая еда» состоит из трех оцинкованных панелей, на которых удобно расположены различные тематические блоки, все дополнительные элементы к стенду имеют магнитную основу.

В верхней части стенда находятся прозрачные карманы, где дети старшего дошкольного возраста могут найти интересные загадки и пословицы, связанные с питанием, а также игры: «Гастрономический круиз»: знакомство с национальными блюдами разных стран, расширение кругозора; «Тарелка здоровья»: большая тарелка, разделенная на секторы: «овощи», «фрукты», «белки», «углеводы», «молочные продукты». Дети могут выбирать картинки продуктов и раскладывать их по секторам, формируя сбалансированный прием пищи. Для детей младшего дошкольного возраста представлены такие игры, как «Найди пару», разрезные картинки с изображениями продуктов.

Справа от центрального блока размещен «Витаминный паровозик»: вагончики паровозика представляют разные витамины (A, B, C, D), а на каждом вагончике – картинки продуктов, богатых этим витамином. Дети могут «собирать» паровозик, называя продукты и их пользу.

Центральная часть стенда посвящена разделу «Сегодня дежурят». Дети, которые сегодня несут дежурство, самостоятельно выбирают свои фотографии из корзинки, расположенной внизу стенда, и кладывают их в кармашки.

Слева от центрального блока находится раздел посвящен приемам пищи. Здесь представлены картинки и названия категорий: «Завтрак», «Второй завтрак», «Обед», «Полдник». Под каждым названием предусмотрено «рабочее» поле, на котором по дневному меню выкладываются соответствующие изображения готовых блюд. Также в нижней части стенда предусмотрены корзинки, где хранятся все карточки с готовыми блюдами: супы, вторые блюда, салаты, напитки, фрукты, мясные и рыбные блюда. Рядом с ними находится та самая корзинка с фотографиями детей для раздела «Сегодня дежурят».

На стенде есть два важных алгоритма, помогающих детям освоить правила поведения и гигиены. Один из них – «Алгоритм дежурства», который наглядно показывает последовательность действий при мытье рук и надевании формы для дежурства. Другой – «Алгоритм Сервировки стола», который наглядно демонстрирует, как правильно расставить столовые приборы и подготовить стол к приему пищи.

По краям стенда расположены алгоритмы «Правила поведения за столом», которые в доступной форме обучают детей этикету и правилам поведения во время еды.

Стенд «Здоровая еда» демонстрирует разнообразие полезных продуктов, их привлекательный внешний вид, а также рассказывает о том, как они помогают расти сильными и здоровыми. Это помогает преодолеть возможные страхи или нежелание пробовать новые блюда.

Стенд «Волшебный мир еды» представляет собой основу из деревянных реек, между которыми натянута джутовая нить. При помощи цветных декоративных прищепок размещается материал.

Представьте себе уголок, где еда оживает и рассказывает свои истории! Знакомство с продуктами превращается в настоящее приключение.

Здесь можно найти короткие, увлекательные рассказы и сказки. Главные герои – самые обычные овощи и фрукты! Например, как храбрая морковка делится секретом своей силы с зайчиком, помогая ему стать самым быстрым в лесу. Такие истории не только развлекают, но и помогают детям понять, почему разные продукты так важны для нашего здоровья.

Кулинарные открытия для всей семьи: картотека простых и вкусных блюд, которые дети смогут с удовольствием приготовить вместе с родителями. Все рецепты адаптированы для самых маленьких кулинаров, а ингредиенты легко найти в любом магазине. Это отличный способ провести время вместе и научиться создавать что-то вкусное!

А как насчет того, чтобы увидеть, как дети видят мир еды? На нашем стенде каждый воспитанник может представить свои удивительные семейные творческие работы: яркие рисунки, красочные аппликации и другое. Это прекрасная возможность для каждого ребенка проявить свою фантазию и показать, как он понимает красоту и пользу продуктов.

Эти интерактивные зоны созданы для того, чтобы сделать процесс освоения принципов здорового питания увлекательным и запоминающимся, особенно когда в нем участвуют родители и дети.

Стенды «Здоровая еда» и «Волшебный мир еды» соответствуют методическим рекомендациям, санитарно-гигиеническим требованиям.

Такие стены важны в организации питания дошкольников, так как дети дошкольного возраста лучше всего воспринимают информацию через визуальные образы. Яркие картинки, фотографии, схемы и простые тексты на стенах делают сложные понятия о питании понятными и запоминающимися. Красиво оформленный стенд делает пространство группы более уютным и привлекательным, способствуя расслабленной и позитивной атмосфере во время приема пищи.

Данные стены являются ценным дидактическим материалом для воспитателей, помогая им интегрировать тему питания в различные занятия и мероприятия.

Тематические стены «Здоровая еда» и «Волшебный мир еды» – это мощный и многогранный инструмент в арсенале педагогов и родителей, направленный на формирование у детей дошкольного возраста осознанного и позитивного отношения к здоровому питанию. Они превращают обучение в игру, делают информацию доступной и запоминающейся, способствуют развитию познавательных навыков и формированию полезных привычек. Инвестируя время и творчество в создание и использование тематических стендов, мы закладываем фундамент для здорового и счастливого будущего наших детей.

### **Список использованной литературы**

1. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Правильное питание дошкольников». -М, – 2011 г.
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)  
<https://base.garant.ru/70535556/>
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020 года № 32  
<https://www.rosпотребнадзор.ru/upload/iblock/789/0001202011120001.pdf>

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Осолодкова И.Г.,  
заместитель заведующего по УВР  
МБДОУ «ДС № 403 г. Челябинска»

Дошкольный возраст – самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.

Направление в работе по правильному питанию появилось в работе детского сада до банальности просто. При обсуждении меню, встал вопрос «Почему дети не любят морковную запеканку». Наверное, потому что не вкусно готовят или детям не знакомы такие блюда, а все не знакомое настораживает.

Анализ существующих программ по формированию основ правильного питания показал, что лишь одна соответствует для реализации в детском саду, это всем знакомая программа М. Безруких, М. Филипповой «Разговор о правильном питании». К сожалению, она рассчитана только для детей старших групп (6-7 лет). Данная программа способствует воспитанию у детей не только культуры питания, но и формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни. Для детей важно не столько получить информацию о полезных продуктах питания, сколько эту информацию сделать фактом своего сознания и жизни.

Поэтому программа была доработана и адаптирована для нашего ДОУ.

Так в работе появилась программа «Культура правильного и здорового питания детей дошкольного возраста», которая рассчитана для детей 2-7 лет, назначение которой – формирование основ здорового питания воспитанников в целях сохранения и укрепления их здоровья, а также профилактики заболеваний.

Реализация программы способствует формированию у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

Благодаря реализации программы у ребенка формируются представления об основах здорового образа жизни и правильном питании:

- у дошкольников вырабатывается чувство ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания;
- формируется понимание необходимости употребления продуктов питания в соответствии с их пищевой и энергетической ценностью;
- вызывается положительное отношение к здоровому питанию как к профилактике заболеваний пищеварительной и сердечно - сосудистой системы;
- формируется навык ежедневного соблюдения правил гигиены и техники безопасности в процессе хранения и приготовления пищи.

Содержание программы строится в соответствии с тематическим долгосрочным проектами:

1. Проект «Сказочные овощи и фрукты» для детей первой младшей группы. В данном проекте формируются начальные представления об овощах и фруктах, умения передавать характер сказочных героев мимикой, жестами, интонацией голоса и пантомимикой.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 403 ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА»

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

СБОНИК ЧЕК-ЛИСТОВ (в помощь педагогам ДОУ)

ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРИОРИТЕТНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Программа «Культура правильного и здорового питания» с помощью данной программы можно организовать работу по формированию у воспитанников навыков здорового образа жизни и правильного питания.

Чек-лист проекта «Сказки про овощи и фрукты»

Методические и практические материалы по реализации проекта для детей 1 младшей группы.

Чек-лист проекта «Витамины в нашей жизни»

Методические и практические материалы для реализации проекта в средней группе

Чек-лист проекта «Овощи и фрукты - любимые продукты»

Методические и практические материалы по реализации проекта для детей второй младшей группы.

Чек-лист проекта «Подробно о полезном»

Методические и практические материалы по реализации проекта в подготовительной группе

ВРЕМЯ ПITTAT'SYA PRAVIL'NO!

2. Проект «Овощи и фрукты, любимые продукты» для детей второй младшей группы. В данном проекте дети учатся узнавать овощи и фрукты по цвету, величине, вкусу, называть их. Расширяются знания детей об особенностях строения и условиях роста овощей и фруктов, их пользе (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания).

3. Проект «Витамины в нашей жизни» реализуется в средней группе. В данном разделе расширяются представления о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

4. Проект «Растем здоровыми» для детей старшой группы, в данном проекте продолжается формирование у детей стремления к здоровому образу жизни, представлений о том, что полезно для организма, а что нет, закрепляются знания о культуре гигиены.

5. Проект «Подробно о полезном» реализуется в подготовительной к школе группе. В данном проекте у дошкольников формируется основа рационального питания, закрепляются знания о полезных продуктах, о необходимости заботы о своем здоровье. Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья. Вовлечение детей и их родителей в совместную деятельность по изучению здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасности и качества питания. Обобщение и систематизация полученных знаний о здоровом питании.

Освоение содержания данной программы осуществляется на основе:

- рассматривания рисунков, фотографий;
- свободное и тематическое рисование;
- рассказы, беседы, дискуссии;
- сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации;
- чтение художественной литературы;
- игры, конкурсы, викторины;
- экскурсии;
- проектную деятельность.

Главные помощники и союзники при реализации программы – это родители. Совместно с ними были проведены мероприятия: физкультурные и познавательные занятия, мастер-классы по приготовлению «правильных и полезных» блюд и десертов.

Применяемые в процессе реализации программы здоровьесберегающие педагогические технологии, повышают результативность воспитательно-образовательной работы, формируют у детей дошкольного возраста ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая комплексная здоровьесберегающая деятельность создает стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие ребёнка.



## **ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Соколова М.В.,**  
руководитель СП

Питание является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье, гармоничный рост и развитие ребенка. Для детей дошкольного возраста это имеет особое, фундаментальное значение. Именно в этот период жизни происходят интенсивные процессы роста, формируется костная и мышечная система, совершенствуются функции нервной системы, головного мозга, закладывается основа для иммунитета. Недостаток или дисбаланс в питании в дошкольном детстве может привести к отставанию в физическом и нервно-психическом развитии, повышенной утомляемости, снижению способности к обучению и, как следствие, к проблемам с адаптацией к школьному обучению.

Кроме сугубо физиологических аспектов, дошкольный возраст – это период для формирования привычек и вкусовых предпочтений. Пищевое поведение, установки по отношению к еде, усвоенные в детстве, во многом определяют образ жизни человека в будущем. Сегодня педагоги и родители сталкиваются с серьезными вызовами: агрессивный маркетинг продуктов с высоким содержанием сахара, соли и искусственных добавок формирует у детей искаженные вкусовые восприятия. В результате полезные, но зачастую менее «яркие» по вкусу продукты, такие как овощи, фрукты, злаки, отторгаются и проигрывают в тяжелой конкуренции.

Таким образом, задача дошкольной образовательной организации выходит за рамки простого обеспечения сбалансированного меню. Важнейшей целью становится формирование осознанной культуры здорового питания, где ребенок не по принуждению, а по пониманию и положительной мотивации делает выбор в пользу полезной пищи. Сложность заключается в том, что традиционные методы (беседы, лекции) малоэффективны для детей 3-7 лет. Мир ребенка-дошкольника – это мир игры, сказки, творчества и наглядности.

Перед педагогическим коллективом нашего дошкольного отделения встал вопрос: как превратить знания о здоровом питании в увлекательное приключение, сделать их личностно значимыми для каждого воспитанника? Ответом стал комплексный творческий проект, который позволил объединить усилия педагогов, детей и их семей в решении этой важной задачи. Концепцией нашего проекта стал девиз: «От знания к действию!»

Целью нашего проекта стало создание условий для осознанного и позитивного отношения детей к здоровому питанию через погружение в мир сказки и практику кулинарии.

#### **Задачи проекта:**

1. Образовательные: сформировать у детей представления о пользе овощей и фруктов, принципах составления рациона, важности витаминов.
2. Развивающие: развивать творческое воображение, речь, познавательный интерес через сочинительскую деятельность.
3. Воспитательные: воспитывать привычку к здоровому питанию, преодолевать негативное отношение к определенным полезным продуктам.
4. Социальные: укрепить детско-родительские отношения и партнерство между семьей и детским садом через совместную деятельность.

Основная идея заключалась в том, чтобы перевести скучные для ребенка постулаты («ешь морковку, в ней витамины») в увлекательный narrative – историю, где продукты становятся героями. А затем подкрепить этот образ реальным, вкусным действием на кухне.

#### **Сборник авторских сказок «Здоровое питание»: оживляем полезные продукты.**

Первым и ключевым этапом проекта стало создание сборника авторских сказок. В него вошли 14 уникальных произведений, сочиненных педагогами и родителями совместно с детьми. Такой подход позволил учесть интересы и восприятие самих воспитанников.

#### **Примеры сказок и их педагогический потенциал:**

- «Красавица Морковка»: сказка, где Морковка, благодаря своему витамину А, помогает Зайчику увидеть в темном лесу и спастись от хитрой Лисы. Это наглядно показывает детям пользу продукта для зрения.

- «Новогоднее приключение Свеколки»: в этой сказке Свеколка, богатая железом, помогает Снегурочке согреться и набраться сил перед праздником, демонстрируя энергетическую ценность продукта.

- «Сказка о дружбе»: повествует о том, как поссорившиеся Овощи (Огурец, Помидор, Лук) поняли, что только вместе, в витаминном салате, они могут стать по-настоящему сильными и помочь ребенку победить простуду.

#### **Методика работы со сказками:**

1. Чтение и обсуждение: воспитатели читают сказки, акцентируя внимание на качествах героев-продуктов.

2. Инсценировка: дети разыгрывают сюжеты в театрализованной деятельности, что способствует лучшему эмоциональному усвоению материала.

3. Творчество: рисуют героев сказок, лепят их из пластилина, создавая позитивный образ полезной еды.

Сказкотерапия позволила мягко и ненавязчиво сформировать у детей положительный эмоциональный отклик на продукты, которые ранее часто отвергались.

#### **Сборник рецептов «Время питаться правильно»: закрепляем на практике.**

Вторым, не менее важным этапом, стало создание кулинарного сборника. Мы понимали, что интерес, вызванный сказкой, необходимо подкрепить реальным гастрономическим опытом. К этой работе были активно привлечены родители, что стало мощным фактором укрепления связи семьи и детского сада.

В сборник вошли 19 оригинальных, проверенных и одобренных детьми рецептов от родителей и педагогов. Это не стандартные блюда из меню, а творческие, порой неожиданные решения, которые делают процесс готовки и употребления здоровой пищи увлекательным.

#### **Примеры рецептов, вошедших в сборник:**

- Напитки: «Морковный компот» – полезная альтернатива магазинным сокам.
- Салаты: разнообразные вариации салатов со свеклой и морковью (с орехами, черносливом, сыром), демонстрирующие, что полезное может быть очень вкусным.
- Горячие блюда: «Котлеты из овощей» (свекольные, морковные), которые становятся любимым блюдом даже у тех, кто не любит тушеные овощи.
- Блюда для праздника: «Рулеты из семги и свеклы с брынзой» – рецепт, который показывает, что здоровое питание может быть изысканным и подходить для особых случаев.

#### **Практическое применение сборника:**

- Совместные кулинарные мастер-классы: родители вместе с детьми готовят блюда по рецептам сборника дома, делятся фотографиями и впечатлениями в группе.

- Дегустации в группе: воспитатели организуют мини-дегустации салатов или напитков, приготовленных по рецептам из сборника, что способствует расширению вкусового кругозора детей.

#### **Результаты и эффекты реализации проекта:**

Реализация проекта показала значительные положительные результаты:

1. Повышение интереса детей к здоровой пище: по наблюдениям педагогов и опросам родителей, дети стали охотнее есть овощные блюда в детском саду и просить их дома.

2. Активное включение семей: проект разрушил стереотип о том, что здоровое питание – это сложно и невкусно. Родители увидели в нем ресурс для разнообразия семейного рациона.

3. Развитие речи и творческих способностей: процесс сочинения и обсуждения сказок стимулировал речевую активность и воображение дошкольников.

4. Создание уникального методического продукта: сборники сказок и рецептов стали неотъемлемой частью образовательной программы ДОУ и могут тиражироваться как успешный практический опыт.

Опыт работы СП МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска» наглядно демонстрирует, что формирование основ здорового питания у дошкольников наиболее эффективно тогда, когда оно является не набором запретов и правил, а частью живой, творческой и совместной деятельности. Учитывая физиологические и психологические особенности возраста, мы смогли через сказку и кулинарию донести до детей главную идею: забота о своем здоровье – это увлекательно, вкусно и по-настоящему важно.

Созданные в рамках проекта сборники «Здоровое питание» и «Время питаться правильно» стали не просто методическими пособиями, а реальным инструментом изменения пищевых привычек в семьях наших воспитанников. Данная модель, основанная на интеграции образовательных областей и активном социальном партнерстве, доказала свою эффективность и может быть рекомендована к применению в практике других дошкольных образовательных учреждений.

### **Список использованной литературы**

1. Алексеева, Р.Г. Формирование культуры питания у дошкольников / Р.Г. Алексеева // Дошкольное воспитание. – 2021. – № 5. – С. 45-52.
2. Воронова, Е.А. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Е.А. Воронова. – М.: АРКТИ, 2019. – 160 с.
3. Доронова, Т.Н. Основные направления работы по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Т.Н. Доронова // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2020. – № 8. – С. 12-19.
4. Маталыгина, О.А. Питание детей раннего и дошкольного возраста / О.А. Маталыгина. – СПб.: Детство-Пресс, 2018. – 192 с.
5. Стеркина, Р.Б. Программы для дошкольных образовательных учреждений: Основы безопасности детей дошкольного возраста / Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева. – М.: Просвещение, 2020. – 112 с.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155).  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)
7. Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / С.О. Филиппова. – СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 96 с.

## **З БЛОК: «ПРИОБЩЕНИЕ СОТРУДНИКОВ К ЗОЖ»**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА ПЕДАГОГОВ ДОУ: МЕТОД ВИЗУАЛИЗАЦИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ**

**Князева Е.М.,**  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС 2 г. Челябинска»

Профессия педагога дошкольного образования связана с высокой эмоциональной нагрузкой. Постоянное взаимодействие с детьми, родителями, администрацией, необходимость быть внимательным, сдержанным и креативным ежедневно приводит к накоплению стресса и риску развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Это состояние проявляется в эмоциональном истощении, циничном отношении к воспитанникам и снижении профессиональной эффективности. В такой ситуации особую актуальность приобретают доступные и быстрые методы саморегуляции, которые педагоги могут использовать непосредственно в течение рабочего дня. Одним из таких эффективных инструментов является комбинация дыхательной техники и метода визуализации.

Стрессовая реакция организма сопровождается учащенным поверхностным дыханием и мышечным напряжением. Осознанное замедление и углубление дыхания через диафрагму (брюшное дыхание) посылает в мозг сигнал о безопасности, активируя парасимпатическую нервную систему. Это приводит к снижению частоты сердечных сокращений, нормализации давления и расслаблению.

Метод управляемой визуализации (или направленного воображения) подключает мощный ресурс психики – образное мышление. Создание в воображении спокойных, безопасных и ресурсных образов позволяет «обмануть» мозг, переключив его с режима тревоги на режим отдыха и восстановления. Сочетание этих двух методов – дыхания, которое успокаивает тело, и визуализации, которая успокаивает ум, – дает синергетический эффект, позволяя за 5-10 минут достичь значительного снижения уровня напряжения.

Использование данного метода в практике педагога-психолога обусловлено запросом от педагогов на «быстрые» способы восстановления сил между занятиями, во время тихого часа или после конфликтных ситуаций. Было решено провести цикл из четырех еженедельных мини-тренингов продолжительностью 15-20 минут в рамках психологической гостиной для педагогов.

Этапы работы:

1. Информирование и мотивация. На первой встрече кратко обсуждается, что такое стресс и как он проявляется на физиологическом уровне. Педагогам объясняется механизм действия дыхания и визуализации, подчеркнув научную обоснованность и простоту метода.

2. Обучение диафрагмальному дыханию. Педагоги учились дышать «животом» в положении сидя, положив руку на живот для контроля. Упражнение выполнялось под счет: вдох на 4 счета, пауза на 2 счета, выдох на 6 счетов. Удлиненный выдох способствует более глубокому расслаблению.

3. Введение в визуализацию. Начинается с простых образов: представление теплого солнечного луча, который разливается по телу и расслабляет его, или образа спокойного озера.

4. Интеграция: сеанс управляемой визуализации с дыханием. Пример сеанса «Берег моря»:

Введение: «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, но расслабленная. Начинаем дышать глубоко и медленно... Вдох – живот надувается, выдох – живот мягко втягивается...».

Дыхание: 1-2 минуты концентрации только на дыхании.

Визуализация: «А теперь представьте, что вы находитесь на берегу теплого моря... Вы чувствуете под ногами теплый песок... Слышите равномерный шум прибоя... Видите, как набегают и откатываются волны... Солнце мягко согревает ваше тело... Легкий ветерок овеивает лицо... Вы вдыхаете чистый, соленый воздух... С каждым выдохом напряжение покидает ваше тело...».

Выход: «Постепенно возвращайте внимание в комнату... Пошевелите пальцами рук и ног... Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... И на выдохе откройте глаза».

После цикла занятий педагоги отметили:

- снижение уровня тревожности в течение дня;
- умение быстро «перезагрузиться» за короткий перерыв (5-7 минут);
- улучшение сна при использовании техники перед сном;
- повышение эмоциональной устойчивости в сложных ситуациях.

Важным результатом стало то, что некоторые воспитатели начали адаптировать элементы метода (упрощенные дыхательные упражнения «как шарик надуваем») для работы с детьми, особенно в ситуациях, когда нужно успокоить группу.

В заключении добавим, что комплексное использование метода визуализации и диафрагмального дыхания доказало свою высокую эффективность как инструмент психологической разгрузки для педагогов ДОУ. Этот метод не требует специального оборудования, занимает минимум времени и может быть использован практически в любой обстановке. Систематическое применение данного метода способствует профилактике эмоционального выгорания, сохранению психического здоровья педагога и, как следствие, повышению качества образовательного процесса в детском саду.

### **Список использованной литературы**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
2. Кэтфорд Э., Рэй М. Управляемая визуализация: исцеляющие путешествия вглубь себя / Пер. с англ. – М.: АСТ, 2009. – 256 с.
3. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4-21.
4. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с. (Разделы, посвященные телесно-ориентированной терапии и работе со стрессом).
5. Сафонов В.Г. Медитативные техники для современного человека. Дыхание, визуализация, релаксация. – М.: Никея, 2019. – 208 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

## **ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С СОТРУДНИКАМИ ДОО ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Галимова Е.В.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС№ 89 г. Челябинска»

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом.

В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов и сотрудников ДОО уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит сотрудник детского сада в группу, зависит

успешность, здоровье и настроение воспитанников. Если руководитель образовательного учреждения будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья сотрудников в течение рабочего дня, то они будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

Только человек, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровье сберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей. Поэтому мы поставили перед собой задачу изыскать возможность создания условий для сохранения здоровья в профессиональной деятельности педагогических работников ДОО.

Так появилась корпоративная программа «Укрепления здоровья сотрудников» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 89 г. Челябинска» на 2024-2026г.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «ДС №89 г. Челябинска» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

### **Задачи:**

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний,
- выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников МБДОУ «ДС № 89 г. Челябинска».

Программа направлена на:

1. Повышение физической активности
2. Рациональное питание
3. Профилактику потребления табака
4. Снижение потребления алкоголя
5. Управление стрессом
6. Профилактику заболеваний

В рамках данных направлений в ходе реализации программы были запланированы и проведены мероприятия, позволяющие: нацелить педагогов на приобщение к здоровому образу жизни, сблизить коллектив, положительно эмоционально окрашенные и позитивно заряженные.



В целях сохранения и укрепления здоровья сотрудников с медицинской организацией заключен договор. Все сотрудники ежегодно проходят медицинский осмотр и плановую диспансеризацию.

В мае 2025 года в ДОО была организована неделя «Физической активности», сотрудниками были установлены на телефон шагомеры и принят вызов среди коллег на самый высокий результат. В итоге было отмечено, что многие сотрудники за день выполняют более 10000 шагов., что положительно сказывается на увеличении их физической активности.

Одним из интересных мероприятий стал фестиваль «Вкусно и полезно», где в течении недели сотрудники соревновались в оригинальности приготовления вкусной и здоровой пищи, делились рецептами и фото, приготовленных блюд.

Традиционной стала производственная гимнастика в детском саду. Это пятиминутка во время тихого сна воспитанников, позволяющая снизить психоэмоциональное напряжение и зарядиться бодростью.



В медицинском кабинете ДОО организован уголок для сотрудников «Здоровье на все 100%», где каждый может измерить давление, вес, рост, объемы; почитать рекомендации специалистов, советы врачей; воспользоваться таблицами для фиксации своих показателей.



С сотрудниками проводятся лекции и семинары о пользе физической активности, на тему здорового питания, о вреде употребления алкоголя и курения. Семинары проводятся с приглашением врачей узких специальностей и инструктора по физической культуре.

Интересным приемом приобщения сотрудников к ЗОЖ стала «фотоохота» на здоровый образ жизни всех, кто работает в нашем детском саду. Периодически сотрудники присыпают в общий чат фото, на которых запечатлены моменты здорового образа жизни, позднее фотоархив складывается в видеоролик и транслируется коллегам.  
<https://cloud.mail.ru/public/DGP2/UwVYgFjer>

Анкетирование сотрудников показало, что за год реализации программы значительно возрос интерес к формированию привычки здорового образа жизни, самоконтролю, самодисциплине и хорошему настроению.

На следующем этапе реализации данной программы планируется организовать марафон по снижению веса. Надеемся, что будет увлекательно и каждый сможет порадоваться своим успехам и успехам коллег!

## **Список использованной литературы**

1. Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре», №5, 2017г. №6, 2017г. №7, 2017г. №8, 2017г.
  2. Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, 2010г.
  3. Учебно-методические журналы: «Обруч», «Практика управления ДОУ», 2014г.
  4. Интернет-ресурсы образовательных и оздоровительных порталов.
  5. Технология проектирования в ДОО, -М.: ТЦ Сфера, 2019г., -112с.
  6. Управление детским садом №5, 2019г.
  7. Ультрапародоксальная психотерапия Косенкова.
  8. Диагностика профессионального выгорания, адаптация Н.Е. Водопьяновой.
- Авторы: К. Маслач, С. Джексон.
9. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39. О системе оздоровления.
  10. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.

## **КОМНАТА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ КАК МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В РАБОТЕ ДОО**

Шарафутдинова А.С.,  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 124 г. Челябинска»

Современные условия работы в дошкольных образовательных организациях (ДОО) требуют от педагогов высокой эмоциональной устойчивости, профессионализма и способности к быстрой адаптации. Часто сотрудники сталкиваются с высоким уровнем стресса, что может негативно сказаться на их здоровье и качестве предоставляемых услуг. Одним из эффективных способов решения данной проблемы является создание комнаты психоэмоциональной разгрузки. Работа с детьми требует не только физических усилий, но и значительных эмоциональных затрат. Педагоги часто испытывают стресс из-за необходимости решать конфликтные ситуации, взаимодействовать с родителями и поддерживать высокий уровень вовлеченности детей. Эти факторы могут привести к выгоранию, снижению мотивации и ухудшению качества работы. Комната психоэмоциональной разгрузки – это специально оборудованное пространство в ДОО, предназначенное для отдыха и восстановления сил сотрудников. Основная цель такой комнаты заключается в создании комфортной атмосферы для снятия стресса, улучшения настроения и повышения работоспособности.

Основные элементы оснащения в нашем ДОО.

- удобное кресло с пледом для отдыха;
- стол для занятий творчеством;
- шкафчик для массажеров, световых ламп, эфирных масел;
- регулируемое мягкое освещение для создания расслабляющей обстановки;
- гирлянды, световые расслабляющие лампы;
- для ароматерапии используются эфирные масла, которые создают успокаивающую атмосферу;
- спокойная музыка или звуки природы хранятся на флешкарте, которая используется с колонкой;
- материалы для творчества: краска, бумага, карандаши, фломастеры, воздушный пластилин, нитки – все это помогает выразить накопившиеся эмоции через творчество;

– на стене закреплена новогодняя гирлянда с прищепками, на которой размещены фотографии сотрудников, отражающие моменты здорового образа жизни наших сотрудников.

Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки имеет практическое применение и включает несколько этапов. Для начала нужно исследовать потребности сотрудников через опросы, которые помогают выявить основные источники стресса. Затем составляется план мероприятий. На совместных встречах с педагогом-психологом педагоги обмениваются опытом, делятся эффективными приемами, занимаются медитацией и йогой.

Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки положительно оказывается на социально-психологическом климате коллектива. Повышается уровень удовлетворенности работой среди сотрудников. Снижаются случаи профессионального выгорания. Улучшаются качества взаимодействия между коллегами, и в целом повышается общая эффективность работы ДОО за счет более высокого уровня эмоционального комфорта работников.

Комната психоэмоциональной разгрузки представляет собой важный инструмент в обеспечении благополучия сотрудников дошкольного образования. Инвестируя время и ресурсы в создание такого пространства, учреждения смогут значительно повысить качество своей работы и создать здоровую атмосферу как для работников, так и для детей.

Комната психоэмоциональной разгрузки – это многофункциональное пространство не только для сотрудников ДОО, но также мощный инструмент для развития эмоционального благополучия детей. Она способствует формированию здоровых привычек поведения у малышей и создает условия для их всестороннего развития как личностей.

Комната психоэмоциональной разгрузки может быть оснащена различными инструментами и методиками, которые помогут детям развивать навыки саморегуляции. Например, дети могут научиться управлять своими эмоциями через дыхательные упражнения или использование специальных игрушек (например, антистрессовых мячиков), что позволит им лучше справляться с волнением и тревогой. Способы релаксации, такие как медитация или дыхательные упражнения, могут быть полезны и для повышения внимательности.

Практики расслабления улучшают физическое развитие, так простые физические упражнения могут быть частью программы в комнате разгрузки. Это не только способствует снятию напряжения, но и улучшает общее физическое состояние детей, помогает развивать гибкость и координацию движений.

Формировать привычки заботы о себе помогает уголок здоровьесбережения, где представлены игры и пособия по личной гигиене, здоровому питанию. Игровые материалы способствуют формированию у детей важности здорового образа жизни.

Посещение комнаты психоэмоциональной разгрузки может помочь детям понять важность заботы о собственном эмоциональном состоянии и здоровье. Они учатся находить время для отдыха и восстановления сил, что является важным навыком на протяжении всей жизни. В комнате есть сенсорные материалы, уголки релаксации, игрушки антистрессы, материалы для творчества.

Комната психоэмоциональной разгрузки может стать местом поддержки для детей с особыми возможностями здоровья, так как они испытывают трудности в общении со сверстниками, эмоциональные тревоги, моторные проблемы. Специальные занятия могут быть направлены на развитие социальных навыков у таких детей.

Повышение уровня вовлеченности в образовательный процесс одна из важных функций комнаты, так как дети, которые имеют возможность регулярно отдыхать и восстанавливать свои силы в комфортной обстановке.

Когда дети имеют возможность выражать свои чувства конструктивно через игры или творчество в комнате разгрузки, они менее склонны к агрессивному поведению по отношению друг к другу. Это создает более гармоничную атмосферу внутри группы и в свою очередь снижает уровень конфликтности среди детей. Творческие материалы в

комнате дают возможность детям свободно выражать себя через искусство. Это способствует развитию креативного мышления и воображения.

Комната психоэмоциональной разгрузки предоставляет безопасное пространство, где дети могут успокоиться и снять напряжение. В комнате можно организовать занятия по распознаванию и выражению эмоций через творчество или игры. Это поможет детям научиться понимать свои чувства и управлять ими, что является важной частью развития эмоционального интеллекта.

Групповые занятия в данной комнате могут способствовать развитию навыков общения и сотрудничества между детьми. Они учатся работать вместе, обсуждать свои переживания и находить решения конфликтных ситуаций, что приводит к укреплению социальных навыков.

Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки для детей в ДОО представляет собой важный шаг к формированию здоровой психологической среды для развития личности ребенка. Это пространство не только способствует снятию стресса у детей, но также играет ключевую роль в их эмоциональном развитии и социальной адаптации.

Таким образом, комната психоэмоциональной разгрузки становится необходимым шагом к созданию гармоничной рабочей среды в ДОО как для педагогов, так и для детей, делая образовательный процесс увлекательным, мобильным и незабываемым.

### **Список использованной литературы**

1. В.Р. Бильданова, Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
2. Куваева, И. О. Психология стресса: практикум / И. О. Куваева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2023. – 88 с.

## **ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ «ПЯТИМИНУТКА С ПОЛЬЗОЙ»**

**Мамоджанова А.К.**

заместитель заведующего по УМР

**Вагина Е.А.**

старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 444 г. Челябинска»

В детском саду, где каждый день наполнен энергией и заботой о детях, важно помнить и о здоровье тех, кто эту заботу дарит – воспитателей и других сотрудников.

Работая с детьми дошкольного возраста, педагогам и сотрудникам детского сада просто необходимо оставаться молодыми, бодрыми, здоровыми, как и их воспитанники! Своим примером каждый день показывать детям и их родителям, как важно укреплять и заботиться о своем здоровье.

Воспитатели и помощники воспитателей не имеют ни минуты на отдых. Присмотр за детьми, занятия, заполнение документов, уборка и т.д. Уже к середине дня появляется физическое и эмоциональное утомление. Не секрет, что от самочувствия работника во многом зависит качество работы, а в данном случае успешность воспитательного процесса.

Заведующий, заместитель заведующего по УМР, заместитель заведующего по АХЧ, старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель по долгу службы большинство рабочего времени проводят в сидячем положении. У работников кухни рабочий день проходит стоя на ногах, что так же имеет свои последствия.

Для профилактики заболеваний, укрепления здоровья, высокой трудоспособности, человеку необходима сбалансированная двигательная активность, состоящая из различных видов физических нагрузок, стимулирующих всестороннее гармоничное развитие всех функциональных систем организма, обеспечивающих адаптацию и корrigирующих

отклонения, вызванные гиподинамией. Основные виды двигательной активности должны входить в двигательные режимы человека в любом возрасте и состоянии здоровья, в арсенал его физической культуры, в арсенал его двигательных привычек.

Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика.

Производственная гимнастика (зарядка на рабочем месте) - важный шаг к тому, чтобы в разы минимизировать вред от сидячей работы. Это комплекс физических упражнений, направленный на улучшение физического состояния сотрудников и профилактику профессиональных заболеваний.

В нашем детском саду уже не один год реализуется программа производственной гимнастики «Пятиминутка с пользой» в рамках здоровьесбережения.

Цель программы «Пятиминутка с пользой»: повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления сотрудников МБДОУ «Детский сад № 444 г. Челябинска».

Задачи производственной гимнастики:

1. Улучшение здоровья трудающихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями.

2. Увеличение работоспособности, снижение профессионального утомления.

3. Повышение общей культуры движений, улучшение двигательной координации, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.

4. Пропаганда физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом в тренажерном зале, на рабочем месте, на спортивной площадке на свежем воздухе.

Вот несколько ключевых моментов, которые подчеркивают значимость производственной гимнастики:

1. Профилактика профессиональных заболеваний.

Сотрудники ДОУ часто сталкиваются с физическими нагрузками: длительное пребывание на ногах, поднятие и перенос детей или игрушек. Регулярная производственная гимнастика помогает предотвратить такие заболевания, как остеохондроз, боли в спине и суставах.

2. Улучшение общего самочувствия.

Физическая активность способствует улучшению кровообращения и обмена веществ, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья педагогов. Здоровые сотрудники способны лучше справляться со стрессами и эмоциональными нагрузками.

3. Создание позитивного примера для детей.

Когда педагоги активно занимаются своим здоровьем через производственную гимнастику, они становятся примером для подражания для детей. Это может формировать у малышей привычку к физической активности и заботе о своем здоровье с раннего возраста.

4. Повышение работоспособности.

Регулярные перерывы на гимнастику помогают сотрудникам восстановить силы, повысить концентрацию внимания и работоспособность. Это особенно важно в условиях интенсивной работы с детьми.

5. Формирование здоровой среды.

Рекомендации для проведения «Пятиминутки с пользой»:

• Безопасность: убедитесь, что пространство для гимнастики безопасно.

• Индивидуальный подход: Учитывайте физические возможности и уровень подготовки каждого сотрудника.

• Регулярность: Занятия производственной гимнастикой должны стать привычной частью распорядка дня сотрудников.

Воспитателям и помощникам воспитателей рекомендуется проводить упражнения в сон час. Это хороший метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия

повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

Основные формы занятий производственной гимнастикой:

1. Вводная гимнастика (ВГ). Проводится перед началом трудового дня. Помогает сотрудникам взбодриться, зарядиться энергией и настроиться на продуктивную работу. Комплекс упражнений напоминает классическую утреннюю зарядку с наклонами, махами ногами, вращением головой, руками, тазом. Включает 8-10 упражнений, выполняемых в течение 8-10 минут.

2. Физкультурная пауза (ФП). Выполняется в первой, если не включена вводная тренировка, и второй половине дня. Представляет собой комплекс из 5-10 упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период начинающегося утомления. Упражнения помогут снять усталость, эмоционально расслабиться и продлить работоспособность.

3. Физкультминутки (ФМ). Проводится в конце каждого рабочего часа до 5 раз в день. Включает в себя 2-3 простых упражнения на разминку суставов, снятие напряжение с глаз и эмоциональное расслабление. Помогает переключиться на другой вид деятельности, что благотворно влияет на работу головного мозга и работоспособность человека в целом.

4. Микропауза. Выполняется по усмотрению трудащегося. Предназначена для снятия умственного и физического напряжения с помощью 2-3 движений длительностью в 30 секунд, независимо от рабочего часа.

Для большей эффективности гимнастики важно учитывать следующие правила:

1. Комплекс должен состоять из простых упражнений, подходящих под уровень физической подготовки. Нельзя допускать интенсивные и тяжелые физические нагрузки, так как это может привести к эмоциональному и физическому переутомлению, что наоборот снизит работоспособность и продуктивность.

2. Тренировки следует проводить за 1-2 часа до и после еды. Во время и после занятия можно выпить стакан воды.

3. Во избежание травм нужно заниматься в удобной одежде. Также обязательно наличие сменной обуви (кроссовки).

4. Тренировка в формате вводной гимнастики или физкультурных пауз должна длиться 10-15 минут. Остальные виды физических нагрузок – от 5 до 10 минут.

5. Для большей эффективности в комплекс включаются упражнения на разминку суставов, на укрепление мышц, расслабление глаз. Для эмоционального расслабления можно выполнить несколько дыхательных упражнений.

Для решения задач по подбору средств производственной гимнастики, уменьшающих вредные воздействия и повышающих работоспособность, все специальности по классификации В.И. Ильинича можно разделить на четыре группы труда. Педагоги относятся к 4 группе профессии, связанных с умственным трудом, требующие постоянного умственного напряжения.

Физические упражнения и другие средства из комплексов производственной гимнастики по воздействию на организм занимающихся, условно можно подразделить на следующие группы:

–упражнения, снимающие зрительные напряжения (гимнастика для глаз, активный отдых, прогулка, физминутка);

–упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника (упражнения для спины, наклоны, стретчинг);

–упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы (бег на месте, ходьба по лестнице);

–упражнения силовой направленности, поддерживающие тонус основных

мышечных групп и точечно воздействующие на необходимые малые мышечные группы (упражнения с минимальным отягощением – бутылки с водой 0,5л, приседания, отжимания (опора на стол), упражнения для укрепления мышц спины);

–упражнения психологической и психомоторной разгрузки и аутогенного воздействия (общеразвивающие упражнения, стретчинг, приседания, упражнения под музыкальное сопровождение).

Производственная гимнастика для сотрудников детского сада состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движения. В комплексы включены упражнения для мышц ног, которые создают наиболее благоприятные условия для усиления кровоснабжения тканей всего организма, в т.ч. и головного мозга, ликвидируют застой крови в области нижних конечностей и малого таза. А также упражнения на расслабление органов зрения, упражнения, улучшающие осанку.

Производственный коллектив не однороден по возрасту, состоянию здоровья и степени подготовленности работников. Во время производственной гимнастики у работников могут возникнуть жалобы на плохое самочувствие, усталость, сердцебиение, головокружение, головную боль и др., а также признаки утомления. При появлении тех или иных неблагоприятных симптомов необходимо изменить дозировку упражнений, уменьшить темп движений или количество повторений, а при выраженных случаях утомления и жалобах на сердцебиение и головокружение – обратиться на консультацию к врачу.

В помещении, где проводится производственная гимнастика, необходимо постоянно поддерживать чистоту, перед занятиями проветривать, проводить влажную уборку.

С целью укрепления здоровья сотрудников, в нашем ДОУ активно используется фитотерапия после производственной гимнастики.

Фиточай играет важную роль в комплексном оздоровлении, оказывая профилактическое и лечебное действие на организм. Изготавливается он из листьев, стеблей, соцветий, плодов или корней лекарственных растений при помощи варки, заваривания или настаивания.

В нашем детском саду используются такие формы фитотерапии:

- Настой. Берется мягкое сырье (листья, стебли, почки, цветки) и заливается уже вскипяченной водой (температура зависит от рецепта). Продукту нужно постоять при комнатной температуре в среднем 4 часа. Хранить его можно не более суток.

- Травяной сбор. Высушенное сырье заливается кипятком (по аналогии с чаем), употребить его следует за один раз.

В отличие от черного чая настои на растительной основе не оказывают отрицательного влияния на центральную нервную систему, не вызывают привыкания и не противостоят усвоению витаминов. Основным противопоказанием для их употребления служит наличие в составе трав, на которые у людей имеются аллергические реакции.

Целебное действие фиточая наступает постепенно. Мгновенного результата от одной-двух чашек настоя ждать не стоит, ведь только регулярный прием приведет к улучшению состояния здоровья. Наша главная цель сформировать у сотрудников привычку приносящую пользу.

Внедрение практик производственной гимнастики «Пятиминутка с пользой» способствует не только улучшению здоровья сотрудников ДОУ, но также укрепляет командный дух и создает позитивную рабочую атмосферу!

## **КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Байрамова Н.П.,**  
заведующий  
**Романова У.С.,**  
заместитель заведующего по УМР  
**Комолкина М.Н.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска»

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках национального проекта «Демография».

Корпоративные программы по укреплению здоровья сотрудников – это проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, которые повышаются при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек. Такие программы - элемент системы охраны здоровья работающих, направленный на улучшение физического и психического здоровья работников, создание здоровой корпоративной культуры и повышение вовлеченности сотрудников.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека, являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумениеправляться со стрессами.

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОУ несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников.

Но, кроме этого, сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «наставника» для участников образовательных отношений.

Администрация МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска» поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников детского сада стала связующим и взаимовыгодным звеном как для администрации, так и для сотрудников детского сада. Для работников - укрепление здоровья и улучшение самочувствия, рост производительности труда, сокращение затрат на медицинское обслуживание. Для администрации - сокращение пропусков по болезни, снижение текучести кадров, рост качества труда, улучшение имиджа учреждения.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников детского сада отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию.

Для администрации детского сада было важным, чтобы программа была проста в понимании, легкой в реализации, гибкой для внесения изменений и дополнений, а также рассчитана на охват разных категорий профессий в ДОУ, разных интересов сотрудников.

Из практических мероприятий особенный отклик у сотрудников получили следующие события.

### **1. Производственная гимнастика на рабочем месте.**

Это набор элементарных физических упражнений, которые сотрудники выполняют на рабочем месте и включают в режим рабочего дня. Для ознакомления с новыми комплексами гимнастики инструкторы по физическому воспитанию 2 раза в неделю во время сончаса организуют прямую трансляцию через ВК мессенджер с демонстрацией выполнения упражнений и подробным описанием значимости для здоровья. Особенной популярностью гимнастика пользуется у административных работников, сотрудников бухгалтерии и отдела кадров. Комплексы физических упражнений чередуются с упражнениями «фитнеса для лица», по просьбам молодых работников.

### **2. Марафон «Стройнеем ВМЕСТЕ!».**

Идея проекта возникла в весеннее время, когда все женщины задумываются о предстоящих отпусках и легких летних нарядах. В начале и конце марафона были проведены контрольные взвешивание и измерение объема талии, в конце был оглашен общий результат всех участников и ценным призом награжден самый активный марафонец.

За 50 дней марафона участники постройнели на 34,5 кг, объем талии уменьшился на 63 см. Самый активный марафонец постройнел на 4 кг и 6 см в талии.

Марафон объединил следующие мероприятия:

- «Тренировки в детском саду» (2 раза в неделю, во время сончаса, под руководством инструктора по физическому воспитанию)

- «Зожевские выходные» (обмен идеями по проведению активных выходных, демонстрация фото, «флешмоб на майские – мой шагомер»). По результатам мероприятия образовались группы сотрудников по интересам, которые стали собираться на выходных для совместных велопрогулок, походов по парку, поездке в горы, игра в волейбол, посещение бани.

- «Зожевские блюда от марафонцев» (фестиваль блюд здорового питания - обмен рецептами, дегустация блюд)

### **3. Корпоративная сдача нормативов комплекса ГТО.**

Идейными вдохновителями стали инструкторы по физическому воспитанию, которые имеют золотые значки ГТО. Ими была организована информационная поддержка работников в виде буклетов, объявлений, устных разъяснений; были организованы мероприятия по пробной сдаче ГТО, организованы тренировки, в том числе на стадионе школы. Сдача норм комплекса ГТО происходила на базе ДОУ с приглашением судей. Нормы комплекса ГТО сдали 27 сотрудников.

Хочется отметить, что сдача норм комплекса ГТО косвенно повлияла на охват сотрудников, прошедших диспансеризацию, т.к. это необходимость при возврате подоходного налога за выполнение нормативов ГТО. А также были внесены изменения в Положение об оплате труда, в котором предусмотрена премиальная выплата за значок ГТО.

**4. Тимбилдинг, который понравится всем!**

«Субботник в стиле спорт», «Все на волейбол», «Корпоративчик», «Встреча в беседке на озере», «Масленица».

**5. Создание волейбольной команды детского сада «Гlamурные акулы».**

Тренировки проходят на базе школы в вечернее время. Организован клуб болельщиков, закуплена форма.

**6. Возникновение корпоративных кружков по интересам.**

В результате проведенных мероприятий возникли следующие группы сотрудников по интересам: «Зожевцы», «Театралы», «Кулинары», «Чародейки», «Книгоманы», «Тусовщицы», «Фитнес-леди»», «Стилисты», «Дизайнеры», «Мамочки», «Баньщицы» и другие.

Сейчас реализация корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников детского сада продолжается. Запланированы такие мероприятия, как «Экскурсии по Челябинску пешком», «Поездка в Третьяковскую галерею», расширение кружков по интересам, продолжение проекта «Зожевские выходные», «Тренировки в детском саду». Особенность программы состоит в том, что она может легко подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников детского сада не может решить все проблемы, связанных с коллективом, но она может помочь улучшить состояние здоровья работников, в том числе психологическое, улучшить микроклимат в коллективе, обеспечить профилактику заболеваний, повысить эффективность труда.

**Список использованной литературы**

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст./ В.П. Казначеев.-Москва- Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют …”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+”, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.

**Приложение:**

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников  
МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска» на 2025 г. (с приложениями)  
<https://cloud.mail.ru/public/r72b/kX83978ot>



Раздел «За здоровый образ жизни» на официальном сайте МБДОУ  
«ДС № 481 г. Челябинска» <https://detsad481.ru/healthy-lifestyle/>



Корпоративный ролик «Субботник в стиле спорт»  
<https://cloud.mail.ru/public/enx3/HuYNT1BJJ>



Обмен идеями «Зожевские выходные»  
<https://cloud.mail.ru/public/5fCo/Q8JFcqd9B>



Фото-материалы  
<https://disk.yandex.ru/d/w2ShYOjJ5L9qUA>



## ШАГИ К ГАРМОНИИ: ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Сабристова Е.В.  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 315 г. Челябинска»

Эмоциональное выгорание педагогов перестало быть личной проблемой отдельного воспитателя и превратилось в острую системную проблему, угрожающую качеству всего дошкольного образования. Современный педагог работает в условиях многозадачности и высокого эмоционального напряжения.

Тихий крик за дверью группы – почему сегодня это актуально?  
Цифровизация, новые образовательные стандарты, растущие запросы родителей... Современный воспитатель находится в эпицентре социальных и профессиональных бурь. Ситуация усугубляется пост пандемийными последствиями: дети пришли другими – более тревожными, с низким уровнем саморегуляции, а педагоги вынуждены брать на себя роль не только воспитателя, но и эмоционального реабилитолога.

На этом фоне синдром эмоционального выгорания (СЭВ) перестал быть личной проблемой отдельного педагога – он превратился в системную угрозу качеству образования и психологического климата в ДОУ.

«У меня просто нет сил...», «Я не могу больше улыбаться», «Иду на работу как на каторгу». Эти фразы, услышанные кабинете – не просто жалобы. Это тревожные звоночки, которые кричат о профессиональном истощении. Моя задача как психолога – услышать этот крик и помочь тем, кто зажигает детские сердца, не сгореть самим.

Почему «горит» именно воспитатель?  
Выгорание – это не просто усталость. Это состояние эмоционального, умственного и физического истощения, вызванное стрессом.

В детском саду к общим факторам стресса добавляются:  
✓ Высокая ответственность без права на ошибку.  
На тебе 25 маленьких жизней, их безопасность, здоровье и эмоциональное благополучие. Любая оплошность может привести к серьезным последствиям.

В условиях современных требований к безопасности эта ответственность стала еще выше.

- ✓ Постоянный «шумовой» и эмоциональный фон.

Крики, плач, смех, беготня – сенсорная перегрузка становится ежедневной нормой, не оставляя возможности для тишины и восстановления. Это та «невидимая» нагрузка, которую часто недооценивают.

- ✓ Эмоциональная отдача в «одну сторону».

Дети, особенно младшие, не всегда могут дать обратную связь, благодарность или эмоциональную поддержку. Это как светить фонариком в бездонный колодец и не видеть отблеска.

- ✓ Работа с родителями: от партнерства до противостояния.

Родительские тревоги, претензии, гиперопека или, наоборот, полное невнимание – еще один мощный источник стресса. В эпоху родительских чатов и социальных сетей эта нагрузка приобрела перманентный характер.

- ✓ Бюрократия и бумажная работа.

Бесконечные планы, отчеты, диагностические карты отнимают время и силы, которые могли бы пойти на непосредственную работу с детьми. Объем этой работы только растет, отдаляя педагога от его истинного призыва.

В результате педагоги находятся в состоянии хронического стресса, который приводит к классической триаде выгорания:

1. «Беличье колесо» (стадия напряжения).

Педагог становится раздражительным, тревожным, плохо спит. Он еще работает на высоком уровне, но уже «на износ», постоянно чувствуя себя загнанным.

2. «Робот» (стадия резистенции).

Включается механизм психологической защиты. Эмоции притупляются. Воспитатель начинает работать формально, без души. Исчезает творческий подход, появляется цинизм в общении с детьми и коллегами. Фразы «да ну их» – тревожный сигнал этой стадии.

3. «Пустота» (стадия истощения).

Полная апатия, ощущение бессмыслицы своих усилий, частые болезни, полная профессиональная деформация. Такой педагог не просто несчастен сам – он невольно наносит вред психологическому климату в группе.

Чем это опасно для системы?

Выгоревший педагог не может создать благоприятную эмоциональную среду для развития ребенка. Снижается качество образовательного процесса, страдает психологический климат в коллективе, растет текучесть кадров.

Что мы можем сделать?

Работа ведется в двух направлениях: личная ответственность и системная помощь в саду.

Личный план «Противопожарной безопасности» для педагога:

1. Осознание и принятие.

Первый шаг – признать: «*Я выгораю. Это не моя вина, это следствие условий*». Без этого дальше двигаться бесполезно.

2. Эмоциональная гигиена.

Научиться отделять рабочее от личного. Помогает простой ритуал после работы: послушать музыку в машине, принять душ, переодеться – символически «смыть» с себя рабочий день. Мини-перерывы на протяжении дня. 3-5 минут тишины в одиночестве (в спальной, например), чашка теплого чая не «на бегу», а осознанно, несколько глубоких вдохов и выдохов у открытого окна.

3. Хобби вне профессии.

Танцы, рисование, прогулки в лесу, вязание – что угодно, что не имеет отношения к детям и дарит положительные эмоции.

Инвестиции в профилактику выгорания – это не просто «забота о сотрудниках», это стратегическая инвестиция в качество образовательных услуг детского сада и психическое здоровье наших детей.

Именно осознание этой системной проблемы побудило нас к созданию целенаправленной программы. Так родился курс для педагогов «Шаги к гармонии», ставший ключевым модулем нашей общесадовской программы здоровьесбережения.

Его цель – не только рассказать о стрессе, но и дать практические инструменты для восстановления и профилактики выгорания, создать в коллективе культуру заботы о психологическом ресурсе.

Это цикл практических занятий, где мы не говорим о работе, а учимся возвращаться к себе. Мы осваиваем техники mindfulness (осознанности), телесно-ориентированной терапии для снятия мышечных зажимов, арт-терапии для творческого переосмысливания сложных ситуаций.

Цель курса - восстановить свой внутренний ресурс.

- ✓ Супервизионные группы.

Это не совещания, а безопасное пространство, где педагоги могут говорить о своих трудностях, сложных случаях, получать поддержку коллег и психолога, а не указания.

- ✓ Тренинги на эмоциональный интеллект и профилактику выгорания.

Учимся распознавать свои эмоции и управлять ими, техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, техники заземления).

- ✓ Арт-терапевтические мастерские.

Лепка, рисование, метафорические карты – мощные инструменты для выражения эмоций и снятия напряжения.

Курс рассчитан на 6 недель и включает еженедельные встречи-практикумы.

Шаг 1. Диагностический: «Знакомство с внутренней погодой»

Вся работа начинается с осознания. На первой встрече мы проводим анонимное тестирование (методика В.В. Бойко на выгорание, цветовой тест Люшера). Это помогает педагогам объективно увидеть свою ситуацию. Важный момент: мы подчеркиваем, что выгорание – это не их вина, а следствие специфики профессии. Снимаем чувство стыда и вины – это первый шаг к исцелению.

Шаг 2. Теоретический: «Что такое этот «зверь» – выгорание?»

Простыми словами объясняем механизм стресса и стадии выгорания. Педагоги узнают симптомы (физические, эмоциональные, поведенческие). Когда человек понимает, что его раздражительность – это не «плохой характер», а симптом истощения, управлять этим становится легче.

Шаг 3. Телесный: «Тело как ресурс»

Самая любимая практическая часть. Педагоги – это люди, которые много отдают через слово, действие, эмоцию, но часто забывают о теле.

Мы осваиваем:

- ✓ Техники «скорой помощи» - дыхательные упражнения (например, «квадратное дыхание»: вдох на 4 счета – задержка на 4 – выдох на 4 – задержка на 4), которые можно использовать прямо в группе в минуту напряжения.
- ✓ Элементы телесно-ориентированной терапии - простые упражнения на снятие мышечных зажимов в шее, плечах, спине.

Шаг 4. Эмоциональный: «Эмоции под контролем»

Работа с гневом, раздражением и обидой.

- ✓ Учимся технике «СТОП»: стоп – сделай паузу, три глубоких вдоха, осмотрись

(Что происходит?), прими решение (Как реагировать осознанно?).

- ✓ Практикуем «технику пустого стула» для безопасного выражения

негативных эмоций.

#### Шаг 5. Когнитивный: «Меняем фокус»

Выгорание часто подпитывается негативными мыслями (*«я ничего не успеваю», «родители не ценят»*). Учимся ловить эти мысли и заменять их на более рациональные. Ведем «Дневник успеха», где в конце дня педагоги записывают 3-5 позитивных моментов, даже самых маленьких. Это тренирует мозг видеть хорошее.

#### Шаг 6. Ресурсный: «Мои островки спокойствия»

Финальная встреча посвящена поиску и планированию личных источников энергии. Каждый педагог создает свою «Карту ресурсов»: что его наполняет помимо работы? (прогулка, хобби, общение с близкими). Важно не просто знать, но и планировать эти активности в свое расписание.

После прохождения курса мы наблюдали значительные изменения:

1. Снижение уровня стресса: по итоговому тестированию показатели эмоционального истощения снизились в среднем на 30%.

2. Улучшение психологического климата: в коллективе стало меньше конфликтов, повысилась взаимоподдержка, педагоги начали открыто делиться трудностями и просить помощи.

3. Повышение профессиональной эффективности: воспитатели отметили, что им стало легче находить творческие подходы к работе, они чувствуют больше радости от общения с детьми.

4. Личностный рост: многие участники курса начали применять полученные техники в личной жизни.

Проведенная работа позволяет сделать выводы, выходящие за рамки единичного курса:

- ✓ Профилактика эффективнее лечения.

Систематическая работа по предупреждению выгорания экономически и психологически выгоднее, чем ликвидация его последствий. Курс «Шаги к гармонии» доказал, что даже небольшие, но регулярные усилия дают значительный кумулятивный эффект.

- ✓ Здоровьесбережение педагога – ключевой компонент качества образования.

Нельзя говорить о здоровьесберегающих технологиях для детей, забывая о здоровье тех, кто их реализует. Психологически устойчивый, ресурсный педагог – главное условие создания безопасной и развивающей среды.

- ✓ Инвестиция в человеческий капитал.

Снижение текучести кадров, сохранение опытных специалистов, повышение лояльности сотрудников – все это прямые последствия внедрения подобных программ. Для учреждения это означает стабильность, позитивный имидж и высокий профессиональный уровень команды.

- ✓ Необходимость непрерывности процесса.

Профилактика выгорания – это не разовый курс, а непрерывный процесс.

Полученные результаты убедили нас в необходимости перехода к постоянно действующей системе. Наш следующий шаг – внедрение ежемесячных «Ресурсных встреч» для поддержания эффекта.

В заключение, курс «Шаги к гармонии» показал, что современный детский сад должен быть не только учреждением для детей, но и поддерживающей организацией для взрослых.

Создание внутренней системы психологического благополучия сотрудников – это обязательный элемент стратегии развития современного, конкурентоспособного и по-настоящему эффективного образовательного учреждения.

Профессия воспитателя – это призвание, основанное на любви. Но любовь не может быть безграничной, если ее источник не подпитывать. Эмоциональное выгорание – это не стыдно. Это профессиональный риск. Гораздо стыднее – молча терпеть и позволить этому

состоянию забрать у себя здоровье, а у детей – возможность видеть перед собой счастливого, полного сил и вдохновения взрослого.

Забота о педагоге сегодня – это вклад в счастливое и здоровое детство завтра!

### **Список использованной литературы**

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинъ, 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Коджаспирова А.Ю. Профилактика профессионального выгорания педагогов дошкольного образования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2021. – № 72. – С. 45-50.
4. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.
5. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
7. ФГОС ДО: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. N 1155.
8. Маслач К., Лейтер М. Правда о выгорании: как преодолеть истощение и вернуть интерес к работе и жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 350 с.

## **ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – В ТRENДЕ ЖИТЬ: КАК КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ МЕНЯЕТ КУЛЬТУРУ КОМПАНИИ**

**Хуртина О.А.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 435 г. Челябинска»

Почему «Здоровым быть – в тренде жить»? Название программы было выбрано нами не случайно. Оно отражает современный тренд, где забота о своем физическом и ментальном здоровье становится не просто необходимостью, а стилем жизни, признаком успешности и осознанности. Реализация такой программы – это инвестиция в самый ценный актив организации – ее людей.

Корпоративная программа «Здоровым быть – в тренде жить», разработанная в нашем детском саду, строится на многогранном подходе, охватывающем различные аспекты здоровья сотрудников. Рассмотрим основные направления и примеры их успешной реализации:

- ✓ Физическая активность:
  - Корпоративные спортивные мероприятия: В МБДОУ регулярно организуются спортивных соревнований и командные игры. Это не только способствует физической активности, но и укрепляет командный дух.
  - Организация групповых занятий на рабочем месте: мы используем обеденный перерыв или время после работы для занятий Йогой и зарядкой.
- ✓ Правильное питание:
  - Здоровое меню, включение в рацион большего количества овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, нежирного белка, ограничение жирного, жареного, сладкого.

– Организация фруктовых дней в ДОУ: каждую среду в нашем детском саду педагогами организуется фруктовый день, со здоровыми перекусами.

– Информационные кампании и мастер-классы: фитнес-тренер и нутрициолог спортивного клуба проводят лекции и тренинги по основам здорового питания, правильному составлению рациона, приготовлению полезных блюд в наше учреждение приглашается.

✓ Психологическое благополучие:

– Тренинги по управлению стрессом и профилактике выгорания: психологическая служба ДОУ обучает коллег техникам релаксации, тайм-менеджмента, эффективной коммуникации.

– Консультации психолога: для педагогов детского сада имеется возможность посещения конфиденциальных консультаций с психологом.

– Программы по развитию эмоционального интеллекта: для повышения самосознания, эмпатии, навыков построения позитивных отношений педагогом психологом используется программа по развитию эмоционального интеллекта.

✓ Профилактика заболеваний:

– Профилактические медицинские осмотры: ежегодно, в МБДОУ организуются корпоративные профилактические медицинские осмотры и вакцинации.

– Информационные кампании о здоровом образе жизни: лекции и семинары о профилактике распространенных заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, онкологических), важности регулярных обследований проводятся врачом в течение года.

✓ Обучение и развитие:

– Тренинги по эргономике рабочего места: в нашем учреждении проводится обучение правильной посадке, предотвращению проблем с опорно-двигательным аппаратом.

– Семинары по управлению личными финансами: специалист Сбербанка проводит семинар по управлению личными финансами, что в свою очередь снижает стресс, связанный с финансовыми вопросами, а также влияет на общее благополучие.

– Развитие навыков саморегуляции и осознанности: педагоги ДОУ активно используют практики медитации, mindfulness для развития навыков саморегуляции.

Успех корпоративной программы «Здоровым быть – в тренде жить» измеряется не только количеством участников, но и реальными изменениями в ДОУ. Сотрудники, участвующие в программе, реже болеют, что ведет к сокращению потерь рабочего времени. Забота компании о здоровье воспринимается как ценный бонус, повышающий удовлетворенность работой. Совместные спортивные мероприятия и общие цели в области здоровья способствуют сплочению коллектива. Здоровые и энергичные сотрудники более продуктивны и креативны.

Реализация любой масштабной программы сопряжена с определенными трудностями. И первое с чем мы столкнулись, это низкая вовлеченность сотрудников и огромное сопротивление изменениям. Для преодоления этого вызова мы активно продвигали программу, демонстрируя ее преимущества, вовлекали лидеров мнений внутри организации, делая участие максимально доступным и интересным. Мы проводили разъяснительную работу, постепенно внедряли новые практики и на личном примере показывали успехи. По итогу мы получили сто процентное участие педагогов в данной программе.

Таким образом, программа «Здоровым быть – в тренде жить» – это не просто набор мероприятий, а стратегическая инвестиция в человеческий капитал компании. Она демонстрирует, что забота о здоровье сотрудников – это не бремя, а возможность для роста, развития и создания по-настоящему сильной и процветающей организации. Внедряя подобные инициативы, наш детский сад не только следует современным трендам, но и формирует культуру, где здоровье и благополучие становятся неотъемлемой частью

успешной профессиональной жизни. Это путь к созданию среды, где каждый сотрудник чувствует себя ценным, энергичным и готовым к новым свершениям.

#### **Список использованной литературы**

1. ФГОС ДО: Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. N 1155.
2. Маслач К., Лейтер М. Правда о выгорании: как преодолеть истощение и вернуть интерес к работе и жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 350 с.
3. Волошина Л. «Будущий воспитатель и культура здоровья» // Научно-методический журнал «Дошкольное воспитание», 2006, №6, с. 117–122.
4. Хробостова Н. В., Петрова Н. Б. «Условия успешной реализации комплексного подхода к здоровьесбережению педагогических работников дошкольных образовательных учреждений» // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2014, т. 20, с. 4636–4640.
5. Новицкая В. А. «Методическое сопровождение воспитателя в условиях современного дошкольного образовательного учреждения», Санкт-Петербург, 2007, 281 с..

## **4 БЛОК: «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ, ПЕДАГОГАМИ И СОЦИУМОМ»**

### **МОСТИК К РАЗВИТИЮ: КОРРЕКЦИОННО-ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ГАЗЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И НЕЙРОИГР**

**Костянова Е.В.,  
учитель-логопед  
МБДОУ «ДС № 66 г.Челябинска»**

В современном мире, где темп жизни стремительно ускоряется, а информационный поток становится все более насыщенным, задача гармоничного развития ребенка приобретает особую актуальность. Особое внимание мы, учителя-логопеды, уделяем формированию правильной речи, ведь она является фундаментом для успешного обучения и полноценной социальной адаптации. Однако, как показывает практика, традиционные методы коррекции, хотя и эффективны, могут быть значительно усилены и обогащены за счет использования современных подходов, основанных на последних достижениях нейропсихологии.

Сегодня я хочу поделиться с вами идеей, которая, на мой взгляд, способна стать настоящим "мостиком" к развитию речи и когнитивных функций у детей дошкольного возраста. Речь идет о создании коррекционно-логопедических газет для родителей и педагогов ДОУ, основанных на принципах межполушарного взаимодействия и нейроигр.

Почему именно межполушарное взаимодействие и нейроигры?

Наш мозг – это удивительный орган, состоящий из двух полушарий, каждое из которых отвечает за определенные функции. Левое полушарие, как правило, отвечает за логику, анализ, речь, счет, а правое – за образное мышление, интуицию, творчество, пространственное восприятие. Гармоничное развитие и эффективное взаимодействие между этими полушариями – залог успешного обучения и адаптации ребенка к окружающему миру.

К сожалению, многие дети, особенно те, кто испытывает трудности в речевом развитии, могут иметь дисбаланс в работе полушарий. Это может проявляться в трудностях с концентрацией внимания, запоминанием, планированием, а также в нарушении артикуляции и грамматического строя речи.

Нейроигры – это специально разработанные упражнения и игры, направленные на стимуляцию и синхронизацию работы обоих полушарий мозга. Они помогают развивать:

- Мелкую моторику и координацию движений: тесно связанную с речевыми центрами.
- Пространственное мышление и ориентацию: важные для понимания предлогов, пространственных отношений в речи.
- Внимание и память: необходимые для усвоения новых слов, правил грамматики.
- Логическое мышление и последовательность действий: способствующие построению связных высказываний.
- Эмоциональный интеллект и саморегуляцию: влияющие на уверенность в себе и желание общаться.

*Коррекционно-логопедическая газета как инструмент объединения усилий.*

Создание тематических газет, посвященных конкретным речевым проблемам или возрастным особенностям, может стать мощным инструментом для вовлечения родителей и педагогов в коррекционный процесс. Такая газета – это не просто сборник информации,

а интерактивное пособие, которое:

Информирует и просвещает:

Для родителей: объясняет, как работает мозг ребенка, почему важна связь между полушариями, какие признаки могут указывать на возможные трудности. Предоставляет понятные описания нейроигр и их пользы для развития речи.

Для педагогов: предлагает методические рекомендации по интеграции нейроигр в образовательный процесс, примеры игр для групповых и индивидуальных занятий, а также способы адаптации упражнений для детей с различными потребностями.

Предлагает практические инструменты:

Разделы с нейроиграми: каждая газета посвящена определенной теме (например, "Кинезиологические упражнения", "Любимые нейроигры дома", «Использование межполушарных досок для развития ребенка», «Нейроритмика в дошкольном возрасте»). В газетах представлены простые, но эффективные игры, которые можно проводить дома или в детском саду.

Инструкции и иллюстрации: четкие, пошаговые инструкции с яркими иллюстрациями или фотографиями помогут родителям и педагогам легко освоить новые игры.

"Рекомендации": предлагаются конкретные упражнения для самостоятельной работы дома и для использования на занятиях в ДОУ.

Коррекционно-логопедические газеты стимулируют взаимодействие и сотрудничество со специалистами и родителями в ДОУ.

"Обмен опытом": приглашение родителей и педагогов делиться своими находками, вариантами игр, наблюдениями за детьми. Это создает ощущение сообщества и взаимной поддержки.

Предлагаем темы для коррекционно-логопедических газет:

- **«Речь на кончиках пальцев»:** развиваем речь через мелкую моторику и межполушарные связи. Акцент на пальчиковых играх, рисовании, лепке, аппликации с элементами синхронизации движений рук.

- **«Нейроигры в автоматизации звуков»:** нейроигры для развития фонематического слуха и звукопроизношения. Игры на различение звуков, ритмические упражнения, игры с мячом, где звук ассоциируется с движением.

- **«Развитие речи в повседневной жизни»:** формируем грамматический строй речи с помощью нейрогр. Игры на составление предложений, подбор слов по признакам, игры с предлогами, где важна пространственная ориентация.

- **«Использование здоровьесберегающих технологий для коррекции речи воспитанников детского сада»:** развиваем словарный запас и связную речь. Игры на ассоциации, игры с использованием "волшебных" предметов, стимулирующих воображение.

- **«Любимые нейроигры дома»:** нейроигры для улучшения концентрации и памяти: Игры на запоминание последовательностей, поиск отличий, игры с инструкциями, требующими точного выполнения.

- **«Нейробика или упражнения для развития мозга»:** нейроаэробика для мозга, направленная для улучшения мыслительной деятельности. Упражнения для стимуляции работы мозга.

- **«Профилактика дисграфии с помощью игр на межполушарное взаимодействие»:** Упражнения на межполушарное взаимодействие, для синхронизации левого и правого полушария, концентрации внимания.

- **«Нейроритмика в дошкольном возрасте»:** комплекс музыкально-двигательных и речевых упражнений творческого характера, которые способствуют улучшению разговорных навыков, ритмики, крупной и мелкой моторики, а также развитию интеллектуальных способностей и творческого начала.

- **«Использование межполушарных досок для развития ребенка»:** развиваем восприятие, долгосрочную память, координацию движения рук, мелкую моторику, облегчается процесс чтения и письма.

- **«Речевое дыхание»:** игры и упражнения для плавного речевого выдоха и правила работы при выполнении упражнений.

- **«Кинезиологические упражнения»:** упражнения на общую и мелкую моторику, игры с инструкциями, требующие правильного выполнения, глазодвигательные игры и упражнения.

Для обеспечения максимальной эффективности коррекционно-логопедической газеты было организовано ее распространение среди родителей и педагогов. Газету размещали в логопедических кабинетах, детских садах, а также распространяли в электронном виде через сайты и социальные сети. Предусматривали возможность обратной связи с читателями. Также были использованы опросы, анкеты на сайте и в социальных сетях. Полученная обратная связь позволила учителю-логопеду оценить эффективность газеты.

#### Как начать создавать газету?

1. Определите целевую аудиторию: для кого в первую очередь предназначена газета – для родителей, для педагогов, или для обеих групп?

2. Выберите формат: это может быть печатная газета, электронный бюллетень, или серия постов в закрытой группе в социальных сетях.

3. Составьте план публикаций: определите темы на несколько месяцев вперед.

4. Привлекайте специалистов: при необходимости консультируйтесь с нейропсихологами, педагогами-психологами.

5. Тестируйте игры: перед публикацией обязательно опробуйте предложенные игры с детьми, чтобы убедиться в их эффективности и доступности.

6. Собирайте обратную связь: регулярно спрашивайте у родителей и педагогов, что им нравится, что можно улучшить, какие темы им интересны.

7. Газета должна быть наполнена практическими советами, играми и упражнениями, которые родители и педагоги могут использовать дома и в образовательном учреждении. Особенno эффективным является включение заданий на развитие межполушарного взаимодействия, поскольку связь между двумя полушариями головного мозга играет ключевую роль в формировании речевых навыков.

Таким образом, коррекционно-логопедические газеты, основанные на принципах межполушарного взаимодействия и нейротерапии, – это не просто модное веяние, а научно обоснованный и практически эффективный подход к развитию речи и когнитивных функций у детей. Они позволяют сделать коррекционный процесс более увлекательным, доступным и результативным, объединяя усилия семьи и детского сада в едином стремлении к гармоничному развитию каждого ребенка.

Я уверена, что, используя этот инструмент, мы сможем построить прочный "мостик" к успешному будущему наших детей, где речь будет звучать чисто, а мысли – ясно и уверенно.

#### **Список использованной литературы**

1. Ахутина, Т.В. Нейролингвистический анализ динамической афазии. – М.: Теревин, 2014.
2. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста. – М.: Академия, 2009.
3. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Методическое пособие. - М.: Генезис, 2007.
4. Лuria A.P. Основы нейропсихологии. Учеб. Пособие для студ. Высших учебных заведений. м.: Издательский центр «Академия», 2003.-384с.
5. Нейробика. Экзерсисы для тренировки мозга/Лоренс Кац К., Рубин Мэннинг Переводчик: Зиновьев А.Ф. Издательство: Попурри, 2014г

6. Фитнес для мозга для детей 6-7 лет. Блокнот-тренажер+ наклейки/ Ахмадулин Шамиль Тагирович.

7. Нейрогимнастика. Развиваем мозг ребенка 4-6 лет. Книга-тренажер/ Шамиль Ахмадулин- М.: Нева 2022-160с.

8. Нейропсихологические занятия с детьми: 2ч В. Колганова, Е. Пивоварова, С. Колганов, И. Фридрих- М.: АЙРИС- пресс, 2018 г-144с

9. Нейропсихология. Игры и упражнения/ Ирина Праведникова.- М.: АЙРИС-пресс, 2018.-112с.

QR код на логопедические газеты:



## **ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ПРАКТИК В ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С РОДИТЕЛЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И АЛЛЕРГОПАТОЛОГИЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Ахматгалиева Г.М.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска»

Дошкольные образовательные учреждения является единственным общественным институтом, с которым ежедневно вступают в контакт родители и где начинается их систематическое просвещение. Поэтому образовательные учреждения имеют возможность оказывать непосредственное влияние на семьи воспитанников.

Термин «взаимодействие» предполагает обмен мыслями, чувствами переживаниями, общение. Взаимодействие педагогов с родителями предполагает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие, знание и учет педагогом условий семейного воспитания, а родителями – условий воспитания в детском саду. Также оно подразумевает обоюдное желание родителей и педагогов поддерживать контакты друг с другом.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания, как в дошкольном образовательном учреждении, так и в семье. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – целенаправленная, систематически спланированная педагогическая работа дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности родителей в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей, а также обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и

семьи, повышение воспитательного потенциала семьи являются целевыми ориентирами взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями детей дошкольного возраста в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования [3]. Магистральной формой такого взаимодействия определены просвещение и информирование родителей.

В Программе просвещения родителей(законных представителей детей раннего, младенческого и дошкольного возрастов, посещающих ДОО [5] предлагается широкий спектр педагогических технологий с целью просвещения семьи, однако наш опыт взаимодействия с родителями детей с сахарным диабетом и аллергопатологией показывает, что не все родители способны принять тот или иной формат организации мероприятия, освоить его содержание, и главное – аккумулировать полученные знания и навыки в практику семейного воспитания.

По нашему мнению, фактором неготовности родителей к конструктивному взаимодействию со специалистами является высокий уровень психической травмированности родителей, вызванный рождением в семье ребенка с особенностями в развитии, переживание родителями психоэмоциональной травмы, что способствует пассивности позиции в отношениях «родитель – ребенок – специалист» и требует организации с родителями просветительской работы. Мы согласны с позицией В.В. Ткачёвой, что включение родителей в коррекционно-образовательный процесс их собственных детей, позволяет формировать у них психолого-педагогические и другие компетенции, практические навыки, необходимые для осуществления воспитания и развития ребенка в условиях семьи [6].

Решая данную задачу, мы проанализировали отечественный опыт просветительской работы педагогов с родителями детей дошкольного возраста (О. Л. Зверева, Т. В. Кротова, В. А. Деркунская), в том числе родителей детей с ОВЗ, представленный в научно-методическом наследии А. Н.Грабарова, Е. К. Грачевой, В. П. Кащенко, И. В. Маляревского и многих других. Для нашего исследования интерес представляют методы и приёмы для повышения мотивации и снижения стресса у родителей детей с сахарным диабетом и использование их в практике просвещения семьи. В соответствии с положениями классиков отечественной психотерапии (Б. Д. Карвасарский, В. Н. Мясищев и др.), снижение напряженности эмоциональных переживаний индивида возможно лишь при его переключении с предмета переживаний, когда проблемность ситуации понимается как неразрешимая, на деятельность, направленную на преодоление данной проблемы [2].

Главной задачей сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи – обеспечить быстрое, легкое, безболезненное привыкание ребенка к детскому саду во время адаптации.

Далее вместе с родителями следует объективно оценить состояние здоровья, двигательного и физического развития, прогнозировать его улучшение, наметить единый подход к повседневной жизни: зарядка, режимные моменты дня, питание, организации двигательной активности детей дошкольного возраста. Взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи, как сотрудничество – процесс достаточно сложный и трудоёмкий.

Организовывая сотрудничество дошкольной организации и семьи по воспитанию здорового ребенка, следует обращать особое внимание на поиск новых форм и подходов к физическому развитию детей, основанных на многоуровневом анализе внешних воздействий, мониторинге, состояния здоровья каждого ребенка, учете в возрастных особенностях его организма.

Для родителей детей с сахарным диабетом и аллергопатологией такой деятельностью может стать включение в коррекционно-образовательный процесс с ребенком с использованием игровых практик.

Учитывая особенности психологического портрета родителей детей с сахарным диабетом, уровень их абилитационной компетентности, мы отбираем такие игровые методики, которые способствуют повышению осведомленности родителей о заболевании и способах помочь ребенку в случае жизненно важных ситуаций.

Например, совместные игры детей и родителей, направленные на контроль уровня глюкозы в крови, позволяют детям научиться самостоятельному контролю показателей и принятию необходимых мер, а родителям обрести уверенность, что их ребёнок воспользуется необходимыми навыками.



Педагогами нашего учреждения разработаны авторские игры, головоломки, ребусы с применением принципов кондуктивной педагогики. Цель данных игр не только дать детям конкретные знания о заболевании, но научить их думать и действовать в различных ситуациях, а родителей побуждать их к самостоятельным действиям, развивать инициативу, мотивацию на успех в преодолении недуга. Выступая в роли «кондуктолога», родители, с одной стороны, являются проводниками нужд своего ребенка в большой мир, а с другой – адаптером многообразного социума. Безусловно к этой роли необходима предварительная подготовка родителей, которую осуществляют специалисты в рамках консультаций, семинаров-практикумов, мастер-классов. Родители осваивают навыки мотивации деятельности ребёнка в преодолении проблемы, выявления возможностей его адаптации к повседневной жизни, в которой присутствует диабет.

В играх большое внимание уделяется формированию практических навыков саморегуляции взрослого и ребёнка. Например, в игре «Расскажите про покупки», родители в роли продавца предлагают купить детям разные продукты (чипсы, сахарную пудру, выпечку, газированную воду и др.). Дети (покупатели) покупают лишь те продукты, которые им можно есть, комментируя свой выбор. Другие родители (дети) в роли эксперта - оценивают правильность выбора, подкрепляя аргументами в пользу того или иного продукта. Ко всем играм разработаны наглядные материалы: модели, плакаты, алгоритмы, инфографика, как в цифровом, так и в нецифровом формате, что значительно расширяет диапазон их использования в совместной, самостоятельной деятельности детей, режимных моментах, а также в семье.

В нашем ДОУ широкое применение получили компьютерные игры для родителей детей с аллергопатологией. Использование цифрового формата позволяет сделать процесс взаимодействия с родителями гибким, мобильным и более доступным для разных категорий родителей.

Цифровое дидактическое пособие «Где живет глютен?» (автор Корчакова С.В. воспитатель МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска») разработано с помощью сервиса LearningApps.org. В первой части пособия автором предлагается викторина «Что вы знаете о глютене?». Викторина подразумевает обозначение выбора (галочкой) ответа на каждый вопрос. Дидактический материал представлен актуальными вопросами по данной теме. Если игра завершена успешно, игрок узнает об этом через сигнал в виде одобритального комментария и поощрительного смайлика. Вторая часть пособия разработана в формате классификатора по группам продуктов, содержащих (не содержащих) глютен. Для знакомства родителей с игрой был подготовлен чек-лист, в

котором обозначены цели, задачи и актуальные QR-коды для перехода на платформу с игрой.

Апробируя данную игру во взаимодействии с родителями, мы отмечаем, что интерактивность, визуальное представление информации, мгновенная обратная связь создаёт у родителей стойкую мотивационную основу для самостоятельного получения новых знаний, усиливает интерес к проблеме.

Для психологической поддержки семьи привлекается педагог- психолог для работы с ребенком и членами семьи, чтобы помочь им справиться с эмоциональными и социальными аспектами заболевания.

Наблюдая особенности родителей детей с особенностями здоровья: появление у родителей высокого уровня тревожности, ощущения высокой ответственности, ощущения невозможности расслабиться, что может приводить к появлению постоянного внутреннего напряжения, эмоциональному выгоранию, а также воспитанию ребёнка по типу гиперопёки (тщательном контроле и опеке над ребенком, ограждении ребенка от «травмирующей» реальности). Педагог, целью работы с родителями ставит: обучение навыкам саморегуляции взрослого и ребёнка; поиск жизненных ресурсов для взрослого.

Для этого подбираются игры и упражнения, которые хорошо проводить совместно с семьёй (когда присутствует родитель и ребёнок). Даже если родитель не чувствует такой потребности для себя, он учится вместе с ребёнком выполнять такие упражнения, укрепляется связь с ребёнком.

В работу с детьми и родителями могут быть включены следующие методы саморегуляции:

1. Игры и упражнения на снижение физического и нервного напряжения. Упражнение «Пять свечей» (задуть «свечи» у себя и у родителя), «Передай перышко с руки на руку», «Ветер дует».

2. Игры и упражнения для тренировки навыков самоконтроля. Помогают развивать волевые качества, умение контролировать свои движения, своё поведение. Например, ВайТой или Танграм.

3. Игры и упражнения на развитие эмоционального интеллекта.

Для оценки эффективности представленных нами игровых практик мы организуем регулярный мониторинг родительских достижений в системе «родитель – ребенок – специалист». В качестве оценочных средств проверки сформированности родительских компетенций мы рассматриваем положительную динамику в освоении обучающимися с сахарным диабетом и аллергопатологией образовательной программы, в снижении у родителей психоэмоционального напряжения, формировании у них компетенций самопомощи, в овладении адекватными формами реагирования на проблемы ребенка.

Таким образом, использование игровых практик в просвещении родителей переключает их с неконструктивных форм взаимодействия с ребёнком, позволяет осознать ресурсы родительской поддержки и обрести уверенность в преодолении проблемы в развитии ребёнка.

#### **Список использованной литературы**

1. Большова А. В., Ткачева В. В. Образовательно-просветительская работа с семьями воспитанников в ОВЗ в специальной коррекционной школе // Психолого-педагогическое сопровождение слепоглухих и лиц с тяжелыми множественными нарушениями. Исследования и опыт помощи: научно-практический сборник / под ред. Т. А. Басиловой. М.: ИНФРА-М, 2020. С. 112–130.
2. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ»

5. Программа просвещения родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста, посещающих дошкольные образовательные организации / Т.П. Авдулова, И.А. Бурлакова, Е.И. Изотова, Т.В. Кротова, О.В. Никифорова, В.А. Новицкая, Г.Р. Хузеева, Р.И. Яфизова [и др].: под ред. Е.И. Изотовой, Т.В. Кротовой. – Москва, 2024 – 225 с.

6. Ткачева В. В. Компетенции родителей в области специальной педагогики и специальной психологии как важнейшее условие воспитания, обучения и социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Наука и школа. 2023. № 3. С. 87–95. DOI:10.31862/1819-463X-2023-3-87-95

7. Терещенко И.И. Применение игровых методик в просветительской работе с родителями младших дошкольников // Культурно-образовательное пространство семьи и дошкольного учреждения. – 2020. – № 1. – С. 112-120

8. Шаляпин В.Г. Игровые практики в формировании позитивного отношения родителей к воспитательному процессу // Современные тенденции развития дошкольного образования. – 2017. – №4. – 197 с.

9. Я – компетентный родитель: Программа работы с родителями дошкольников / Под ред. Л.В. Коломийченко. – М.: ТЦ Сфера, 2013 – 128 с. – (Библиотека журнала «Управление ДОУ»)

## **ОПЫТ РАБОТЫ МБДОУ «ДС № 44 Г.ЧЕЛЯБИНСКА» ПО ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО МУЗЕЯ «СОКРОВИЩА НАЦИИ»**

**Незнамова Е.В.**  
заместитель заведующего по УВР  
МБДОУ «ДС № 44 г. Челябинска»

Актуальность организации спортивного музея «Сокровища нации» в дошкольной организации обусловлена тем, что именно в дошкольном возрасте закладывается интерес к здоровому образу жизни и спорту. В дошкольном возрасте закладываются основы ценностей и интересов ребенка. Спортивный музей способствует развитию положительного отношения к физической культуре, мотивирует детей к активному образу жизни, что особенно важно в условиях современной малоподвижной среды.

Воспитание патриотизма и гордости за достижения своей страны. Ознакомление с выдающимися спортсменами и спортивными достижениями нации помогает формировать чувство гордости за Родину и желание быть частью чего-то большего, развивает эмоциональную связь с историей и культурой страны.

Развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста. Экспозиции музея стимулируют интерес к истории спорта, развивают любознательность, умение анализировать и систематизировать информацию, а тематические занятия – творческие навыки и воображение.

Социальное взаимодействие и воспитание командного духа. Посещение и участие в мероприятиях музея способствует развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе, сотрудничать, что важно для гармоничного социального развития дошкольников.

Поддержка инновационного подхода в образовательном процессе. Использование музеиных форм работы обогащает образовательную среду детского сада, делает обучение

более наглядным и интересным, способствует интеграции физического, познавательного и нравственного воспитания.

Таким образом, организация спортивного музея «Сокровища нации» в дошкольной организации является актуальным и эффективным инструментом для комплексного развития детей, формирования здоровых привычек и воспитания патриотизма на ранних этапах жизни.

Основной целью организации спортивного музея МБДОУ «ДС № 44 г. Челябинска» «Сокровища нации» создание интерактивного спортивного музея для детей дошкольного возраста, который способствует развитию интереса к физкультуре и спорту, формированию здорового образа жизни и воспитанию патриотизма через знакомство с достижениями Российских и региональных спортсменов.

Основные этапы организации спортивного музея МБДОУ «ДС № 44 г. Челябинска» «Сокровища нации»:

1. Анализ возрастных особенностей детей и подбор подходящих экспонатов и материалов. Для воспитанников дошкольного возраста (3–7 лет) учитываются особенности развития моторики, познавательных способностей и интересов. На этом этапе проводятся консультации с воспитателями и педагогами, изучается психологическая литература о возрастных особенностях детей. Для малышей 3-4 лет выбираются яркие крупные экспонаты, безопасные для прикосновения (например, мягкий мяч, копии медалей из пластика), а для детей 5-7 лет – более информативные материалы с простыми текстами и картинками, которые они могут рассматривать и обсуждать.

2. Сбор информации о выдающихся спортсменах и спортивных традициях страны. На этом этапе собираются биографии известных отечественных спортсменов, их достижения, фотографии, награды и рассказы о национальных традициях в спорте. Материалы подготавливаются в доступной форме с учетом понимания дошкольников. Создается коллекция историй о спортсменах, таких как Лариса Латынина (заслуженная гимнастка), Елена Исинбаева (прыгунья с шестом), с сопровождением ярких иллюстраций и мультимедийных роликов.

3. Подготовка интерьерного оформления – создание игровых и информационных зон. Музей организуется в нескольких тематических зонах:

- Зона «Спортивные трофеи» с копиями медалей, кубков и фотографий;
- Информационная зона с панелями, рассказывающими о различных видах спорта и истории олимпийских игр;
- Игровая зона с мини-спортивным инвентарем (мини-гири, скакалки, мячики), где дети могут тренироваться и играть.

Все элементы оформлены ярко, безопасно и эргономично – с мягкими краями, надежно закреплены, расположены на уровне детского роста.

4. Создание мультимедийных презентаций и интерактивных упражнений. Разрабатываются простые мультимедийные презентации с текстом, иллюстрациями и аудиосопровождением для показа на интерактивном экране или планшетах. Интерфейс удобен и понятен детям. Подготовлены презентации с вопросами и заданиями, например, «Угадай вид спорта по фото», «Повтори движения спортсмена», интерактивные игры с физическими упражнениями, мотивирующими к движению.

Музей оформлен в игровой форме с учетом безопасности – все экспонаты сделаны из безопасных материалов, установлены так, чтобы дети могли свободно трогать их и перемещаться без риска травм.

Проводятся тематические экскурсии с рассказами сотрудников или педагогов о великих спортсменах и значимых событиях в спорте.

Организуются подвижные игры и физические упражнения, связанные с экспозициями, что помогает детям лучше запомнить информацию через практику.

Викторины для закрепления знаний, творческие занятия: например, рисование своих любимых видов спорта или изготовление спортивных атрибутов (медалей из картона, флаажков).

Проводятся совместные семейные мероприятия – спортивные праздники, мастер-классы, где родители участвуют вместе с детьми, что расширяет уровень их знаний и укрепляет взаимодействие.

В конце каждого этапа мероприятия оформляются буклеты и фотоматериалы, которые публикуются для информирования родителей и педагогов о работе музея.

Поощряется активное участие детей в подготовке экспозиций и проведении занятий, что развивает их ответственность и творческое мышление.

Таким образом, организация спортивного музея в ДОУ способствует формированию у детей интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, развитию познавательных и творческих навыков, воспитанию ценностей командной работы и спортивного духа, а также созданию позитивной эмоциональной атмосферы в образовательном процессе.

## **ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ**

**Уkolova N.N.**

заместитель заведующего по УВР  
МАДОУ «ДС № 449 «Олимпиец» г. Челябинска»

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и обеспечение безопасности являются приоритетными направлениями современного российского дошкольного образования. Ведь именно в дошкольном возрасте формируются привычки, установки и ценности, определяющие поведение человека на протяжении всей жизни.

Детские сады играют важную роль в создании условий для полноценного развития и сохранения здоровья детей. Коллектив МАДОУ «ДС № 449 «Олимпиец» г. Челябинска» уверен, - успешность этой работы невозможна без активного участия родителей и семьи, так как именно семья является первым социальным институтом, оказывающим значительное влияние на развитие ребёнка, его здоровье и безопасность. Поэтому вовлечение семей воспитанников в систему формирования ЗОЖ, повышение уровня компетентности родителей в области формирования здорового образа жизни у детей является для нас необходимым условием эффективности воспитательно-образовательного процесса. В этой связи мы выделяем для себя следующие задачи:

1. Обучение родителей правилам ухода за здоровьем ребенка.
2. Повышение мотивации родителей к созданию здоровой семейной атмосферы.
3. Информирование родителей о современных тенденциях и подходах к охране здоровья детей.
4. Развитие сотрудничества между семьей и образовательным учреждением в сфере охраны здоровья.

Наш опыт показывает, что решение поставленных задач возможно через комплекс мероприятий, включающих образовательные, информационно-просветительские и практические формы работы. В практику работы включены тематические занятия для родителей, проводимые специалистами (медицинским персоналом, психологом, логопедом, музыкальным руководителем и инструкторами по физической культуре). Тема занятий может включать основы гигиенического воспитания, профилактику детских болезней, принципы правильного питания, соблюдения режима дня и др.

Какие темы мы затрагиваем? Обобщенно можно выделить следующие направления:

1. «Что такое хорошее здоровье?» (отсутствие болезней, своевременное прохождение профилактических осмотров и вакцинации, ведение здорового образа жизни).

2. «Разговор о правильном питании» (рацион, соответствующий возрастным потребностям, включающий необходимые витамины и минералы, сбалансированный состав пищи, рецепты правильного питания).

3. «Физическая активность как критерий ЗОЖ» (регулярная физическая нагрузка, достаточный уровень движения, адекватность возрасту, участие в спортивных играх и занятиях, запись в секцию).

4. «Возрастные нормы развития» (соответствие роста, веса и моторики общепринятым стандартам для определённого возраста).

5. «Оптимальная организация быта и досуга» (соблюдение режима сна и бодрствования, комфортные условия проживания, обеспечение безопасности жизнедеятельности).

Значительно реже, но гораздо более эффективно, проводятся педагогами практикующие мастер-классы, - мероприятия, на которых родители получают практические знания и умения по уходу за ребенком, организации двигательной активности, оказанию первой помощи и другим аспектам здорового образа жизни.

Мастер-класс занимает сегодня лидирующие позиции среди прочих инструментов, помогающих транслировать свой опыт, и педагог может использовать это умение и в работе с родителями, и адаптировать его в работе с детьми, попробовать свои силы в профессиональном конкурсе, обменяться опытом с коллегами внутри детского сада. Удачные мастер-классы становятся гордостью педагога, украшают его портфолио, помогают профессиональному росту. Из наиболее удачных в свете формировании здорового образа жизни хочется отметить следующие мастер-классы наших педагогов:

1. «Волшебные шарики Су-джок», на котором воспитатель О.В. Ушакова, показала родителям потенциал колючих шариков и представила картотеку упражнений с ними.

2. «Воспитание культурно-гигиенических навыков в младшем возрасте», где воспитатель Ю.Г. Шамаева поделилась с мамами и папами эффективными лайфхаками по данному вопросу.

3. «Разговор о правильном питании». Этот мастер-класс провела воспитатель М.В. Андроникова, раскрыв родителям и коллегам собственные профессиональные секреты, как накормить «малоежку».

4. Мастер-классы «Куклотерапия как метод психологической помощи детям» воспитателя Н. М. Ганеевой и «Музыкотерапия в детском саду» музыкального руководителя М.В. Мельниковой раскрыли волшебные возможности музыки и кулы-мотанки в работе с детьми.

5. Практикум для воспитателей и родителей "Коррекция и профилактика плоскостопия у детей" инструктора по физической культуре О.Ю. Ворухайло получил высокую оценку всех его участников, так как научил важным приемам формирования правильной стопы.

Идя в ногу со временем, стараемся предоставить возможности дистанционного обучения родителей посредством онлайн-ресурсов. Онлайн-встречи в режиме видеоконференции, вебинаров позволяют охватывать большее количество участников независимо от территориальной удаленности. К примеру, с целью профилактики дезадаптации детей младенческого и раннего возраста к условиям детского сада ежегодно проводится интернет-марафон для родителей. Марафон позволяет охватить консультационной помощью максимальное число родителей еще до поступления в детский сад. В течение двух недель родители читают посты педагога-психолога, медицинского работника, старшего воспитателя. Родители узнают о правилах течения адаптационного периода, значениях режима в жизни малыша, особенностях питания в ДОУ, формирования культурно-гигиенических навыков. Родители читают комментарии друг друга, знакомятся, обмениваются мнениями. Получая эти знания, мамы и папы корректируют возможные негативные факторы внутри семьи, влияющие на адаптацию, и, как следствие, на здоровье ребенка.

Отличным инструментом для воспитания здорового образа жизни (ЗОЖ) среди семей дошкольников могут стать флешмобы (от англ. flash mob – мгновенная толпа) – это заранее спланированная массовая акция, в которой группа людей внезапно собирается в общественном месте, совершает определённые действия (чаще всего абсурдные или забавные) и быстро расходится. Главная цель флешмоба – удивить окружающих, привлечь внимание и развлечься. Они достаточно популярны у наших педагогов благодаря своей интерактивности, вовлеченности и позитивному настроению. Вот несколько примеров, как организовать эффективный для пропаганды ЗОЖ флешмоб.

**Активные игры.** Организуются подвижные игры, танцы или спортивные состязания, которые вовлекают детей и родителей одновременно (эстафеты, танцевальные марафоны или совместные прогулки с заданиями).

К примеру, флешмоб «Спортивное утро», где семья снимает утреннюю физическую активность всей семьи, или флешмоб «Мой полезный завтрак», «Я сам!», «Танцуй с нами». Ролики размещаются в сети интернет и, как правило, быстро набирает популярность, желающих поучаствовать у нас всегда много.

Традиционно в «Олимпийце» проводятся массовые мероприятия, где семьи соревнуются в командных играх, танцах и спортивных конкурсах. «Папа, мама, я – спортивная семья!», семейные эстафеты, посвященные праздникам «День матери», «День защитника Отечества», «День защиты детей», «День Здоровья», «Зарница» и др.

Каждый год дети и родители с нетерпение ждут спортивный праздник «День туриста». В этот день весь детский сад превращается в большой, туристический лагерь с палатками, котелками, песнями и чаем у костра. А в Осеннем кроссе участвуют целыми семьями и участников становится с каждым годом все больше.

**Социальные акции.** Также в детском саду проходят акции, направленные на привлечение внимания к важности здоровья. Например, уборка и покраска территории детского сада или посадка деревьев совместно с семьями. Быть добрыми, внимательными, с уважением относиться к людям с особыми потребностями помогает участие в Акции «Мир добра и толерантности». Акции «Безопасное окно», «Зимние каникулы», «Внимание, дети!» и др. учат детей и родителей безопасному поведению.

**Экологические акции,** инициированные Комитетом по делам образования, социальными партнерами: «Эколята-защитники природы», «Крышечки добра», «Сдай батарейку-спаси ежа», «Сдай макулатуру-сохрани дерево!», «Разделяй-ка» и др. участие в данных акциях помогает нашим воспитанникам больше узнавать о том, как важно беречь не только свое здоровье, но и здоровье всей нашей планеты.

**Творческие Конкурсы.** Проводя конкурсы на тему здоровья, мы не только поощряем творчество и фантазию, но и позволяем детям выразить себя и лучше усвоить принципы ЗОЖ. Так, фотоконкурс «Я здоровье берегу!» позволил нам узнать, как семьи наших воспитанников укрепляют свое здоровье. Конкурс работ «Мое активное лето», рассказал о самых ярких, активных событиях детей. А конкурс «Детсадовский ресторан» показал, как питаться правильно и вкусно.

Информационная поддержка родителей также является мощным ресурсом взаимодействия детского сада и семьи по вопросу формирования основ ЗОЖ у наших воспитанников.

**Информационные кампании.** Используем социальные сети и другие медиаплатформы для распространения информации о здоровом образе жизни, оперативного оповещения родителей о событиях, акциях, новых публикациях и важных сообщениях. Создаем видеоролики, инфографику и посты, которые будут вдохновлять семьи на активные действия. Пример: видеоролик «Семьи выбирают здоровье», демонстрирующий преимущества активного образа жизни. Пост о проведении в детском саду «Дня здоровья», который познакомил читателей о незабываемой встрече с настоящими спортивными гостями - Федерации "Самурай" Каратэ Кёкусинкай, на которой замечательный, активный

Панда (папа нашей воспитанницы) устроил детям потрясающую разминку, показав свои невероятные спортивные способности и вдохновив всех на занятия спортом.

На официальном сайте МАДОУ «ДС № 449 «Олимпиец» г. Челябинска» создан информационный портал «База знаний», в котором выделен раздел, посвященный вопросам здоровья и здорового образа жизни. Здесь педагоги размещают полезные статьи, публикации, инструкции и рекомендации.

1. Картотека дидактических игр и игровых заданий по формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста. Автор - старший воспитатель Палушкина Е.Г.

2. Сценарий тематического развлечения "Хорошо здоровым быть", автор - музыкальный руководитель Мельникова М.В.

3. Игры по формированию здорового образа жизни. Автор - старший воспитатель Палушкина Е.Г.

4. Сценарий детской олимпиады «Малые зимние олимпийские игры» инструктор по физической культуре О.Ю.Ворухайло.

5. Сценарии физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста "Путешествие в страну Спортландию", "Играем в джунгли" и др., автор - инструктор по физической культуре О.Ю.Ворухайло.

Дни открытых дверей, выставки. Выставка полезных продуктов и товаров для укрепления здоровья «Помогаторы здоровья», например, витаминов, спортивных товаров, средств гигиены и т.п.

Все эти мероприятия помогают создать атмосферу сотрудничества и поддержки между родителями и детьми, способствуя формированию здоровых привычек и положительного отношения к здоровью. Применяя эти современные технологии, методы и формы работы, мы повышаем уровень осведомлённости и мотивации родителей к активному участию в данном процессе - формировании здорового образа жизни и обеспечении безопасности детей в системе работы детского сада «Олимпиец».

## **РОДИТЕЛИ + ДЕТИ = ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ: ИДЕИ АКТИВНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**

**Кондрашкина Е. В.,**  
старший воспитатель  
**Панова Н. В.,**  
учитель-логопед  
МБДОУ «ДС 472 г. Челябинска»

Здоровье ребёнка является приоритетом для каждого родителя и педагога. Современные подходы к организации образовательного процесса в дошкольных образовательных учреждениях предполагают использование инновационных методов и технологий, направленных на укрепление здоровья дошкольников. Наш педагогический коллектив представляет некоторые оригинальные идеи, которые помогут сделать пребывание детей в учреждении полезным и увлекательным одновременно.

Одной из эффективных форм организации воспитательно-образовательного процесса являются совместные мероприятия с детьми, родителями и педагогами учреждения. Они позволяют вовлечь семьи воспитанников в процесс воспитания здорового образа жизни, создать условия для формирования основ экологической культуры и укрепить эмоционально-психологическое благополучие каждого ребёнка.

Родители играют ключевую роль в поддержании и укреплении здоровья своего ребенка. Их пример, привычки и поведение оказывают значительное влияние на

формирование здорового образа жизни. Совместные мероприятия с участием родителей помогают повысить уровень осведомленности взрослых о принципах правильного питания, физической активности, гигиены и профилактики заболеваний. Такие события способствуют формированию положительной мотивации к ведению активного образа жизни всей семьей, улучшению взаимодействия между педагогами и семьями, укреплению доверия и взаимопонимания.

Для успешного проведения мероприятий важно учитывать особенности восприятия детьми дошкольного возраста, необходимость интеграции образовательного процесса с повседневной жизнью и создание условий для совместной деятельности детей и родителей. Использование игровых методов, творческих заданий и коллективных проектов позволяет сделать совместную деятельность с детьми и родителями интересной.

В нашем образовательном учреждении применяются разнообразные активные практики, образовательные активности по здоровьесбережению с родителями и детьми при этом, создавая пространства для родительских инициатив.

Мы представляем несколько активных оздоровительных практик, реализуемых в нашем образовательном учреждении.

#### 1. Спортивные праздники и конкурсы.

Спортивные праздники объединяют детей и родителей, стимулируют физическую активность и развитие двигательных навыков. Организуя подобные мероприятия, педагоги уделяют внимание разнообразию видов спорта, созданию командного духа и развитию лидерских качеств среди участников. Это способствует формированию позитивного отношения к спорту и физкультуре у малышей и членов их семей.

Это весёлые старты: соревнования по бегу, прыжкам на скакалке, играм с мячом и эстафеты. Дворовые игры: организация традиционных дворовых игр (классики, резиночка, прятки и т.д.). Кросс нации: участие педагогов, родителей и детей в коротких забегах на свежем воздухе.

#### 2. Фестивали здоровья и творчества.

Такие фестивали направлены на популяризацию идей здорового образа жизни посредством художественного самовыражения. Участникам предлагается создавать творческие проекты, посвящённые различным аспектам здоровья, таким как правильное питание, гигиена, профилактика болезней и спорт. Подобные мероприятия развивают эстетическое восприятие, формируют чувство ответственности за собственное здоровье и способствуют установлению доверительных отношений между коллективом учреждения и родителями.

Фестиваль здоровья включает:

- творческие мастер-классы по рисованию картин на тему экологии и природы;
- конкурс плакатов на тему «Мы выбираем здоровый образ жизни!»
- выставки детских рисунков и поделок, демонстрирующих важность заботы о своём организме.

#### 3. Семинары-тренинги и мастер-классы.

Семинары, тренинги и мастер- классы представляют собой пространство родительских инициатив - образовательные площадки, направленные на повышение уровня компетентности родителей в области здоровья детей. Педагоги и специалисты проводят беседы о правильном питании, профилактике инфекционных заболеваний, психическом развитии ребёнка и важности физического развития. Родители получают практические рекомендации по вопросам укрепления иммунитета, режима сна и отдыха, выбора занятий спортом и профилактических мер.

- практический семинар для мам «Основы правильного питания и витамины для растущего организма».

- тематические лекции врачей-педиатров о современных методах диагностики и лечения простудных заболеваний и т.д.

#### 4. Экологические акции, походы, Эко-игры и природотерапия

Экологическая направленность оздоровительных практик помогает формировать экологическую ответственность и заботливое отношение к природе у подрастающего поколения. Путешествия на природу, сбор мусора, посадки деревьев, наблюдение за животными и растениями становятся основой интересных и полезных акций. Дети учатся бережному отношению к окружающей среде, пониманию взаимосвязанности всего живого на Земле.

- акция «Чистый город»: уборка территории вокруг учреждения силами детей и родителей.
- поход выходного дня с изучением растений и животных родного края.
- День леса: посадка кустарников и растений совместно с семьёй.

Природотерапия – это метод оздоровления, включающий прогулки на свежем воздухе, игры с растениями и животными, наблюдение за природой. Например, дети могут создавать небольшие огородики прямо на территории учреждения, ухаживать за цветами и деревьями, кормить птичек зимой, белку. Это способствует развитию экологической культуры, улучшают настроение и укрепляют иммунитет.

Пример активности: «Поход за сокровищами природы». Дети и родители отправляются на прогулку с корзинками и собирают листья разных форм и цветов, шишки, веточки. Затем из собранных материалов создают коллажи, поделки, картины. Это развивает мелкую моторику рук, улучшает внимание и память.

#### 5. Арт-терапия и творческое самовыражение.

Арт-терапевтические методы предлагаемые родителям помогают детям выразить эмоции, снять стресс и повысить самооценку. Занятие творчеством также стимулируют развитие мелкой моторики и координацию движений.

Примеры арт-практик:

- фигуры из пластилина: лепка фигур животных, сказочных персонажей помогает развивать воображение и фантазию.
- рисование пальцами: позволяет ребенку почувствовать свободу творчества, снимает напряжение и способствует эмоциональному раскрытию.
- арт-терапия «Здоровая книга»: совместное создание книги, где семья пишут истории о здоровье и счастье, рисуют иллюстрации и создают коллажи.

Эти виды деятельности положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка, повышают уровень позитивного восприятия окружающего мира и эмоционального оздоровления.

#### 6. Физкультминутки и танцевальные паузы с родителями.

Регулярные физические упражнения необходимы каждому ребёнку для правильного развития опорно-двигательного аппарата и профилактики заболеваний позвоночника. Чтобы привлечь интерес детей, педагоги предлагают родителям дома использовать нестандартные формы физической активности:

- динамические музыкальные игры: совместные танцы под весёлую музыку развивают музыкальность, ритмичность и двигательную активность.
- имитация животных: выполнение упражнений в игровой форме («ползаем как змея», «прыгаем как зайчик») вызывает восторг у ребятишек и повышает эффективность.
- подвижные квесты: участие в играх-приключениях укрепляет командный дух семьи, стимулирует физическую активность и совместную познавательную деятельность.

Такие мероприятия делают процесс воспитания физически активным естественным и приятным занятием.

#### 7. Музыкальная терапия и релаксация.

Музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка. Классическая музыка способна успокаивать нервную систему, улучшать концентрацию внимания, нормализовать сон. Использование песен и музыкальных инструментов создает атмосферу радости и удовольствия.

Интересным решением являются создание собственного оркестра, где ребёнок играет на инструменте, сделанном своими руками (например, маракасы из пластиковых бутылок). Таким образом он знакомится с основами музыки, развивая слуховые способности и музыкальный вкус.

Осуществляя комплексный подход к речевому, психическому и физическому развитию детей мы предлагаем родителям использовать элементы логоритмики, которые сочетают в себе речевую, музыкальную и двигательную активность.

Ниже предлагаем несколько вариантов образовательных практик для родителей, которые мы применяем в учреждении на протяжении нескольких лет.

#### 8. Оздоровительный квест «Крутая песочница».

Организация квеста на свежем воздухе, где семьи выполняют задания, связанные с речевыми упражнениями и оздоровительных практик: «Вкусная артикуляционная гимнастика», «Креативные дыхательная гимнастика» и т.д.

#### 9. Семейный клуб «Глазами разных».

Создание поддерживающей среды для семей. Организация встреч для родителей, где они обмениваются опытом, делятся трудностями и находят поддержку у других. Для обратной связи установлен эффективный электронный канал для общения (чат), где родители задают вопросы и получают советы.

#### 10. Речевые игры с родителями.

Родители создают игры для развития речи «Книга чистоговорок», «Домашняя азбука» и т.д.

#### 11. Работа кинотеатра «Два веселых гуся».

Просмотр фильмов и мультфильмов о здоровье и активном отдыхе «Нескучный выходной», «Яркий Я», где могут присутствовать родители.

12. Виртуальные мастер-классы, онлайн уроки, на которых учитель-логопед делиться методами работами и здоровые сберегающими практиками: «Игры по запуску речи», «Веселая артикуляционная гимнастика», которые размещены на сайте учреждения в разделе «Инклюзия среди нас».

#### 13. Инклюзивная практика «Таланты без границ».

Направлена на развитие и поддержку детских талантов вне зависимости от их индивидуальных особенностей и возможностей. Родители активные участники в данной практике.

Она включает в себя три больших проекта:

- «Календарь добрых дел» - ориентирован на развитие у детей доброты, отзывчивости и социальной активности через систематическое выполнение добрых дел и их отражение в календаре;
- «Яркий Я» - направлен на развитие творческих способностей и индивидуальности детей;
- «Инклюзивный Театр.ПРО» - позволяет объединить воспитанников общей идеей, развить коммуникативный навык, навыки восприятия собственного тела и принятие игрового образа.

Описание практик размещены на сайте учреждения в разделе «Инклюзия среди нас».

Чтобы организовать разнообразные мероприятия с родителями эффективно и интересно, важно учесть ряд рекомендаций:

Определить цель мероприятия – сформулируйте конкретные цели, задачи и ожидаемые результаты. Важно понимать, чему будут способствовать ваши усилия.

Привлечение инициативных групп родителей – найдите активных представителей каждой группы родителей и пригласите их стать частью организационного комитета. Эти родители смогут активно помогать в разработке сценария, подборе реквизитов и привлечении остальных участников.

Подбор тематического материала – обеспечьте доступность качественной и актуальной информации для подготовки мероприятия. Используйте проверенные научные источники, опыт коллег и интересные идеи.

Организация пространства – подготовьте помещения или площадку заранее, учитывая удобство передвижения и безопасность детей. Разместите оборудование, инвентарь и материалы для проведения соревнований, конкурсов и творческой части программы.

Информационная поддержка – заблаговременно оповестите родителей о предстоящих мероприятиях. Подготовьте объявления, приглашения, афиши и рекламные буклеты, распространяйте их через социальные сети и мессенджеры.

Оценка результатов – обязательно проведите рефлексивный этап мероприятия, обсудив успехи и недостатки прошедшего события. Обсудите возможности улучшения будущих встреч, примите конструктивную критику и продолжайте развивать взаимодействие с родителями.

Использование активных практик, творческих подходов и современных методик существенно обогащает образовательный процесс в образовательном учреждении, способствуя гармоничному развитию всех сфер жизнедеятельности ребёнка. Эти технологии позволяют эффективно решать задачи укрепления физического и психологического здоровья воспитанников, формируя устойчивый фундамент здоровья на всю жизнь, открывает новые возможности для повышения качества образования и благополучия подрастающего поколения.

# **5 БЛОК: «МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ»**

## **ПРАКТИКА ПО ИНТЕГРАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, НЕЙРОМОТОРНОЙ ГОТОВНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Азарова О.Л.**  
педагог-психолог  
МАДОУ «ДС № 47 г. Челябинска»

В современном мире, где требования к образованию постоянно растут, задача детского сада уже не ограничивается простой подготовкой к письму и счету. Сегодня мы понимаем, что основа успешного обучения – это крепкое здоровье, гармоничное развитие, функциональная грамотность, и умение управлять своими эмоциями. Поэтому, мы стараемся двигаться в сторону холистического подхода. Слово «холистический» образовано от греческого «holon» и означает «Вселенная как целое», то, что не делится на части. Холистическое образование держится на трех китах: равновесии, включенности каждого и связи. Равновесие позволяет умственному развитию ребенка протекать в гармонии с эмоциональным, физическим, эстетическим и духовным его развитием.

В равновесии должны пребывать знание и воображение, технология и личность. За многочисленными обучающими методиками и стратегиями нельзя упустить целостную личность растущего ребенка.

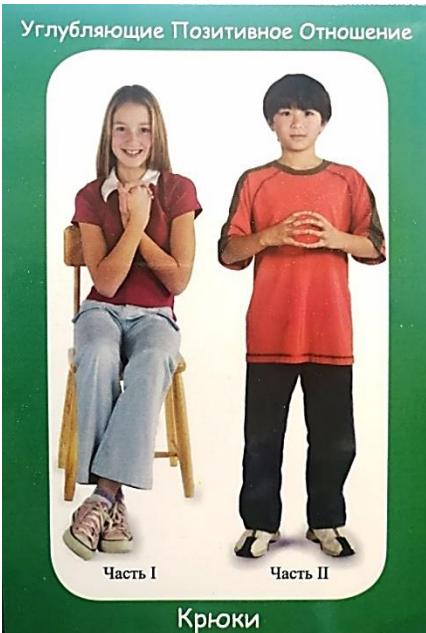
Наш детский сад осознанно внедряет комплексную систему здоровьесбережения. Здоровьесбережение в нашем понимании – это не просто отсутствие болезней, а создание такой среды, которая способствует физическому, психическому и социальному благополучию каждого ребенка. Эти же задачи, мы ставим и в своей инновационной деятельности.

Ориентируясь на холистический подход, мы стараемся делать акцент на природе ребенка и детства, не учить, а направлять его развитие. Однако, чтобы направлять природу ребенка необходимо её сперва концептуально сконструировать. И, поэтому, в нашем детском саду, мы интегрировали в образовательный процесс передовые и эффективные методики, которые напрямую влияют на готовность мозга ребенка к усвоению новых знаний, развивают его и гармонизируют.

Первое, что мы начали внедрять и использовать, это простые, но, дающие мгновенный эффект упражнения из методики «Образовательной кинезиологии». Образовательная кинезиология замечательна тем, что позволяет улучшать процесс обучения через движение. Американский психолог и доктор наук в образовании Пол Денисон создал этот метод, объединив знания нейрофизиологов, нейропсихологов, прикладной кинезиологии и других наук. Как, говорил сам П. Денисон: «Движение – дверь в обучение». Под «обучением» здесь подразумевается не только улучшение навыков (чтение, письмо, счёт и т. д.), но и возможность эффективно осваивать любую новую информацию: оставаться любопытствующим, думающим, способным решать жизненные задачи, воображать и создавать новое.

Упражнения, которые в первую очередь были предложены нашим педагогам, а, они в свою очередь сразу стали внедрять в работу с детьми, это упражнение «Крюки». Это

упражнение помогает снижать тревожность, агрессию, повышает внимание и настраивает на конструктивный диалог. Применяется сразу при конфликте у детей.



Упражнение можно выполнять сидя или стоя. По мере расслабления мышц, успокаивается ментальная хаотичная болтовня.

Для того, чтобы лучше уравновесить тело и сосредоточить внимание на прямой осанке, переместите подушечки стоп к срединной линии, опустите вниз пятки, и удерживайте ровно подбородок, дышите медленно.

Кому сложно перекрещивать руки в первой части упражнения, можно просто скрестить руки на груди, поместив пальцы рук в противоположные подмышки.

**Первая часть.** Скрестить лодыжки, затем вытянуть руки вперед перед собой, и скрестить запястья, переплести пальцы и прижать сцепленные в замок пальцы на груди, локти смотрят вниз.

Дышим медленно и глубоко, так можно посидеть около минуты, с открытыми или закрытыми глазами.

**Вторая часть.** Разомкнуть руки и ноги, соединить

кончики пальцев перед собой, как будто держите мяч, атакуйте языком твердого нёба.

Второе предложенное для освоения упражнение, до

восьмерка. Ленивая, потому что, лежит на боку. Можно нарисовать на доске, мольберте, проекторе. Упражнение улучшает: механику чтения, понимание прочитанного, услышанного материала, улучшает ассоциативную долговременную память. Может выполняться сидя, или стоя.

Рука вытягивается вперед на уровне переносицы в переднем зрительном поле и чуть сгибается в локте. Пальцы сжимаются в кулак, большой выпрямляется и начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Прямо перед собой этой рукой в воздухе рисуется знак "бесконечность". Он похож на цифру 8, лежащую на боку. Глазами мы следим за вытянутым большим пальцем. То есть глаза также вслед за рукой "рисуют" восьмерку, лежащую на боку. Делаем 4 восьмерки одной рукой, и то же самое другой рукой. Дальше обе руки вытягивают вперед, пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова 4 раза рисуем ленивую восьмерку и следим глазами за пальцами. Сосредоточьтесь на центре перекрестия и проделайте восьмерку двумя сцепленными руками. Темп выполнения упражнения средний. Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации.

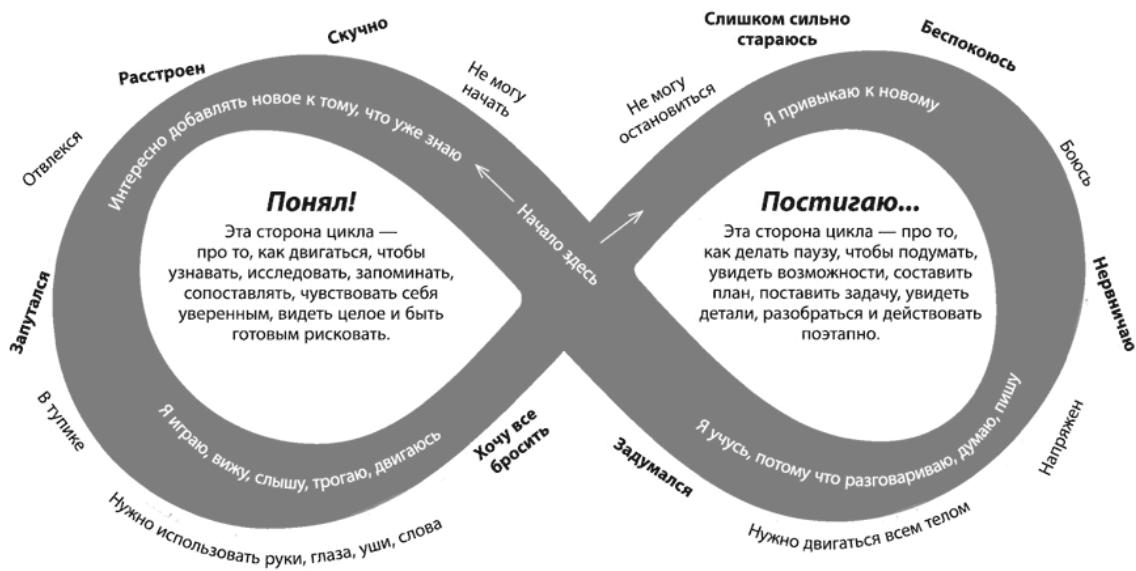
Также важно следить за движениями руки только глазами, а не головой. Голова прямая и расслаблена, двигаются только глаза. Здорово, если вовлекается аудиальный процесс восприятия детьми и ощущения направленности в пространстве, проговаривая вслух: «Вверх, влево, вниз и возвращаемся к центру, вверх вправо, вниз, и возвращаемся к центру».

Можно пробовать с закрытыми глазами, можно сопровождать монотонным звуком, как бы напевая про себя. Дети рисуют ленивые восьмерки ручкой, карандашами, пальчиками, в любое время.

Эти упражнения педагоги проводят в формате веселых игр в начале занятий, во время динамических пауз. Дети с удовольствием выполняют их, даже не подозревая, что в этот момент они закладывают прочный фундамент для своего будущего успеха в школе.

Приводим один из вариантов «Ленивой восьмерки», по которой можно отслеживать процесс обучения какой-либо деятельности.

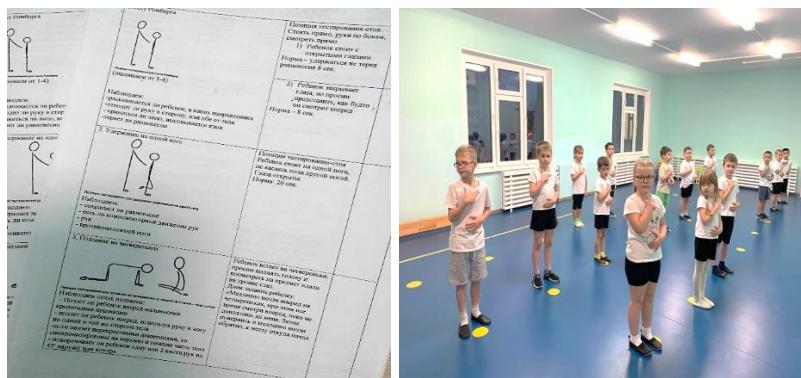
## ЦИКЛ ОБУЧЕНИЯ



Всего, упражнений в методике «Образовательная кинезиология» - 26, которые можно осваивать и вводить в деятельность группы постепенно, в своем темпе, ориентируясь на вовлеченность детей. Далее, всё больше погружаясь в действенные методы телесно-ориентированных практик, мы освоили нейромоторную гимнастику. Нейромоторная готовность – это слаженная работа нервной системы и мышц, основа для всех высших психических функций. Проще говоря, это «прошивка» мозга, которая позволяет: координировать движения, уверенно держать ручку, ориентироваться на странице тетради, поддерживать внимание: сидеть за столом, не отвлекаясь на посторонние стимулы, хорошо запоминать информацию, контролировать свои импульсы.

Если эта база не сформирована, ребенок может быть умным и сообразительным, но его мозг будет тратить колоссальные силы на удержание равновесия или на простые движения, вместо того чтобы сосредоточиться на решении задачи. Именно поэтому в нашем детском саду мы уделяем огромное внимание развитию межполушарного взаимодействия, вестибулярного аппарата и мелкой моторики через специальные игры и упражнения. Современные родители возлагают на детский сад большие обязательства по подготовке детей к школе, и ошибочно полагают, что главное – научить ребенка читать и писать до школы. Однако часто трудности в учебе возникают не из-за недостатка знаний, а из-за несформированной нейромоторной готовности. Нами было организовано детско-родительское мероприятие, где мы предложили родителям самим, провести диагностику своих детей. Родители отмечали в чек листах показатели, своих детей, чтобы наглядно видеть, насколько у ребенка есть шанс быть успешным в школе.





По итогу проведения диагностики, родителям был предложен комплекс корректирующих упражнений. Мы оценили эффективность данной методики и внедрили данные нейроупражнения на занятиях физкультурой.

Мы интегрировали образовательную кинезиологию, нейрогимнастику, эти методики, стали позитивно отражаться на познавательной деятельности наших ребят, и конечно, мы обратили внимание на развитие эмоционального интеллекта. Этой сфере мы также уделяем большое внимание, и это стало темой для нашей инновационной деятельности.

Развивая эмоциональный интеллект, ребенок становится способен осознавать свои чувства, распознавать их, нести за них ответственность, сочувствовать, сопереживать другим детям, взрослым, реагировать на их чувства, давать понять, что его слышат и уважают.

Кроме того, эмоциональный интеллект дает шанс ребенку проживать любовь, сплоченность и эмпатию. Это источник личностной силы, который помогает быть в отношениях, не применяя манипуляцию и насилие, используя эмоции для объединения и улучшения качества жизни. Узнавая свои чувства, понимая, свои эмоции, управляя ими, прислушиваясь к эмоциям других людей, и отвечая на них, человек укрепляет свою личную силу, способен коммуницировать, выстраивать здоровые отношения.

По мнению психологов, именно эмоциональный интеллект значительно влияет на успешность человека, а не умственное развитие, которое определяет жизненный успех на 20%. Чтобы увидеть наш путь в этом направлении, предлагаем вам заглянуть к нам на сайт, где мы даем информацию для ознакомления, для родителей и педагогов.



Таким образом, наш опыт, по использованию современных методик, которые мы интегрируем в нашем детском саду, важно подчеркнуть, что комплексный подход, включающий образовательную деятельность, телесно-ориентированные практики и мероприятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта, способствует гармоничному развитию детей. Мы верим, что помогаем детям, из всех удивительных кусочков мира, создавать свою неповторимую Вселенную, индивидуальную для каждого ребенка. Безусловно, образовательная программа направлена на формирование базовых знаний и навыков, необходимых для дальнейшего обучения. Телесно-ориентированные занятия помогают детям лучше понимать свое тело, развивать физическую активность и

координацию движений. Мероприятия, ориентированные на эмоциональный интеллект, способствуют формированию социальных навыков, эмпатии и способности управлять своими эмоциями. Такой интегрированный подход позволяет создать благоприятную среду для всестороннего развития ребенка, способствуя его успешному переходу к школьному обучению и адаптации в обществе.

#### **Список использованной литературы**

1. Деннисон Пол Е., Деннисон Гейл Е "Гимнастика мозга". Книга для учителей и родителей. Издательство: Весь, 2021 г.
2. Дэниел Гоулман, Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой; [науч. ред. Е. Ефимова]. – 11-е изд., переработанное и дополненное. – Москва: Манн, Иванов и Фер бер , 202 1. – 544 с. ISBN 978-5-00146-211-8
3. Сергиенко Е. А., текст, Хлевная Е. А., Киселёва Т. С., Эмоциональный интеллект ребенка и здравый смысл его родителей. ООО «ЭИ ДЕТИ», ООО «Издательство АСТ», 2021
4. Эстанислао Бахрах, Лимбический мозг. Как познать свои эмоции и обратить их себе на пользу. Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2021
5. С.Г.Блайт Оценка нейромоторной готовности к обучению. Москва, Линкапресс, 2017

## **СКАЗКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Смирнова К.Ю.,**  
заместитель заведующего по УВР  
**Баранова О.С.,**  
старший воспитатель  
МАДОУ «ДС № 52 г. Челябинска»

«Сказка – ложь, да в ней намёк! Добрый молодцам урок» - писал А. С. Пушкин в своём произведении «Сказка о золотом петушке». Сказка - вымыщенная история со скрытым в ней смыслом. Смысл зависит от конкретной сказки и может варьироваться в разных пределах от описания плохих и хороших поступков и того, к чему они приводят (если «ДОБРЫЙ МОЛОДЕЦ» захочет увидеть намек (смысл), то поймет, что такоe хорошо и как поступать правильно и наоборот) и заканчивая метафорическим содержанием (зайцы, волки, клад, цветик-семицветик). Добрый героям в сказках доступны настоящие чудеса, при помощи которых они одерживают победы над коварными силами зла. Несмотря на то, что в сказках действуют животные, проблемы у них вполне человеческие, и решают они их тоже по-человечески, недаром за каждым животным закрепились человеческие черты характера: лиса - хитрая, заяц - трусливый, петух - хвастливый и так далее. Детям близка сказка. Сказка забавляет, трогает, увлекает, но при этом неизменно ставит вопросы, побуждает думать. В сказке заложены целебные силы для психического, духовного, нравственного и физического здоровья ребёнка.

Поэтому использование «сказки» как средства для формирования элементарных валеологических представлений вполне закономерно для детей дошкольного возраста. Как прием «сказка» не только помогает овладеть детям элементарными представлениями о здоровом образе жизни, но и формирует общую культуру личности ребёнка, морально-нравственные ценности, эмоциональную отзывчивость и сопереживание, гражданские и патриотические чувства. «Сказка» нацелена на развитие самосознания ребёнка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению

взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и о мире.

В настоящее время одной из задач, стоящих перед педагогами детского сада, согласно Федеральной образовательной программе дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. В образовательных программах дошкольных учреждений всё больше разделов, посвящённых изучению организма человека и обеспечению безопасности его жизни. Наша задача – помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, осознать ответственность за своё здоровье.

Трудно представить себе дошкольное детство без сказки. Они сопровождают человека с первых лет его жизни, художественное слово оказывает большое влияние на развитие и обогащение личности ребёнка, оказывает и познавательное, и воспитательное, и эстетическое влияние на ребёнка.

В нашем детском саду педагоги детского сада активно применяют «сказку» в образовательном процессе. Имеется педагогический опыт создания картотеки «Стрейчинговых сказок», выполненных инструктором по физической культуре, также педагогическим коллективом активно используется в работе «Сборник экологических сказок». Ведь самые простые предметы в сказке могут ожить. Например: «Королева Зубная щётка», «Волшебное зеркало», «Умывальник» помогают подойти к пониманию культурно-гигиенических навыков, а именно: мыть руки, чистить зубы, использовать предметы личной гигиены по назначению, рассказывают детям о строении тела человека и мотивируют в ненавязчивой форме стремление вести здоровый образ жизни.

Коллективом МАДОУ «ДС № 52 г. Челябинска» на протяжении 2023-2024 года было собрано дидактическое пособие «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА», в котором участие приняли непосредственно сами дети дошкольного возраста. Мы провели ряд творческих мастер-классов, на которых дети могли написать свои собственные истории о сказочных героях, которые ведут здоровый образ жизни. Это позволило не только развить их творческие способности, но и популяризировать здоровый образ жизни через игру. Пособие включает 23 сказки, придуманных детьми и записанных воспитателями. Все сказки небольшие по размеру, иллюстрированы нашими маленькими авторами. Тематическое содержание сказок разнообразно и напрямую соотносится с календарно-тематическим планированием. Здесь есть сказки о профилактике личной гигиены и гигиене зубов: «Сказка о зубной щётке и мыле», «Две щётки», «32 брата и Зубная волшебница». Имеются сказки, говорящие о пользе правильного питания и витаминах: «Ай, да кашка!», «Заяц-сладкоежка», «Сказочка о доброй капусте», «Сказка о храбрецах с огородной грядки», «Как помирились Морковочка и Кабачок» и тому подобное. Пользуются особым успехом у детей сказки валеологического содержания, призывающие детей к здоровому образу жизни и спорту: «Рома и Катя спортсмены», «Как белка всех зверей приучила к зарядке», «Сказ о Здоровье», «Сказка о злом вирусе», «Приключения микроба Кузи».

Для примера, представим сказку «32 брата и Зубная волшебница»:

«Жили-были в одном царстве-государстве 32 брата-зуба. Они были сильные и смелые, но очень любили мороженое, пирожное, конфеты, варенье и другие сладости. И никогда не следили за своей чистотой. Добрая Зубная волшебница предупреждала братьев, что чем больше братья едят сладости, тем они становятся слабее. А если не следить за чистотой в государстве можно и вовсе заболеть.

Вот однажды, когда братья-зубы отяжелели от вкусностей, на них напал злой колдун Кариес. Он давно хотел захватить королевство, но их сила братцев не давала ему этого сделать.

И тут братьям пришлось звать на помощь Зубную волшебницу. Только она могла помочь победить колдуна!

Зубная волшебница прогнала злого Кариеса из государства, с помощью волшебного порошка.

С тех пор братья-зубы дружат с Зубной волшебницей. Выполняют все её рекомендации. Следят за чистотой в своём государстве и питаются правильно!» [3].

Эту сказку ребята подготовительной группы не только проиллюстрировали, но и инсценировали и показали в январе как итоговое мероприятие по теме недели «Я здоровым быть хочу!». Сказка имела колossalный успех у детей старших и средних групп, а по отзывам родителей детей средних групп, дети «теперь активно борются со Злой Волшебницей при чистке зубов».

Событий, которые может передать ребёнок в литературной форме множество. Основная «фишка» этих сказок – то, что придумали их и создали сами ребята. Дети погрузились в мир фантазии и сказки, олицетворяя себя с главными персонажами «здоровьесберегающих сказок». Сказку любят все. В сказочной форме свою проблему легче увидеть и легче принять (не так обидно и больно). Для сказочного героя и выход из положения придумать легче. А на примере сказочных героев детям гораздо интереснее и легче запоминать любые правила и навыки, направленные на формирование здорового образа жизни. А потом этот выход, оказывается, можно использовать и для себя, да к тому же сказка всегда хорошо кончается.

Таким образом, в рамках нашей работы мы обнаружили, что сказки могут служить эффективным средством для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Сказка как средство формирования здорового образа жизни открывает новые горизонты в воспитании детей дошкольного возраста. Педагогический коллектив на практике убедился в том, что использование сказочных историй заставляет детей задуматься о своём здоровье, формирует положительное отношение к физической активности и правильному питанию. Сборник здоровьесберегающих сказок стал не только полезным ресурсом, но и ярким примером того, как через творчество можно изменить восприятие важных вещей в жизни ребёнка.

Мы надеемся, что наш опыт будет полезен другим педагогам и поможет в дальнейшем развитии здоровьесберегающих инициатив в дошкольных учреждениях.

#### **Список использованной литературы**

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/>
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс]: <https://fgos.ru/fgos/fgos-do/>
3. «Здоровьесберегающие сказки для детей дошкольного возраста» Сборник составлен по материалам педагогов МАДОУ «ДС № 52 г. Челябинска».
4. "Игровые здоровьесберегающие технологии. Упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах. Занятия с детьми 3-7 лет". [Текст]: Волгоград. Изд-во «Учитель»: 2018, 45 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКИППИНГА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Шувалова Н.Н.,**  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска»

Английское «skipping» означает «скакать, прыгать», а сам скиппинг не что иное, как прыжки на скакалке. Так же, часто встречается вариант названия «rope skipping» (прыжки со скакалкой, прыжки на скакалке, прыжки через скакалку – кому как нравится), «ропе» в данном случае означает «скакалка». Роуп-скиппинг - спортивная скакалка - вполне самоценный вид спорта, со специфическими техниками, дисциплинами, большими международными соревнованиями.

Актуальность заключается в том, что занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания детей. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур. Существуют разные виды скакалок: любой длины, с различными ручками, из различных материалов. К выбору скакалки для скиппинга стоит подходить очень тщательно. Материал самой скакалки должен быть достаточно эластичным, именно поэтому отдавайте свое предпочтение резиновым или кожаным скакалкам. В нашем детском саду активно используются резиновые и веревочные скакалки. Также важно правильно отрегулировать длину: нужно наступить на центр скакалки стопами и зафиксировать ручки на уровне пояса или талии. Это идеальная длина. Если скакалка будет меньше, то придётся прыгать полусогнувшись. Если же она «велика», есть риск запутаться и упасть.

Прыгать на скакалке крайне полезно, но это при том, что техника прыжков и, собственно, сама скакалка подобраны правильно. Так же имеется ряд противопоказаний для занятий скиппингом: заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания, избыточный вес.

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка. Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой способствуют развитию прыжков у детей старшего дошкольного возраста.

Благодаря скакалке развивается и сила, в первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают так же мышцы рук и торса. Постепенно ребенок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен.

Ведь именно за счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений, научиться правильно, распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы. Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длинные дистанции.

Активно в нашем детском саду используются подвижные игры со скакалкой в различных музыкальных и спортивных праздниках с родителями.



В спортивном празднике, посвященном дню матери «Супермама!» используются подвижные игры со скакалкой:

### **«Успей пробежать»**

Цель: учить детей пробегать в длинную, вращающую скакалку. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег.

Построение: в одну колонну.

Ход игры: участники выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 2 - 3 м от средней линии зала. На этой линии становятся два участника (ведущих), вращающих длинную скакалку в направлении к колонне. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в конец колонны, обегая ведущих только справа.

Усложнение: парами, либо родитель с ребенком.



### **«Скакалка под ногами»**

Цель: учить детей перепрыгивать в беге через скакалку высотой 30-40 см. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Интенсивность: игра высокой подвижности.

Основное движение: бег, прыжки.

Построение: две колонны на расстоянии 4 шагов.

Ход игры: играющие выстраиваются в 2 колонны, распределяясь по парам. Дети в парах стоят на расстоянии трех-четырех шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на высоте 30-40 см от пола. По сигналу первая пара быстро кладет скакалку на землю, и оба игрока (один слева, другой справа) бегут в конец колонны, а затем последовательно перепрыгивают ноги вместе через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с пола, вторая пара кладет скакалку, прыгает через первую скакалку и обегают один слева другой справа в конец колонны, затем перепрыгивают через скакалки до своего места. И так каждая пара.

В спортивном празднике, посвященном дню защитника отечества используется подвижная игра со скакалкой:

### **«Эстафета со скакалкой», на празднике название «Связисты»**

Цель: учить детей бегать через скакалку с продвижением вперед. Развивать внимание и ловкость.

**Интенсивность:** игра средней подвижности.

**Основное движение:** бег через скакалку

**Построение:** в 2 колонны.

**Ход игры:** игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из-за стартовой линии, вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Добегает до конуса, обегает его, обратно возвращается бегом, держа скакалку в руках и отдает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, игроки, которой в ходе соревнований завершили эстафету первыми и сделали меньше ошибок во время бега через скакалку.

**Правила:** передавать скакалку за линией старта.

В музыкальном празднике «Выпуск детей в школу», используется подвижные игры со скакалкой:

### **«Разноцветные узоры»**

**Цель:** упражнять детей в прыжках через скакалку разными способами. развивать внимание, быстроту реакции, координацию и скорость движения.

**Интенсивность:** игра высокой подвижности.

**Основное движение:** прыжки.

**Построение:** врасыпную

**Ход игры:** дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчиков и девочек, или по желанию детей – любым способом). Первая подгруппа - прыгает через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Вторая подгруппа выкладывает из веревочных скакалок задание: 1- буква «А», 2 - буква «М» или цифры.

**Усложнение:** из скакалок выложить слово, например, «МАМА», «ШКОЛА», и т. д.

### **«Прыжки в колонне»**

**Цель:** учить детей перепрыгивать через скакалку ноги вместе. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

**Интенсивность:** игра высокой подвижности.

**Основное движение:** прыжки ноги вместе.

**Построение:** в колонне по одному на вытянутые руки.

**Ход игры:** прыжки ноги вместе в колонне через скакалку, которую проносят дети (ведущие) в паре, под ногами у детей в колонне. Когда пара пронесет под ногами последнего игрока скакалку, вся колонна прыжком разворачивается на 180 градусов. А пара со скакалкой проносит ее в обратном направлении. Затем выбираются новые ведущие

**Вариант:** прыжки правым или левым боком, поднимать выше скакалку на высоту 30 см.

Скакалка, это удобная и забавная штука, недорогой портативный тренажер. Скиппинг – это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших методов повышения уровня физической подготовки и эта форма двигательной активности доступна всем. Вот почему так показательно участие в скиппинге не только детей, но и взрослых. Мероприятия такого характера сплачивают детей и родителей, повышают творческий потенциал детей и формируют мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Мы предлагаем вашему вниманию положение соревнований по роупп скиппингу, которое проводится в МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска»:

#### **1. Участники.**

В соревнованиях принимают участие старшие дошкольники 5-7 лет, которые умеют прыгать через скакалку. В соревнованиях принимают участие родители детей, которые участвуют в соревнованиях. Спортивная форма участников должна состоять из спортивных шорт (спортивные штаны) и футболки. Все спортсмены обязаны выступать в спортивной обуви, чтобы защитить свои ноги.

#### **2. Судьи.**

Судьями являются педагоги МБДОУ «ДС № 194 г. Челябинска» и родители:

- вызывают участников на прыжки;
- контролируют выступления по времени;
- подсчитывают количество прыжков;
- подводят итоги соревнований.

### 3. Оборудование и инвентарь.

Соревнования проводятся на площадке, размер которой составляет квадрат со сторонами 3м x 3м. У каждого спортсмена своя скакалка.

### 4. Порядок проведения.

Программа соревнований включает три дисциплины: скорость, выносливость и семейные прыжки.

Для начала выступления судья подает сигнал: «Судьи готовы. Скипперы готовы. Старт!» После 30 секунд или 1 минуты подается сигнал «Стоп!» Скиппер должен выполнять прыжки всегда перед судьями. Если он выходит из ограниченной зоны (области) судья координатор возвращает участника в зону (область) соревнований, при этом время на секундомере не останавливается.

Дисциплина № 1 Скорость. Время 30 секунд. (Дети и родители).

Цель: выполнить наибольшее количество прыжков ноги вместе за отведенное время.

Требования к выполнению прыжков: Судья следит, за правильным выполнением прыжков на скорость скиппера, который выполняет способом прыжки двумя ногами вместе через скакалку. Каждый пропуск скакалки под ногами должен проходить чисто, без касания скиппера. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногами спортсмена.

Дисциплина № 2 Выносливость. Время 1 минута. (Только дети).

Цель: выполнить наибольшее количество прыжков способом бегущий шаг или чередование ног.

Требования к выполнению прыжков: необходимо выполнять бег на месте или шаг с чередованием ног. Каждый пропуск скакалки под правой или левой ногой должен проходить чисто, без касания скиппера. Каждый раз, когда правая нога касается пола, считается прыжок. Прыжки не считаются, если скакалка не была пропущена под ногой скиппера.

Дисциплина № 3 Семейные прыжки (прыжки в паре). Время 30 секунд.

Цель: выполнить наибольшее количество прыжков ноги вместе в паре, где родитель с ребенком стоят лицом друг другу в основной стойке, скакалка в руках у родителя.

Требование к выполнению прыжков: По команде родитель начинает вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают совершать прыжки до команды «Стоп!»

### 5. Определение победителей.

В каждой дисциплине определяется победитель. Победителем является, прыгнувший наибольшее количество прыжков.

### 6. Награждение.

В награждении участвуют все участники. Победители, занявшие в общем зачёте I, II, и III места, награждаются грамотами и медалями в каждой дисциплине.

Ничто так не укрепляет любовь и доверие детей, как общее интересное дело. Так что прыгайте с удовольствием и на здоровье!

## Список использованной литературы

1. Бойко. В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (ROPE-SKIPPING) (часть1). Орел: «Госуниверситет-УНПК», 2011. – С. 94.
2. Бойко, В. В. Азбука роуп-скиппинга : учебно-методическое пособие / В. В. Бойко. - Орел: МАБИВ, 2020. - 48 с.

3. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лесков.-2-е изд., перераб. И доп.- М.: Просвещение, 1990 - 175 с.: ил.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада М.: Просвещение, 1983
5. Ли Б. «Тренировки со скакалкой», Издательство: "Попурри", 2014. – 272 с.
6. Скакалка всегда в моде / В.А. Лепешкин //журнал «Физкультура в школе» – 2010
7. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГПУ, 2016. – 62 с.
8. Шарабова И.Н. «Упражнения со скакалкой»: Советский спорт, Москва 1991, 94 с.

## **ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Селиванова Е. В.,**  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ДС № 404 г. Челябинска»

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Здоровье – неоценимое достояние каждого человека. Укрепление здоровья с самого детства является залогом полноценной жизни.

В последнее время особенно остро встает вопрос о состоянии здоровья детей, и перед педагогами в том числе. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из основных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Одним из способов сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья является театрализованная деятельность.

Театрализованные игры создают эмоциональный подъём, повышают жизненный тонус ребенка. Участвуя в спектакле, ребенок чувствует себя раскованно, свободно.

В театрализованной деятельности решаются следующие задачи:

- согласование действий и сопровождающей их речи;
- умение воплощать в творческом движении настроение, характер и процесс развития образа;
- выразительность исполнения основных видов движений;
- развитие общей и мелкой моторики: координации движений, мелкой моторики руки, снятие мышечного напряжения, формирование правильной осанки.

Влияние театрализованной деятельности на физическое развитие детей:

**Пальчиковый театр** – это представление с использованием миниатюрных кукол, надеваемых на пальцы рук. Они способствуют развитию мелкой моторики, так как для правильной манипуляции персонажами нужна точная, скоординированная работа пальцев.

**Театр кукол** – самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости. Постепенно неуверенные в себе дети становятся более открытыми, смелыми, легко идущими на контакт с окружающим миром.

**Напольные куклы** обладают богатыми сценическими возможностями, ведь артист, который управляет ими способен совершать разнообразные движения, активно передвигаться, танцевать.

**Плоскостной театр.** Во время игры фигурки передвигаются с помощью рук по поверхности. Сами по себе куклы здесь статичны, не имеют движущихся деталей, поэтому

чтобы передать движение куклы, её поворачивают, направляют в разные стороны в необходимом темпе. Движение кукол и речь должны быть синхронны.

**Театр теней** – самый загадочный для восприятия детей. Показывать героев в таком театре можно не только с помощью шаблонов кукол, но и собственными руками, складывая ладони и пальцы в различные формы, шевеля при этом ими.

Физкультурно-театральная деятельность в ДОУ – это один из эффективных способов позволяющий раскрыть творческий потенциал детей, получить положительные эмоции, закрепить или приобрести новые двигательные навыки.

В ходе досугов и развлечений, как правило, дети становятся участниками какого-то спектакля, им приходится перевоплощаться в различные образы, чтобы выполнить задания, победить зло...

Основными средствами работы служат разнообразные музыкальные игры с речевым сопровождением: хороводы, песенки, стихи.

Ритмичные, четкие упражнения для ног, рук, туловища и головы развиваются общую моторику, подготавливают совершенствование движений артикуляционного аппарата: губ, языка, челюстей и т. д., а также стимулируют развитие мозга, и, соответственно, развитие речи.

То есть, любые ритмические движения и звуки активизируют определенные мозговые центры, что стимулирует мыслительный процесс и возникновение осознанной речи.

Также в театрально – физкультурных занятиях не обойтись без имитационных движений. Дети с удовольствием превращаются в кошечек, собачек, птичек, медвежат и т.д., имитируют движения разных животных и показывают их пластику.

Польза для детей от такого сочетания видов деятельности можно проследить во всех направлениях, а именно:

#### **Физическое развитие:**

Улучшается координация движений, формируются и развиваются двигательные умения и навыки.

#### **Творческое развитие:**

Формируется воображение, креативное мышление, выразительность речи, умение импровизировать.

#### **Социальное развитие:**

Развиваются навыки общения и взаимодействия друг с другом.

#### **Эмоциональное развитие:**

Проявляется эмоциональная отзывчивость, умение выражать свои чувства через движения, мимику, голос, развивается самосознание.

#### **Интеллектуальное развитие:**

Улучшается память, внимание, концентрация, развивается способность к анализу, обобщению, решение проблем.

#### **Речевое развитие**

Развивается связная речь и формируется словарь, овладевают речью как средством культуры и общения.

**Как это можно реализовать инструктору по физической культуре в своей работе?**

- в сюжетно-игровых сценариях, разыгрывая роли, используя различные средства сценического искусства (куклы, костюмы, реквизит), и одновременно выполняя физические упражнения, соответствующие сюжету.

#### **Как организовать физкультурно-театральную деятельность?**

Конечно, можно взять чистый лист и придумать все что угодно или скачать с любого интернет - ресурса.

Но наиболее эффективным способом организации является систематическая работа.

✓ зарядка с использованием музыки подобранной в соответствии с темой недели;

- ✓ традиционные и сюжетные физкультурные занятия и развлечения;
- ✓ разнообразные подвижные игры;
- ✓ постановка танцевально-спортивных композиций к соревнованиям по детской аэробике;

В рамках реализации приоритетного направления нашего детского сада «Первые роли» было разработано традиционное мероприятие «Театральный фестиваль», где каждая группа представляла разнообразные форматы театрализованной деятельности (спектакль по сказке, пластический этюд, дефиле с показом мод из бросового материала и т. д.)

В образовательной области физическое развитие было разработано физкультурное сюжетное занятие с элементами театрализации по сказке «Буратино». Важно было, чтобы дети понимали роли каждого героя. Для этого сначала детей познакомили со сказкой «Буратино».

С целью ознакомления детей с произведением, и образами героев показали отрывки из фильма затем педагоги обсудили, какой реквизит, декорации и костюмы будут необходимы, а также распределили роли.

И дальше была проведена работа с родителями и детьми по изготовлению атрибутов, афиш и даже элементов костюмов

#### Этапы разработки занятия:

**Разнообразие форм деятельности:** игры, сценки, спектакли, инсценировки, импровизации, творческие задания.

**Подбор тематики:** использовать различные сказки, мультфильмы, стихи, рассказы, сюжеты из повседневной жизни.

**Создание методического продукта:** разработка сценария и выбор музыкального сопровождения для занятия, создание видеоряда

**Интеграция с другими видами деятельности:** сочетание театральных игр с музыкальными, художественными, физкультурными занятиями.

**Создание игрового пространства:** предварительное ознакомление с произведением (чтение, просмотр), изготовление реквизита (афиша, билет на представление, подготовка костюмов).

**Совместная деятельность с родителями:** привлечение родителей к подготовке театральных постановок, совместные творческие мероприятия.

**Поощрение творческой активности:** создание условий для свободного самовыражения, стимулирование детской инициативы.

Таким образом, театрализованная деятельность детей дошкольного возраста активизирует двигательную деятельность детей, создаёт положительный психоэмоциональный комфорт, воспитывает осознанное отношение к выполнению двигательных действий и развивает воображение.

Она является неотъемлемой частью физического развития детей, позволяет ребенку реализовать творческие способности и правильно развиваться физически.



# **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ**

**Копысова И.А.,**  
заместитель заведующего по УМР  
**Серебрякова Т.В.,**  
старший воспитатель  
**Сибагатова Р.Ш.,**  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ «ДС № 477 г. Челябинска»

В современных условиях проблема двигательной активности дошкольников приобретает особую значимость. Двигательная активность является естественной потребностью растущего организма, от удовлетворения которой зависит полноценное развитие ребенка.

Оптимальная двигательная активность оказывает комплексное положительное воздействие на организм дошкольника:

- Укрепление иммунной системы
- Улучшение обмена веществ
- Развитие координации движений
- Повышение работоспособности
- Формирование правильной осанки
- Развитие психических процессов

Структура двигательной активности в ДОУ включает следующие блоки:

## **Физкультурно-оздоровительные мероприятия:**

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физкультминутки
- Подвижные игры на прогулке
- Дыхательная гимнастика

## **Организованные занятия по физической культуре:**

- Занятия в спортивном зале
- Занятия на свежем воздухе
- Индивидуальная работа с детьми

## **Самостоятельная двигательная деятельность:**

- Игры по инициативе детей
- Свободные движения
- Экспериментирование с физкультурным оборудованием
- Организация двигательной активности должна учитывать: возрастные особенности, состояние здоровья, индивидуальные возможности, время года.

**Физкультминутки и утренняя гимнастика** являются неотъемлемой частью ежедневного распорядка и способствуют развитию физической формы ребенка.

### **Утренняя гимнастика:**

- Проводится ежедневно перед завтраком.
- Включает комплекс упражнений, направленных на разминку мышц и суставов.
- Длительность примерно 10 минут.

### **Физкультминутки:**

- Используются в течение дня для профилактики утомления и повышения работоспособности.
- Продолжительность составляет 2-3 минуты.

### **Закаливающие мероприятия**

Закаливание укрепляет иммунитет и улучшает общее состояние организма.

Основные методы закаливания в нашем ДОУ включают:

Воздушные ванны (ребенок остается раздетыми некоторое время).

Босохождение

Солнечные ванны летом.

Организация прогулок и двигательной активности в режиме детского сада важна для поддержания здоровья детей, их физического и эмоционального благополучия.

### **Прогулки**

Прогулка обязательна для включения в распорядок дня детского сада и проводится ежедневно независимо от погодных условий (за исключением экстремальных температур). СанПиН 1.2.3685-21 определяет, что в ДОУ «прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня -после дневного сна или перед уходом детей домой. Продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов для детей до 3-х лет; не менее 2 часов для детей от 3-х до 7 лет.»

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/сек продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают, обеспечивая двигательную активность в помещении.

Прогулка включает два основных компонента: подготовку и собственно прогулку.

#### **Подготовка к прогулке.**

Этот процесс очень важен для успешного её проведения. Поэтапное надевание одежды детьми организовано по алгоритму. Мы используем алгоритмы в картинках, которые размещены возле шкафчиков в виде флагов на ленточке. Такая форма алгоритма помогает сделать картинку с одеждой достаточно крупной, а при необходимости в связи со сменой погоды легко заменить картинку. ФОТО 1

Для родителей даны рекомендации:

Одевайте детей соответствующим образом, учитывая погоду и температуру воздуха.

Проверьте обувь и одежду перед выходом на улицу.

Согласно образовательной программе нашего детского сада (**п.2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**) **образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:**

подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;

экспериментирование с объектами неживой природы;

сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);

элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

свободное общение воспитателя с детьми.

#### **На практике структура прогулки выглядит примерно так:**

1. Наблюдения за природой: экскурсии по территории сада позволяют детям знакомиться с окружающей средой, наблюдать за растениями и животными (в т.ч. опыты и эксперименты).

2. Педагог организует подвижные игры и упражнения, направленные на развитие координации движений, ловкости и выносливости, трудовую деятельность на участке.

3. Свободная игра: дети самостоятельно выбирают виды деятельности, включая игры с мячом, бег, прыжки и лазание, самостоятельные подвижные игры:

- подвижные игры (организованные и самостоятельные),

- индивидуальная работа с детьми

Одним из эффективных методов повышения эффективности пребывания детей на свежем воздухе является использование картотеки прогулок, включающей наблюдения и подвижные игры.

### **Организация наблюдений**

Наблюдения позволяют детям развивать наблюдательность, внимательность и интерес к окружающему миру. Картотека может включать разнообразные виды наблюдений:

- Наблюдение за природой: дети знакомятся с растениями, животными, погодными явлениями.
- Экологические наблюдения: формирование бережного отношения к природе.
- Социальные наблюдения: изучение поведения сверстников и взрослых.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры способствуют развитию физических качеств, укрепляют здоровье и формируют коммуникативные навыки. Важно учитывать возрастные особенности детей и разнообразие игровых форм:

- Игры малой интенсивности: эстафеты, хороводы.
- Игры средней интенсивности: догонялки, прятки.
- Игры большой интенсивности: спортивные соревнования, командные игры.

Важно учитывать время года и погодные условия при подборе игр и упражнений.

В тёплый период (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты.

Зимой – ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам с использованием разнообразных заданий (присесть, поймать предмет, повернуться).

Для организации подвижных и малоподвижных игры мы собрали картотеку подвижных и малоподвижных игр, дополнив её подборкой из регионального компонента - игры народов Южного Урала. Картотека подвижных игр для разных возрастных групп размещена в разделе «Физическое развитие» виртуального методического кабинета [https://vk.com/topic-211648847\\_54902685](https://vk.com/topic-211648847_54902685) Педагоги подобрали подвижные игры в соответствии с темами календарно- тематического плана и сделали картотеку подвижных игры по темам недели.

Картотека прогулок представляет собой систематизированный сборник планов мероприятий, проводимых на улице, систематизированный по сезонам и месяцам. Она включает в себя материал в формате документа, который легко можно распечатать и разрезать на карточки - открытки. Такой формат позволяет педагогу положить карточку в карман, взяв с собой на прогулку. ФОТО 2

Карточка включает в себя

- Тема прогулки
- Ход деятельности
- Возможные варианты усложнения или упрощения заданий.

Карточки имеют цветовую гамму, подходящую к обозначению времени года. Это удобно для ориентирования в картотеке. ФОТО 3, ФОТО 4.

Использование картотеки позволяет педагогам эффективно планировать деятельность на свежем воздухе, обеспечивая всестороннее развитие детей. Редактируемый формат документа позволяет при необходимости вносить правки, уточнения и дополнения.

Разработаны рекомендации:

По проведению прогулок в летний период, которая оформлена в виде памятки. Это очень актуально, т.к. именно в летний период педагоги часто работают на других возрастных группах. Каждый педагог знакомиться с памяткой, где отмечается, что важно осуществлять питьевой режим на прогулке.

Рекомендуется выносной материал на прогулку

- игрушки для игр с песком и водой + бросовый материал (баночки, крышечки, брускочки, пакетики, кусочки ткани...) для обыгрывания;
- тазы с водой, умывальник, бумажное полотенце, корзина для мусора;
- материалы для игр с ветром (вертушки, сultanчики, ленточки и пр.)
- игрушки для сюжетных и театрализованных игр;
- спортивные атрибуты (обручи, городки, кегли, бадминтон, скакалки, мячи разных размеров);
- настольно-печатные игры;
- материал для труда в корзине (лопатки, грабли, веник, совок, лейка);
- материал в коробке для художественно-творческой деятельности (бумага, карандаши, краски, цветная бумага, раскраски, трафареты, пластилин, салфетки и пр.);
- художественная литература для чтения и рассматривания на прогулке;
- покрывала, легкие ширмы.

Выносной материал проверяется на исправность и безопасность, моется ежедневно после каждой прогулки и складывается в корзины. Необходимо следить, чтобы все игрушки были собраны.

Ежедневно после прогулок подметаются веранды, домики. В жаркие дни территории площадки орошаются водой.

Песок в песочницах ежедневно рыхлится, проливается водой, закрывается чехлом после прогулки.

Содержание прогулки: наблюдения, труд на участке и в огороде, изобразительная деятельность, конструирование, опыты, чтение х/л, сюжетно-ролевые игры, театральные, режиссерские, дидактические игры, подвижные и спортивные игры, экскурсии по экологическим тропинкам, индивидуальная работа.

Получение простых, но важных рекомендаций помогает не снижать качество организации прогулки.

Также подготовлены рекомендации по созданию условий для двигательной активности дошкольников во время прогулки в зимний период. Они включают в себя виды двигательной активности и рекомендованные условия:

1) Рекомендации по созданию условий для двигательной активности дошкольников во время прогулки в зимний период:

#### **Ходьба, Бег, Прыжки:**

Для организованной ходьбы и бега на территории детского сада должен быть предусмотрен спортивный участок. Так же на спортивном участке должна быть лыжня и (по возможности) каток.

Место для подвижных игр свободное от построек на участке группы должно составлять из расчета 2 кв.м на одного ребенка.

#### **Равновесие:**

Постройки для сохранения равновесия

Высота ледяных построек для сохранения равновесия составляет 20 см. Протяженность не оговаривается

#### **Лазание:**

Постройки для подлезания

Для подлезания снежные фигуры должны быть высотой 60 см, шириной 50 см.

Постройки для перелезания

Снежный вал должен быть высотой 45 см и шириной 35 см. (младший дошкольный возраст), высотой 70 см и шириной 30 см (старший дошкольный возраст)

#### **Метание:**

Постройки для метания

Снежные фигуры для метания - вертикальная цель должна находиться на уровне роста ребенка.

Постройки для метания в горизонтальную цель

Размеры горизонтальных целей должны быть диаметром не менее 20 см.

Постройки для прокатывания

Для прокатывания используются воротца шириной не менее 20 см.

#### **Скользжение:**

Горки Снежные горки делаются следующим образом: снег сгребают в большую кучу, утрамбовывают (ногами и лопатой), придают форму горки. Высота горки для малышей и средних групп 1 метр, для старших групп не более 1,2 метра. Наверху делается площадка 1,5 на 1,5 м, переходящая в скат шириной 1,5 м и длиной 5-6 м, по краям площадки и ската устраивают снежные бортики (барьеры) высотой 10 см. Раскат горки произвольный. Высота ступенек лестницы для горки – от 12 см до 14 см, ширина – 25 см. Лоток и ступеньки могут быть деревянными. На снежной лестнице могут быть положены дощечки. Для старшей и подготовительной групп рекомендуются двойные горки.

Ледяные дорожки заливаются при температуре от -4\* до -10\*. Для старшей группы длина свободного скольжения составляет от 3 до 4 м, для подготовительной – от 6 до 10 м. Ширина дорожки- 50- 70 см. 2 – 4 дорожки располагают параллельно. Для младшего возраста делаются дорожки для скольжения из плотно утоптанного снега.

Снеговые дорожки конструируются шириной 1м, по краям которых делаются снежные валы тех же размеров. Дорожки лучше располагать вокруг игровой площадки.

Так же на участке необходимо предусмотреть место для выносного материала.

Мы стремимся построить снежные фигуры для кукол (в уменьшенном размере): например горки, лабиринт.

На территории детского сада организуется «Птичья столовая», для подкормки и наблюдения за птицами.

#### **Выносной материал в зимний период:**

Куклы в зимней одежде

Санки для кукол

Санки, ледянки для детей, лопатки

Вожжи, ободки, элементы одежды, маски для игр

Формочки для изготовления снежных «пирожков»

Печатки для получения оттисков на снегу

Материал для экспериментирования (коробки разных размеров, намороженные ледяные фигуры, бросовый материал)

Бутылочки с окрашенной водой (для рисования на снегу)

Кегли, обручи, мяч, кубики, кубы и т.д.

Постройки на территории участка располагаются рационально, чтобы не создавать помех детям при использовании ими сразу всех снежных фигур, соответствуют возрасту и требованиям безопасности, гармонируют со стационарными постройками на участке, не дублируя их (при наличии на участке стационарной горки не обязательно строим ее из снега). Чтобы вызвать интерес к постройкам, объединяем все фигуры на участке группы общей тематикой.

Успешная реализация двигательного режима возможна только при условии системного подхода и взаимодействия всех участников образовательного процесса. Родители активно включаются в работу по созданию условий для двигательной активности дошкольников.

В виртуальном методическом кабинете МАДОУ «ДС № 477 г. Челябинска» имеются рекомендации по организации прогулок и двигательной активности дошкольников [https://vk.com/topic-211648847\\_54902640](https://vk.com/topic-211648847_54902640).

Таким образом, организация прогулок и двигательной активности в режиме дня способствует гармоничному развитию ребёнка, формированию основ здорового образа жизни и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия в детском саду.

Правильно организованная двигательная активность является важнейшим условием гармоничного развития дошкольника. Она способствует не только физическому развитию, но и формированию личности ребенка, его социальных навыков и познавательных способностей.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Токарева Марина Борисовна,**  
инструктор по ФК  
МАДОУ «ДС 482 г. Челябинска»

Приоритетное направление МАДОУ «ДС № 482 г. Челябинска» – это физическое развитие ребёнка. Применение разнообразных здоровьесберегающих технологий способствует поддержке и укреплению здоровья детей. В нашем ДОУ особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию двигательной активности и физической культуры на физкультурных занятиях. Двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояния его здоровья.

В практике ДОУ используются разнообразные варианты проведения занятий.

Традиционные занятия с использованием спортивного оборудования и современных информационно-коммуникативных технологий. На таких занятиях дети занимаются на фоне «живой презентации», где все персонажи двигаются, вовлекая детей в действие. Для развития координации движений, гибкости, мозжечковой стимуляции и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников на занятиях в ДОУ используется такое оборудование, как сибборд – детский тренажёр, доска-балансир для детей.

Стремясь повысить интерес детей к движениям, в МАДОУ «ДС № 482 г. Челябинска» пополнили набор нестандартного спортивного оборудования и атрибутов. Изготовили утяжелители для нижних и верхних конечностей для развития силовых качеств; ленты, султанчики, флаги, косички – веревочки. Нестандартное спортивное оборудование позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям. В ДОУ используется малогабаритное и универсальное спортивные нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени и которое можно применять и в помещении, и на улице.

В рамках физкультурного занятия нами раскрываются познавательно-исследовательский, игровой, продуктивный аспекты развивающей деятельности детей дошкольного возраста:

- развивающие ситуации на материале физической культуры;
- совместная деятельность взрослого и ребенка;
- познание объекта в ходе практической деятельности.

Всё в нашем мире претерпевает изменения. Неизменным остается то, что педагог всегда имеет дело с фундаментальными ценностями. Одной из таких ценностей является физическая культура и физическое воспитание. Физкультура очень интересный предмет и требует пристального внимания. Педагогика не стоит на месте, и все время появляются новые идеи. И мы представляем вам опыт работы с детьми на занятиях по физической культуре «Детская физкультура глазами взрослого».

Когда педагог смотрит на детскую физкультуру восторженными, широко открытыми глазами, то она превращается в ВИЗГКУЛЬТУРУ... Представляем вам педагогическую инициативу ИГРА-ПРЕЗЕНТАЦИЯ. Темы недели, предложенные ФГОС стали прекрасной мотивацией в работе, результатом которой стало полное отсутствие детей, не желающих заниматься физкультурой. Вот уже 5 лет на каждую тему недели разрабатываются презентации, и вариативность физкультурных занятий с каждым годом расширяется.

Остановимся на важном – на физкультурном занятии. Структура занятия остаётся неизменной. Тема наполняет занятие сюжетом, цели и задачи детям становятся понятнее, содержание интереснее, двигательная деятельность осмысленнее, положительные эмоции становятся «помогатором» в выполнении заданий на силу, выносливость, требующих многократного выполнения. Нескучная методика преподавания предмета вызывает у детей интерес. А когда детям интересно, их законным представителям, родителям, спокойно.

Игра-презентация имеет свои простые правила, их не сложно выполнять детям и педагогу. И еще одно золотое правило, чтобы во время занятия ребенок не был трудным, ему должно быть интересно! Детям на занятии должно быть и интересно, и немного трудно – для того, чтобы было интересно... А трудно детям тогда, когда идет формирование волевого стереотипа поведения при выполнении основных развивающих упражнений для развития силы с учетом многократного повторения до появления легкого утомления в мышцах.

Несколько советов, чтобы детям на занятии было интересно:

- проявляйте фантазию, и вы удивитесь, как сильно дети будут ждать следующего занятия;
- сохраняйте оптимизм и постоянно подбадривайте детей;
- окружите детей безопасным и поддерживающим пространством, чтобы физкультура для них стала не источником переживаний, а способом получать удовольствие;
- говорите детям: «Здорово, что вам сегодня было весело!» или «Я видела, что вы старались изо всех сил!»
- чтобы детям было весело, разнообразьте занятия;
- сосредоточьтесь на приятных моментах, а не на конкуренции;
- дети реагируют на визуальные и звуковые стимулы – используйте визуализацию и мультимедиа;
- способ влюбить детей в физкультуру – проводить для них интересные развивающие занятия!

А чтобы было немного трудно:

- предъявляйте к ребенку требования, соответствующие его возрасту.

Формирование стереотипа волевого поведения – выполнение детьми основных развивающих упражнений для развития силы с учетом многократного повторения до появления легкого утомления в мышцах.

Итак, от идеи переходим к практике.

<b>Физкультурное занятие интегрированной направленности</b> <i>(позволяет достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме)</i>									
<b>Познавательно-исследовательский аспект</b>	<b>Игровой аспект</b>		<b>Продуктивный аспект</b>						
<p>Экспериментирование с разными исходными положениями, вариантами движений и выбор оптимальных форм выполнения физических упражнений, выбор рациональных способов выполнения заданий для быстрого и качественного выполнения</p> <p>Исследование использования физкультурного инвентаря для определенного задания.</p> <p>Использование игровых заданий с конструированием из физкультурного оборудования</p>	<p>Игровые обучающие средства создают комфортные условия для работы педагога и доставляют удовольствие детям. Физические способности у дошкольников формируются не путем пассивного восприятия воздействия педагога, а в активной форме.</p> <p>Модели физкультурных занятий на основе игровых технологий не имеют четкой структуры, но предполагают возможность рационального сочетания разных способов организации детей: фронтального, группового, индивидуального.</p> <p>«Ленивого она может сделать трудолюбивым, а неумелого – умелым!»</p>			<p>Двигательная деятельность, характеризующаяся производительностью, эффективностью совершаемых действий, коэффициент полезности которых имеет высокие показатели. «Продукт деятельности» - результат деятельности, который является следствием решения конкретной задачи.</p> <p>Продуктивная деятельность осуществляется в условиях развивающей предметной среды, стимулирующей проявление детьми самостоятельности и творчества, развитие детских интересов, где есть возможность участвовать в коллективных действиях со сверстниками и действовать самостоятельно. Необходимым условием продуктивной деятельности является наличие разнообразных пособий в удобном доступе и достаточном количестве</p>					
<b>Физические упражнения (основное средство)</b>									
средство формирования двигательных умений и навыков	средство развития двигательных способностей детей	средство получения информации о себе и окружающем мире	средство формирования волевых качеств, умения доводить начатую работу до конца	средство формирования субъектного поведения и определения своей идентичности	средство формирования творческих способностей детей				
<b>Педагогическое взаимодействие</b>									
осуществляется в формате совместной деятельности педагога и ребенка		характеризуется партнерской позицией взрослого		характеризуется партнерской формой организации деятельности					
<b>Правило первого слайда</b> – педагог должен сформировать мотивацию к предстоящей работе									
<b>Конечный результат</b>									
<p>Формируется зрительная память, развивается речь, воображение, наглядно-образное мышление, восприятие, внимание, умение анализировать, обобщать, интенсивно развиваются сенсорные и умственные способности, глазомер, мускулатура, координация движений, формируется аккуратность, упорство, усидчивость, целеустремленность</p>									

Основной единицей подготовки к занятию является **развивающая образовательная ситуация** - форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется с целью решения определенной задачи или задач. Образовательные ситуации используются в процессе занятия для формирования у детей новых умений, навыков и представлений, знаний по изучаемой теме. Они бывают:

- заранее спланированные,
- спонтанно возникшие.

Ситуации проблемного характера по принципу «Как быть, что делать?» Такие ситуации, создают почву для пробуждения определенных качеств детей: инициативы, самостоятельности, сообразительности, отзывчивости, готовности искать нужные решения.

- Младший возраст: помогают попавшим в беду игрушкам или героям.
- Средний возраст: развивают познавательные процессы, активизируют мыслительную деятельность. «Почемушки».
- Старший возраст: подводят к необходимости самостоятельно применять освоенные умения и навыки

Развивающие образовательные ситуации способствуют обогащению социальных представлений детей, расширению их двигательного опыта.

**Совместная деятельность взрослого и ребенка** реализуется посредством различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы).

Основными признаками совместной деятельности взрослых и детей являются: наличие партнерской позиции взрослого и партнерской формы организации деятельности. Развивающая образовательная ситуация – «Играем вместе!» При необходимости моделируется и изменяется предметно-пространственная среда, привносятся в нее мотивирующие элементы. Педагог-партнер, и находится рядом (вместе) с детьми в едином пространстве. Выбираются формы и методы работы в зависимости от контингента детей, их уровня освоения программы и образовательных задач. Педагог наблюдает за работой детей и при необходимости комментирует, оказывает не директивную помощь. Важно дать возможность детям проявить самостоятельность и инициативу. Во взаимодействии действия и активность взрослого не должны преобладать.

При организации совместной деятельности необходимо соблюдать ряд условий:  
участвовать в деятельности наравне с детьми;  
дети участвуют в деятельности добровольно (без психического и дисциплинарного принуждения)

позволять детям работать в своем темпе.

Ошибки, неверные ответы и решения – это полезный и необходимый опыт.

**Познание объекта в ходе практической деятельности.** Дети в рамках физкультурного занятия становятся активными соучастниками физической и умственной практической деятельности, решают проблемы и задачи, побуждаются к активному творческому поиску, где они используют свой опыт и приобретают новые навыки, умения, знания, развиваются, накапливают положительный двигательно-познавательный опыт.

Условия для целесообразной двигательной активности детей:

- разнообразие инвентаря и оборудования;
- учет индивидуальных приоритетов ребенка в выборе физических упражнений;
- подборка физических упражнений, способствующих усвоению системы элементарных знаний об окружающих предметах и явлениях, сенсорному развитию, повышению уровня развития познавательных процессов, становлению речи;
- сюрпризные моменты, захватывающие внимание всех детей;
- планирование широкого круга игровых действий;

Играющие дети счастливы, изобретательны, неутомимы, увлекаясь игрой, они отдаются ей всей душой, забывают о своих физических недостатках и слабостях и буквально превосходят сами себя, демонстрируя результаты, нередко не возможные в условиях обычной деятельности. Содержание занятия должно соответствовать возрастным особенностям детей!

Рассмотрим конкретное занятие. Тема недели «Минута славы». Затрагиваются вопросы уникальности каждого человека, о стремлении к выбранной цели и что может ему помочь в достижении этой цели. Хочет ли кто-то стать звездой спорта? Что поможет стать чемпионом? Что можно сделать сейчас, чтобы приблизиться к цели? И, главное, сделать это на занятии.

#### Мотивация:

- «Не знаю как вам, а мне интересно

Все, что неведомо и неизвестно.

Чем заняты звезды, когда их не видно?

Они физкультурят и очень активно!»

- «С физкультурой тот, кто дружит, в звездном вальсе всех закружит.

Тот своей достигнет цели – звездочку свою достанет и звездою спорта станет!»

Важной составляющей физического воспитания является нравственно-патриотические качества. Темы: «Наш детский сад», «Наш город», «Наша страна», «Моя семья», «Народные обычаи и традиции», «Дружба», «Доброта», «День народного единства», «Зашитники Отечества», «Космос», «День победы» - это арсенал патриотических чувств, единства, дружбы и уважения к истории России. Воспитание нравственно-патриотических качеств личности детей посредством физической культуры. Чувство любви к отечеству, к своей малой Родине начинается у дошкольников с отношения к своей семье, к своим родным, к своему детскому саду. Тематические занятия, спортивные праздники, проекты, акции. Яркой страницей жизни детского сада являются специально организованные физкультурно-массовые мероприятия, выходящие за рамки физкультурных занятий – спортивные праздники, проекты с привлечением родителей, ветеранов и других гостей.



Зарядка в детском саду является средством окончательного пробуждения и приведение души и тела в гармоничное рабочее состояние, важное для детского сада полного дня. Уже традиционным в нашем ДОУ стало «ИГРО-УТРО» с любимыми детьми «визг»-зарядками. Тематические утренние «визг»-зарядки для «сов» и «жаворонков», где «визг» благородное дело. Во время задорных, музыкальных комплексов дети визжат, выделяется гормон радости эндорфин, улучшающий настроение.

Ещё одной составляющей физического воспитания является проектная деятельность. Дошкольный возраст – это период, когда дети наиболее открыты для восприятия новой информации и формирования ценностей. Именно в этом возрасте закладываются основы личности ребёнка, его мировоззрения и отношения к миру, к близким людям. Например, физкультурное мультимедийное развлечение – конкурс для

взрослых и детей старшего дошкольного возраста «Сказка для бабушек и дедушек о молодильных яблоках и полезной физической культуре». Интеграция идеи – внуки, как «молодильные яблоки» для представителей старшего поколения семей через социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое направление.

Обобщая многолетний опыт работы нашего учреждения в области физического воспитания дошкольников, можно сказать: Интересуйтесь! Самообразовывайтесь! Исследуйте!

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ: ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТОВ**

**Амирова И.Н.,**  
заведующий,  
**Ипатова О.В.,**  
старший воспитатель,  
**Амрахова У.М.,**  
воспитатель  
МБДОУ «ДС № 11 г. Челябинска»

Мы живем в эпоху, когда глобальные экологические вызовы – изменение климата, загрязнение воздуха и воды, исчезновение видов – перестали быть абстрактными новостями и стали реальностью, влияющей на здоровье каждого человека, в том числе самого маленького. Современные дети, едва научившись ходить, уже сталкиваются с последствиями экологического кризиса: повышенной заболеваемостью, снижением иммунитета, аллергиями, нарушениями сна и внимания. Статистика неумолима: в среднем дошкольник проводит в детском саду лишь около 10 дней в месяц. Это не просто цифры. Это тревожный звонок для всей системы дошкольного образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) прямо указывает: воспитание экологической культуры, формирование установок на здоровый образ жизни и безопасное поведение – не дополнительные элементы образовательной программы, а базовые направления работы.

Коллектив МБДОУ «Детский сад №11 г. Челябинска» убеждён: экология и здоровье – это не разные темы. Это единый организм. Нельзя научить ребенка беречь свое здоровье, не научив его беречь природу. И наоборот – невозможно воспитать экологически ответственного человека, если он не осознает, что чистый воздух, вода, земля – это не абстракция, а основа его собственного благополучия.

Экологическое воспитание в нашем понимании – это не просто рассказы о природе. Это мощный, системный, практико-ориентированный инструмент формирования ценностного отношения к миру, в котором ребёнок живет, дышит, играет, растет. Это путь к формированию здорового, устойчивого, гармоничного поколения.

Прежде чем внедрять проекты, мы провели глубокий анализ современных программ и технологий. Опирались на труды таких педагогов, как В.И. Логинова и Г.Н. Васильева, которые подчеркивают взаимосвязь всех образовательных областей и формирования целостной картины мира у дошкольника. Учитывали методику Е.Н. Вавиловой, где здоровье рассматривается как ценность, требующую осознанного отношения и активных действий. Применили здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного – его подход к использованию вертикальных поверхностей, сенсорных тренажёров, динамических поз помогает снизить утомляемость и повысить работоспособность детей, создавая физиологически комфортную среду для познания.

Особое внимание уделили идею зоотерапии, разработанной Н.П. Кряжевой. Общение с животными – это мощный эмоциональный и психофизиологический стимул: снижение тревожности, развитие эмпатии, формирование чувства ответственности. Наши воспитанники в рамках сетевого взаимодействия имеют возможность пообщаться с животными в живом уголке МБУДО «ЦДЭ г. Челябинска».

На основе этого анализа мы определили ключевые направления нашей работы:

- использование естественных сил природы – солнце, воздух, вода, земля становятся не просто объектами наблюдения, а активными участниками образовательного процесса;
- выращивание растений-фильтров и антисептиков – лук, чеснок, мята, календула – не просто «зелень», а живые «аптечки»;
- общение с животными – формирование эмоциональной связи с живым, развитие ответственности и заботы;
- создание благоприятной экологической среды в детском саду – от выбора красок для рисования до организации пространства групп и участка.

Наша работа строится на семи ключевых задачах, каждая из которых имеет конкретные инструменты реализации:

1. Создание безопасной и здоровьесберегающей среды.

Воздух в помещениях очищается не только проветриванием, но и комнатными растениями-фильтрами: хлорофитум, спатифиллум. На участке присутствуют естественные затененные зоны, песочницы с регулярной заменой песка, травяные газоны без химических удобрений.

2. Формирование бережного отношения к природе как основы здоровья. Мы не говорим детям: «Не рви цветы!» – мы показываем, как цветок дышит, как он привлекает пчел, как из него может вырасти семечко. Мы связываем каждое действие с последствием: «Если ты не выключишь свет – погибнет дерево, из которого сделали электростанцию, и станет меньше кислорода, которым ты дышишь». Дети учатся видеть причинно-следственные связи между природой и своим самочувствием.

3. Реализация образовательных проектов. Проект – это не разовое мероприятие. Это система, имеющая цель, задачи, этапы, продукт и рефлексию. Все наши проекты – длительные, сквозные, интегрированные. Они охватывают все образовательные области.

4. Мы не даем готовые ответы. Мы создаем условия для исследования. Ребенок сам ставит опыты: «Что будет, если полить растение соленой водой?», «Почему листья осенью желтеют?», «Как птицы находят корм зимой?». У нас есть уголки экспериментирования с лупами, весами, термометрами, пробирками – все адаптировано для детей и безопасно.

Экология и ЗОЖ не должны заканчиваться за порогом детского сада. Мы проводим совместные мастер-классы («Делаем экологичные игрушки из вторичного сырья»), семейные квесты, «зеленые» субботники, консультации по организации здорового питания и режима дня в домашних условиях.

Обучение навыкам безопасного поведения в природе – это не просто заучивание правил. Это моделирование ситуаций: «Ты нашел гриб – что делать?», «Тебя укусил комар – как помочь себе?», «Ты потерялся в лесу – куда идти?». Мы учим не бояться природы, а уважать ее законы и уметь в ней ориентироваться.

Воспитание экологической грамотности и гражданской ответственности. Мы говорим с детьми о глобальных проблемах – просто, доступно. «Почему в океане плавает пластик?», «Куда деваются наши старые игрушки?», «Почему важно сажать деревья?». Формируем чувство сопричастности: «Ты – часть этого мира. Твои действия имеют значение».

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для реализации экологических проектов: оборудован огород с грядками, экологическая тропа со

множеством станций (от «Березовой рощи» до «Пасеки»), зоны исследовательской деятельности. Но главное – это не инфраструктура, а содержание, наполненное смыслом и действием.

Рассмотрим наши ключевые проекты более детально.

## 1. Проект «Зеленая планета» для детей младшего дошкольного возраста.

Цель – познакомить самых маленьких с миром живого, сформировать первичные представления о том, что растения и животные – живые существа, которые нуждаются в заботе, и что их благополучие связано с нашим здоровьем.

В ходе реализации проекта, дети ухаживают за комнатными растениями. Каждый ребенок – «ответственный» за одно растение. Он поливает его из лейки, протирает листья, рыхлит почву. Воспитатель помогает, показывает, контролирует. Ребенок видит, что если он забудет полить – листья завянут. Если пропрет лист – он будет дышать лучше. Это первое осознание причинно-следственной связи.

В реализации проекта не малую роль играют дидактические игры:

«Что нужно растению?» – на полу разложены карточки: солнце, вода, земля, воздух, игрушка, конфета. Дети выбирают только нужное.

«Угадай, кто это?» – воспитатель описывает: «У нее пушистый хвост, она прыгает по деревьям и любит орешки». Дети хором: «Белка!». Затем находят картинку или игрушку.

Особое место занимает знакомство с миром животных. Это не просто показ картинок, а иммерсионный опыт. Мы отправляемся на экскурсию в живой уголке МБУДО «ЦДЭ г. Челябинска», где дети наблюдают, как животные едят, спят, двигаются, кормят животных. Просмотр коротких роликов о жизни животных в природе – не мультиков, а реальные видео: как бобры строят плотину, как птицы выют гнезда, способствует более целостному восприятию мира.

Прогулка на участке – это всегда меленькое исследование. «Найди листочек, как у меня» – развиваем внимание, сравнение. «Кто живет в траве?» – с лупами дети рассматривают муравьев, божих коровок, гусениц. Собираем опавшие листья – не для того, чтобы убрать, а для поделок: аппликации, гербарии, «осенние букеты».

Чтение художественной литературы также происходит с акцентом на экологическую составляющую. Читаем «Репку» – но акцент не на том, кто тянул, а на том, что репка выросла благодаря солнцу, дождю, заботе деда. Обсуждаем: «Почему важно не топтать грядки?», «Зачем мы моем овощи перед едой?».

Также нельзя забывать о безопасности: все материалы для работы должны быть гипоаллергенные, растения в группе – не ядовитые (фиалка, традесканция, бегония), игрушки – без мелких деталей, из натуральных материалов.

По завершении проекта дети знают некоторые виды растений и животных, проявляют заботу, просят полить «свое» растение, рассказывают, как «кролик ел морковку». Формируется эмоциональная привязанность к живому – фундамент экологического сознания.

## 2. Проект «Растения – лекари» для детей среднего дошкольного возраста.

Цель – расширить представления детей о растениях, познакомить с их лечебными свойствами, сформировать интерес к фитотерапии как естественному способу укрепления здоровья.

В рамках реализации данного проекта дети выращивают полезные растения. На подоконнике – лук в баночках с водой, чеснок в горшочках, петрушку и укроп в ящиках. Дети наблюдают, как прорастают корешки, как появляются перышки зелени. Ведут «Дневник наблюдений» – рисуют растение каждый понедельник, зарисовывают: «Что изменилось?».

Во время бесед о пользе лекарственных растений используем гербарии, иллюстрации, ароматы. «Узнай по запаху» – дети с закрытыми глазами нюхают мяту, ромашку, лаванду (в пакетиках) и угадывают. «Что лечит?» – соотносят картинку растения с симптомом: ромашка – животик болит, подорожник – порез, мята – кашель.

Кульминацией данного проекта является заваривание и дегустация фиточая. Под строгим контролем взрослых: дети сушат мяту и ромашку, заваривают в чайнике вместе с воспитателем, настаивают, процеживают, пьют, а затем обсуждают: «Почему чай полезен?», «Когда его пьют?», «Какой он на вкус?». Совместно с родителями формируем книгу рецептов травяных чаев.

Особа любима детьми сенсорная коробка «Аптека природы», наполнена шишками, сушеным мятым, корой дуба, корнем имбиря, камешками, где дети трогают, нюхают, сравнивают – развивается тактильная и обонятельная чувствительность.

И конечно же, ни один из проектов не обходится без увлекательных дидактических игр: «Что лишнее?» – среди картинок с ромашкой, календулой, подорожником – один кактус. Дети объясняют, почему он «лишний»;

«Собери урожай» – в корзинку кладем только «лекарственные» овощи и травы.

Особое внимание стоит обратить на безопасность, все растения должны быть проверены на аллергенность. Кипяток льет только взрослый. Перед началом работы следует провести с детьми инструктаж: «Горячо – не трогать!», «Пить маленькими глоточками».

По итогу реализации проекта дети запомнят несколько лекарственных растений, могут описать их внешний вид и свойства, с гордостью показывают дома, как вырастили лук. Формируется понимание того, что природа не только красивая, но и полезная, лечебная.

### 3. Проект «Путешествие в экологическую страну» для детей старшего дошкольного возраста.

Цель – развить экологическую грамотность, сформировать устойчивое ценностное отношение к природе, чувство гражданской ответственности.

В данном проекте может быть реализована сортировка отходов. В группе размещаются три контейнера: «Бумага», «Пластик», «Стекло». На занятиях дети учатся различать: «Куда выбросить?» – карточки с изображением банки, газеты, бутылки. Проводится «Экологический диктант»: воспитатель называет предмет – дети бегут к нужному контейнеру.

Важную роль при реализации подобных проектов играют экологические акции:

- «Вторая жизнь бумаги» – делаем поделки из старых газет: грибы, елочки, корзинки;
- «Мы спасаем деревья» – сбор макулатуры по группам, взвешивание, подсчет: «Сколько деревьев мы спасли?» (10 кг бумаги = 1 дерево);
- «Чистый двор» – выходим с перчатками и пакетами, убираем территорию. Не просто «убираем» – сортируем, что можно переработать, а что – нет.

Особое место в реализации данного проекта занимает экологическая тропа:

1. Березовая роща – изучаем бересту, делаем «берестяные» поделки.
2. Аллея хвойных – сравниваем ель и сосну, собираем шишки.
3. Огород – наблюдаем за ростом овощей, поливаем.
4. Цветник – изучаем строение цветка, опыление пчелами.
5. Птичья столовая – зимой наполняем кормушки, ведем «Дневник птиц».
6. Поле – сажаем пшеницу и овес (для наблюдения).
7. Пасека(макет) – наблюдаем за пчелами, узнаем о пользе меда.
8. Уголок лекарственных трав – знакомимся с миром лекарственных растений.

Завершить проект можно ярким образовательным событием, которое не оставит равнодушными ни детей, ни их родителей, например – «Эко-мода»: дети вместе с родителями создают костюмы из вторсырья: платье из пакетов, шляпа из газет, плащ из крышек. Проводим показ мод с дефиле и объяснением: «Из чего сделано? Почему это экологично?». Проводится фотосессия, выставка, голосование, подведение итогов.

Не менее важна и интересна игровая составляющая, представленная такими пособиями, как:

- «Красная книга» – карточки с животными, обсуждаем, почему они исчезают.

- «Экологические знаки» – учимся читать символы: «Не рви цветы», «Не корми животных», «Место для костра».

В результате реализации проекта, можно отметить, что дети более свободно ориентируются в вопросах экологии, объясняют родителям, почему нельзя бросать батарейки в мусор, просят купить «экологичные» продукты. Формируется активная гражданская позиция.

Интересной для нас формой работы является «Экологический квест» и «Геокешинг» для всех возрастных групп детей.

Цель – закрепить знания в игровой, командной, приключенческой форме. Развить навыки сотрудничества, критического мышления, оказания первой помощи.

*ЭКОвест* предполагает выполнение задания командой по определенному маршруту:

Станция 1: «Узнай растение по описанию» – «У него белые цветочки, похожие на зонтики, и резкий запах. Им лечат порезы». (Подорожник).

Станция 2: «Собери пазл» – из 6 частей собирают изображение бурого медведя, называют, где он живет, чем питается.

Станция 3: «Викторина по безопасности» – «Что делать, если увидел гнездо осиное гнездо?», «Можно ли пить воду из лужи?».

Станция 4: «Окажи первую помощь» – на кукле «порез» – ребенок должен обработать рану, наклеить «пластырь».

Станция 5: «Экологическая загадка» – «Без меня ты нельзя дышать, я везде, но меня не видно. Что я?» (Воздух).

*Геокешинг* – это настоящая и увлекательная «охота за знаниями». Участники перемещаются согласно карте, каждый раз получая подсказку о следующей точке. Приведём некоторые примеры таких точек:

Точка 1: Загадка: «Я стою во дворе, у меня зеленые иголки, а не листья. Подо мной ищи коробочку». (Ель). В коробочке – задание: «Назови 3 правила поведения в лесу».

Точка 2: Фотография скворечника. Дети ищут его на участке. Внутри – вопрос: «Почему птицам нужен скворечник зимой?».

Точка 3: GPS-координаты (воспитатель показывает на планшете) – ведут к кусту шиповника. Задание: «Чем полезны ягоды шиповника?».

Финал: В «сокровищнице» – не конфеты, а «эко-призы»: семена цветов, блокнот для наблюдений, значок «Юный эколог».

Геокешинг интересен детям и имеет еще целый ряд преимуществ:

- максимальная вовлеченность – дети не «учатся», они «ищут сокровища»;
- физическая активность – бег, прыжки, лазание;
- командный дух – никто не брошен, все помогают;
- практическое применение знаний – не в тетради, а в реальной жизни.

Дети с азартом участвуют, вспоминают материал спустя месяцы, просят повторить квест.

В своей работе мы не ограничиваемся проектной деятельностью. В течение года проводим выставки:

- «Осенняя ярмарка» – дети продают (условно) выращенные овощи, сделанные поделки, фиточай;
- «Осенняя мозаика» – панно из листьев, шишек, семян;
- «Мир вокруг нас» – рисунки, макеты, коллажи на экологические темы;
- «Лесная жизнь» – фигурки животных из природного материала.

Проводим акции:

- «За здоровый образ жизни» – совместный пробег с родителями, зарядки на свежем воздухе;
- «Посади свой цветок» – каждый ребенок сажает рассаду в общую клумбу, ухаживает, наблюдает;
- «Сбор макулатуры» – соревнование между группами.

На основе практической деятельности можно заключить, что системный, проектный, практико-ориентированный подход работает. Дети не просто знают – они понимают, чувствуют, действуют. Они просят родителей не покупать воду в пластике, сами напоминают, что нужно выключить свет, сажают цветы на даче, рассказывают бабушке, как заварить ромашковый чай.

Мы видим результаты и в медицинских показателях дети стали выносливее, активнее, реже жалуются на утомляемость.

И конечно же всегда есть новые горизонты для дальнейшей перспективной работы, где мы позволяем себе задуматься о:

1. Расширении взаимодействия с семьёй. Создании «Зеленого семейного клуба» с регулярными встречами, выездами на природу, общими проектами.

2. Разработке новых проектов:

– «Экологический след» – изучение, как наши действия влияют на планету (отходы, транспорт, еда).

– «Энергия природы» – знакомство с солнечной, ветровой энергией, опыты с мини-ветряками и солнечными батареями.

3. Цифровизации экологического образования в ДОУ. Создании интерактивных карт экотропы, приложения для геокешинга, онлайн-дневников наблюдений.

4. Сотрудничество с городскими экологическими службами, сообществами (приглашении специалистов, экскурсий).

Таким образом можно с уверенностью сказать, что экология – это любовь к миру, любовь к себе. А экологическое воспитание – это не модное слово, это необходимость, это ответственность, это путь к здоровью, гармонии и светлому будущему. Мы не учим детей «беречь природу» – мы учим их чувствовать себя частью природы. Мы не навязываем «правила ЗОЖ». Мы показываем, что забота о себе – это продолжение заботы о мире. Воспитывая экологически грамотного дошкольника, мы воспитываем человека – ответственного, здорового, гуманного, способного слышать шелест листа, радоваться пению птиц, протянуть руку помощи природе, себе, другому человеку.

Именно в таких детях – наше будущее. И мы делаем все, чтобы это будущее было зелёным, здоровым, живым.

## **ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Сафонова О.В.,**  
учитель-логопед  
**Арсентьева Л.С.,**  
воспитатель  
МАДОУ «ДС № 36 г. Челябинска»

Здоровье детей – одна из главных ценностей, которую необходимо беречь и развивать с раннего возраста. В дошкольном возрасте формируются не только физические, но и психоэмоциональные аспекты здоровья, которые во многом зависят от окружающей среды. Экологическое образование официально признано сегодня, как одно из приоритетных направлений совершенствования деятельности образовательной системы.

Детский сад – это первое звено системы непрерывного экологического образования, ведь именно в дошкольном возрасте можно заложить основы личности, а также позитивное, гуманное отношение к природе и окружающему миру. В дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) экология имеет особое значение, так как она помогает детям развивать

экологическое сознание и ответственность за окружающую среду, способствует формированию у детей знаний, навыков и ценностей, необходимых для устойчивого развития и сохранения природы.

Стоит отметить,

Основные цели экологического воспитания в ДОУ:

1. Познакомить детей с природой и ее разнообразием.
2. Развить у детей бережное отношение к своему здоровью, к природе и окружающей среде.
3. Сформировать у детей навыки экологического поведения, такие как сортировка мусора, экономия воды и энергии.
4. Помочь детям понять взаимосвязь между человеком и природой.



*Лучше один раз увидеть,  
чем сто раз прочитать.*

Организация экологической работы в ДОУ является важной частью экологического воспитания детей и включает в себя различные мероприятия, направленные на развитие экологического сознания и укрепления здоровья у детей.

В нашем детском саду активно заинтересовались темой благоприятной экологической обстановки для детей, поскольку на фоне глобальных экологических изменений и ухудшения качества окружающей среды, особенно важно формировать у дошкольников осознание значимости экологии для их здоровья и благополучия.

Эта проблема становится все более актуальной в современных условиях, создаются проекты, посвящённые охране окружающей среды в стране. Одним из таких является национальный проект «Экология» в Челябинской области, представляющий собой комплексную программу, направленную на улучшение экологической обстановки в регионе. Мы понимаем, что реализация этого проекта создает уникальные возможности для интеграции экологического воспитания в наш образовательный процесс.

Следуя целям проекта и активно участвуя в его реализации, мы проводим занятия и мероприятия, направленные на изучение экологии, что помогает детям понять, как окружающая среда влияет на их здоровье. Создание безопасной и здоровой предметно-пространственной среды становится приоритетом нашей работы, что способствует формированию у воспитанников экологической сознательности.

В связи с этим, в рамках учреждения разработана и реализуется программа эколого-биологической направленности «Зелёная Аксиома», целью которой является формирование у детей осознанно-правильного отношения к природным явлениям и объектам, окружающим их.

Экологическое воспитание и образование дошкольников реализуется во многих областях, в том числе, и в коррекционной педагогике, что позволяет обогатить словарь, развивать коммуникативные умения и эмоциональную сферу. Одной из главных условий работы в данном направлении, является создание предметно пространственной среды. Основными средствами формирования экологической культуры в нашем дошкольном учреждении выступают: игра, ведение природоохранной деятельности, занятия, трудовая деятельность, организация и проведение экологических праздников.

Также, в каждой возрастной группе есть свой «Экологический уголок» где дошкольник под влиянием педагога обогащает свои знания, формируя правильное отношение к живому, желание созидать, а не разрушать. В каждой группе есть

соответствующее оснащение, которое играет не маловажную роль для экологического воспитания подрастающего поколения.

На территории детского сада формируется площадка «Разделяйка» - экологическая акция по сбору вторсырья у населения и распространению информации о раздельном сборе отходов.

В рамках программы выпускается стенгазета «Зеленые ладошки», отражающая знание и практический опыт взаимодействия с окружающим миром наших воспитанников. Дети общаются с живой природой, наблюдают за растениями и животными, участвуют в озеленении детского сада – высаживают цветы, кустарники и обязательно ухаживают за ними.

На территории детского сада имеется огород с теплицей – площадка, которая используется для выращивания овощных и бобовых культур. Разнообразие растений на территории детского сада, предоставляет детям богатый познавательный материал, а педагогу возможности для реализации полноценного экологического воспитания.

Создана с помощью социального партнерства «Поляна сказок», центральным элементом которой является избушка Бабы Яги. Это мини-лаборатория для организации и проведения опытов, мастер – классов и практических занятий, таких как: экскурсии, театрализация, познавательно-исследовательская деятельность, наблюдения за природными явлениями, мастер-классы по изготовлению кормушек из природного материала.

Еще одна творческая идея, которая заслуживает особого внимания -Экоатлас «Каштакский следопыт». Экоатлас разработан в рамках реализации программы «Зелёная аксиома» и рассчитан на работу с детьми старшего дошкольного возраста. Данная идея используется с целью помочь педагогам и детям подготовиться к походу в Каштакский бор, а после обобщить и систематизировать увиденное, научиться наблюдать и проводить исследования, делать выводы, понять, что в природе всё взаимосвязано, грамотно участвовать в охране природы нашего заповедника.

Стоит отметить, что экологическое воспитание способствует не только развитию сознания, но и укреплению здоровья детей через различные направления работы:

1. Занятия на свежем воздухе: прогулки и экологические игры на открытом воздухе укрепляют иммунитет, улучшают общее самочувствие и способствуют профилактике заболеваний.

2. Практическое взаимодействие с природой: участие в озеленении территории детского сада, создание огорода с теплицей обогащает детей познавательным опытом и способствует их физическому развитию. Дети учатся ценить природу, что укрепляет их эмоциональное здоровье.

Как уже отмечалось выше, работу по развитию основ ЗОЖ у детей важно проводить в тесной взаимосвязи с экологическим воспитанием, так как по мнению экспертов ВОЗ здоровье людей на 25% зависит от экологической обстановки и состояния окружающей среды.

В связи с этим, детский организовывает разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей и формирования ответственного отношения к своему здоровью.

Для формирования здорового образа жизни дошкольников используются следующие моменты:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки во время занятий;
- организация подвижных игр развивающего и воспитывающего характера;
- самомассаж кистей рук;
- гимнастика для глаз и дыхательная гимнастика;
- беседы, во время которых дети знакомятся с режимом дня, с элементарными правилами личной гигиены, с правилами поведения;

- экологические акции «Посади дерево», «Накормите птиц зимой» во время которых дети узнают, что во многом качество окружающей среды определяет лес;

- занятия по физической культуре, где дети получают знания об охране своего здоровья. Узнают, что такой здоровый образ жизни, как с помощью природных факторов закалять свой организм, а при воздействии с неблагоприятными факторами внешней среды укреплять иммунитет.

Для сохранения и стимулирования здоровья также используются подвижные игры в группе и на прогулках.

В нашем детском саду проходят различные мероприятия по закаливанию. В летний оздоровительный период реализуется проект «Босоногое лето» - хождение босыми ногами по неровной поверхности. На территории детского сада при поддержке родителей создана «дорожка здоровья». Для создания дорожки использованы природные материалы: просеянный песок, галька морская и речная, сосновая кора, шишки (еловые, сосновые, лиственничные), дерево обработанное, ракушки. Ходьба босиком полезна для профилактики плоскостопия и закаливания организма.



Также, для закаливания и укрепления организма инструкторы по физической культуре проводят йогу на свежем воздухе. Для занятия используются колючие шишки и другие природные материалы. Данные занятия направлены на укрепление иммунитета, развитие физических навыков, а также на уравновешивание эмоционального состояния, поскольку в йоге практикуется дыхательная гимнастика, что является прекрасной возможностью снять мышечное и эмоциональное напряжение.



Опираясь на вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что интеграция экологического воспитания в образовательный процесс детского сада не только способствует формированию экологической сознательности у дошкольников, но и

значительно укрепляет их здоровье. Участие в разнообразных экологических мероприятиях и проектах помогает детям развивать навыки, необходимые для заботы о природе и своем здоровье, что является важным шагом к созданию здорового и ответственного поколения.

Вышеперечисленные формы работы позволяют расширить диалог об экологической ответственности каждого человека и являются примером для формирования у населения экологического интеллекта. Организация и проведение подобных мероприятий повышает планку экологического воспитания, что позволяет не только учитывать ошибки прошлого, но и не допускать их в будущем.

Таким образом, интерес к теме благоприятной экологической обстановки для детей в нашем детском саду не только отвечает актуальным вызовам времени, но и поддерживает цели Национального проекта «Экология». Экология играет важную роль в дошкольном образовании. Она помогает детям развивать экологическое сознание, навыки наблюдения и исследования, эмоциональную связь с природой. Это важные навыки и знания, которые помогут стать ответственными и заботливыми гражданами нашей планеты.

Мы уверены, что через обучение и воспитание детей в духе заботы о природе мы можем внести свой вклад в создание более здорового и безопасного будущего для подрастающего поколения. Совместные усилия педагогов, родителей и общества способствуют формированию у подрастающего поколения устойчивых экологических ценностей и ответственности за сохранение природы.

### **Список использованной литературы**

1. Николаева С.Н. Юный эколог: Программа экологического воспитания дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2002.- 128с.
2. Градусова Л.В., Савко Н.А. Знакомим дошкольников с родным краем (из опыта работы): методическое пособие.- Магнитогорск: МаГУ, 2007.- 48с.
3. Дрязгунова В.А. Дидактические игры для ознакомления дошкольников с растениями: Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 1981.- 80с., илл.
4. Зыкова О.А. Экспериментирование с живой и неживой природой.- М.: ЗАО Элти-Кудиц, 2012.- 104 с., илл.
5. Кондратьева, Н.Н. «МЫ». Программа экологического образования детей [Текст]/ Н. Н. Кондратьева и др. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 240 с.
6. Маневцева, Л.М. Листок на ладони [Текст] : методическое пособие по проведению экскурсий с целью экологического и эстетического воспитания дошкольников / Под ред. Л.М. Маневцевой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. – 112 с.

## **ЧЕРЛИДИНГ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ**

**Незнамова Е.В.**  
заместитель заведующего по УВР  
МБДОУ «ДС № 44 г. Челябинска»

В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДОУ, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребёнка.

Концепция федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, которое выступает основой жизнедеятельности человека. Согласно современным представлениям

целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья

Решение этих задач происходит в организации образовательной деятельности с применением разнообразных технологий. В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания: ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг, спортивный танец и др.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. Практически каждое движение можно рассматривать как движение на развитие координации. Таким образом, внедрение средств черлидинга на занятиях физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста, значительно повысит эффективность процесса физического воспитания, разнообразит физкультурно-оздоровительную работу и будет способствовать освоению двигательных умений и навыков и развитию физических качеств.

**Черлидинг** (от англ. *вести и лидировать*) – разновидность гимнастики, такая система упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Также это и яркая, эмоциональная часть любого мероприятия. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать.

**Черлидинг** – это новый командный вид спорта для нашей страны, который развивается по правилам Европейской Ассоциации Черлидинга (ЕСА) и Международной Федерации Черлидинга (ICF), сочетает в себе энергичные спортивные танцы с элементами гимнастики, акробатики, хореографии. Группа поддержки спортивных команд – это направление спорта черлидинг. Минимальное количество участников команды – 8 человек, максимальное количество – неограниченно.

**Черлидинг** для детей – это образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников, включающая в себя элементы спортивного танца, хореографии, выполняемая детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок».

Дети старшего дошкольного возраста нашего детского сада очень любят занятия физическими упражнениями, особенно занятия, проводимые с элементами черлидинга. Это направление одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных. Доступность черлидинга основывается на простых шагах, базовых положениях рук, прыжках и танцах, задействует самые разные группы мышц, тем более, что танцевальные ритмы так же стремительны и неуловимы, как дети, отвечают многим их потребностям, в том числе и в движении, которое им так необходимо.

Мы рассматриваем современную педагогическую технологию использования элементов черлидинга в образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста, с помощью которой удалось сделать занятия по физической культуре в детском саду более интересными и продуктивными, сформировать привычку к здоровому образу жизни у детей и их родителей.

При использовании разработанной технологии в качестве вариативного компонента в образовательной программе ДОУ, каждое второе занятие в неделю по физической культуре проводится с использованием элементов черлидинга у детей старшего дошкольного возраста.

Данная педагогическая технология представляет собой модель образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников для детей старшей возрастной группы, включающую в себя следующие элементы:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы общеразвивающих упражнений с помпонами и без;
- строевые упражнения, кричалки;
- игрогимнастику, ритмику;
- танцевальные шаги и хореографию,
- стретчинг, партерный экзерсис;
- базовые движения черлидинга;
- черлидинговые композиции и блоки;
- открытые мероприятия.

**Формы работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому развитию с использованием элементов черлидинга**

Занятия по физическому развитию с использованием элементов черлидинга	Утренняя гимнастика с элементами черлидинга	Участие показательных выступлений в спортивных праздниках черлидинговыми композициями	Дополнительное образование
В разных частях физкультурного занятия использование черлидинговых блоков, речевок. Танцевальных упражнений	Разученные ранее комплексы с речевками и перестроениями с помпонами	Спортивные праздники и досуги, соревнования, детские спортивные фестивали	2 раза в неделю

Занятие по физическому развитию имеет трехчастную классическую структуру.

*Цель вводной части:* разогреть организм, подготовить его к нагрузке. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки (Сайкина, Фирилёва). Комплексы могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы с речёвками, три вида бега с помпонами, затем перестроения с речёвками и базовыми движениями рук с помпонами и прыжками.

*Цель основной части:* улучшать развитие физических качеств, повторять основные движения, способствовать эмоциональному подъёму детей. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: общеразвивающие упражнения с помпонами, поднимание рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомляемости.

*Следующая серия упражнений – нагрузочная.* Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Упражнения можно выполнять под счёт, хлопки или речёвки. В основной части можно использовать игры с помпонами, элементы хореографии, ритмику.

*Цель заключительной части:* восстановление дыхания с использованием стретчинга или других игровых приемов.

**Ресурсное обеспечение.** Помещение, предусмотренное для занятий с дошкольниками физической культурой (спортивный зал, музикальный зал, групповое помещение). В теплое время года занятия можно проводить на улице, на оборудованной спортивной площадке.

Помпоны на каждого ребенка (можно изготовить совместно с детьми в процессе образовательной деятельности по художественно-эстетическому воспитанию).

Спортивная форма: яркие купальники для девочек и футболки с шортами для мальчиков. Наличие спортивной обуви на резиновой подошве – обязательно.

Грамотный подбор музыкального сопровождения очень важен при организации занятий по физическому развитию дошкольников с использованием элементов черлидинга.

Для черлидинговых композиций – ритмичные, весёлые и зажигательные композиции, подобранные в соответствии с возрастом детей, обеспечат эмоциональный отклик, будут способствовать чёткому выполнению движений. Черлидинговая композиция может состоять из 2-3-х соединённых вместе мелодий. Музыкальные произведения должны быть длительностью 2-3 минуты. Под воздействием музыки движения становятся более четкими, ритмичными, скоординированными.

Эффекты, достигаемые при использовании элементов черлидинга в занятиях по физическому развитию детей в ДОУ:

- Интеграция образовательных областей;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей.
- Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, способности к сохранению равновесия и др.), а так же согласованности движений всех детей в команде.
- Повышение двигательной активности в режиме дня.
- Снижение психоэмоционального напряжения, улучшение самочувствия.
- Формирование навыков общения в совместной деятельности и развитие взаимопонимания в команде.
- Повышение имиджа детского сада среди родителей, общественности, образовательных учреждений района и города.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Таким образом, *черлидинг* – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Так как структура черлидинга достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях города.

#### **Список использованной литературы**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-Пб, 1997.
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ ДС №46 города Нижневартовска (на основе программы «От рождения до школы» под редакций Н.Е.Вераксы) М., Мозаика-Синтез, 2011 г.).
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва, 2000.
4. Майсейчик А.Н. Черлидинг. Программа факультативных занятий для учащихся III – VI классов общеобразовательных учреждений. – Минск, 2010.
5. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. – М.: Московская гуманитарно-социальная академия, 2010.
6. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. С-Пб. КАРО, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) -М.: Гуманит. Изд.центр. ВЛАДОС, 2003.
8. Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008.

9. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – С-Пб.: «Детство пресс», 2005.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНС». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методичное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

11. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал № 2.

12. Официальный сайт Федерации Черлидинга России. [Электронный ресурс]

## ПО УРАЛУ С РЮКЗАЧКОМ

**Стенина Л.Н.,**  
воспитатель  
**Бунькова М.Н.,**  
воспитатель  
**Мишланова Л.Ф.,**  
учитель- дефектолог  
**Марченякова Н. В.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 108 г. Челябинска»

Последнее десятилетие в дошкольном образовании происходит интенсивное обновление педагогического процесса. К педагогической науке предъявляются всё больше требований в плане обобщения и наполнения её новым или хорошо забытым старым содержанием в процессе воспитания и образования

Дошкольный возраст очень важен для становления личности. Именно в этот период важно прививать детям любовь к природе и истории родного края, вызывать интерес к его культурным ценностям, социальным объектам. Помогут это сделать экскурсии. Экскурсия – важная часть педагогического процесса в ДОУ. Познавательные, досуговые экскурсии были в программе дошкольного образования всегда.

Туризм впервые появился в дошкольном образовательном учреждении как обязательная часть программы при внедрении ФОП ДО. Туризм и туристическая деятельность появилась только сейчас.

Проведя аналитическую деятельность потребности детей, родителей, педагоги нашего ДОУ приняли решение разработать в вариативной части модуль «Весёлый рюкзачок». Уникальность детского туризма заключается в том, что им можно заниматься в любое время года. Детский туризм с элементами спортивного способствует укреплению здоровья. Походы стимулируют мыслительную деятельность и требуют наблюдательности у детей.

В данной работе были задействованы педагоги ДОУ, воспитанники, их родители .

Работа проводилась поэтапно, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей, с учетом основных педагогических принципов.

**Целью** данной работой мы ставили освоение детьми ценностей общества, природы, туристических навыков.

В ходе работы нами решались следующие **задачи**:

- оздоровление детей, через целевые прогулки (активный отдых);
- развивать коммуникативные навыки, познавательный интерес в данном виде деятельности с помощью туристических приемов и навыков;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманном отношении к миру природы и социальному окружению.

В нашем дошкольном учреждении всё начиналось с целевых прогулок по территории детского сада.

На первом этапе маршруты прогулки пристраивал педагог, а потом активно стали принимать участие и дети. Чтобы целевая прогулка была интересной, насыщенной, полезной, педагоги проводили предварительную работу. Для этого был создан макет детского сада с прилегающей территорией. С помощью его дети чётко могут определить цель маршрута, сделать карту, подобрать сопутствующий материал, подвести итог.

На втором этапе работы педагоги подключили родителей воспитанников. И, таким образом, появились походы с элементами познавательной экскурсии по родному городу Челябинску. Родители, прогуливаясь по маршруту выступали в роли гида. На этом этапе предварительная работа уже была проведена педагогами с родителями воспитанников. Был выбран объект знакомства, прописан маршрут, подобрана информация и проявлено творчество родителей. Итогом были видеоотчёты похода – экскурсии.

На третьем этапе проводилось ознакомление с Челябинской областью, в рамках краеведения.

Педагоги с детьми создали карту Челябинской области с картинками местной флоры и фауны. На этой карте были отмечены места (города, озера, реки, степи, горные массивы), где побывали дети с родителями. Так же были созданы красные книги животных и растений Челябинской области (Южного Урала).

Заинтересованные родители предложили провести походы по Челябинской области. Вначале они изучили подобранные педагогами информацию виртуальных экскурсий. В детском саду собрана картотека виртуальных экскурсий по городам Челябинской области, картотека интересных фактов о родном крае и земляках, прославивших наш город, нашу Родину. Родители с детьми представили свои рассказы, фотоколлажи о совместных походах, путешествиях, экскурсиях по Челябинской области. Данные разработки, материалы так же вошли в картотеку целевых прогулок.

#### Образец маршрутов

Территория детского сада	Ознакомление с городом Челябинск	Ознакомление с Челябинской областью
<p><b>Познавательная игра «Найди клад»</b></p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• умение ориентироваться на участке детского сада;</li><li>• умение читать план – схему (используя карточки)</li><li>• находить объекты, расположенные на площадке (машина, песочница, веранда, скамейки);</li><li>• закрепить названия деревьев на участке, цветов на клумбе, овощей в огороде;</li><li>• развивать умение работать в коллективе, помогать друг другу;</li></ul>	<p><b>Экскурсия к кинотеатру «Урал»</b></p> <p>Цель</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• расширить кругозор детей в окружающем мировосприятием;</li><li>• знакомить с историей нашего города Челябинска;</li><li>• прививать интерес к истории кинотеатра «Урал»;</li><li>• прививать любовь к родному краю, его достопримечательностям;</li><li>• воспитывать чувства гордости, патриотизма к своей малой родине.</li><li>• воспитывать потребность к здоровому образу жизни через пеший туризм по улицам города;</li></ul>	<p><b>Экскурсия по национальному парку «Таганай»</b></p> <p>Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• расширить знания и представления дошкольников о богатстве края;</li><li>• знакомить с горными массивами, историей родного Урала.; его растительным и животным миром;</li><li>• учить понимать и ценить красоту родной природы,</li><li>• беречь её, уметь общаться с ней;</li><li>• воспитывать и прививать интерес к виду туризма: пешему маршруту;</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать двигательную активность, внимание;</li> <li>воспитывать чувства взаимопомощи, дружбы.</li> <li>доводить начатое до конца.; радоваться достигнутым результатам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитывать уважение к семейным ценностям,</li> <li>сплоченность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитывать потребность к здоровому образу жизни;</li> <li>воспитывать в семье уважение друг к другу, сплоченность и взаимовыручку</li> </ul>
<b>Участники:</b> педагог, дети	<b>Участники:</b> педагог, родители (в роли гида), дети	<b>Участники:</b> родители, педагог, дети
<p><b>Предварительная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>создание макета детского сада с прилегающей территорией;</li> <li>беседа о деревьях участка, дидактическая игра «Угадай дерево по описанию»</li> <li>рассматривание цветов и уход за ними на клумбе;</li> <li>сбор семян осенью;</li> <li>составление маршрута с использованием карты участка; изготовление карточек.</li> <li>подвижные игры: «Холодно- горячо»,</li> <li>«1.2.3 к дереву беги..»</li> </ul>	<p><b>Предварительная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выбор объекта экскурсии;</li> <li>изучение истории кинотеатра «Урал»;</li> <li>разработка маршрута на основе виртуальной экскурсии по городу Челябинску;</li> <li>составление карты проезда к объекту экскурсии (вид транспорта, пеший поход);</li> <li>презентации: «Города Челябинской области»; «Достопримечательности города Челябинска»</li> <li>подготовка к походу (сбор рюкзака, выбор одежды и обуви):</li> <li>уточнить правила поведения детей в кинотеатре;</li> <li>изучение афиши с целью просмотра фильмов для детей</li> </ul>	<p><b>Предварительная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>создание карты Челябинской области;</li> <li>выбор объекта экскурсии:</li> <li>изучение родителями материалов виртуальной экскурсии по городам Челябинской области; нацпарку «Таганай»</li> <li>призентация: «Горы Златоуста»</li> <li>изучение и выбор маршрута, экотропы нацпарка;</li> <li>ознакомление с правилами поведения на пешем маршруте;</li> <li>подготовка к походу (сбор рюкзака, выбор одежды и обуви, продуктов питания)</li> </ul> <p>Дидактическая игра: «Собери рюкзак», «Лесная аптека», «Не ошибись»</p>
<b>Результат:</b> умение ориентироваться на площадке (клад найден)	<b>Результат:</b> видеоролик	<b>Результат:</b> фотоотчет, видеоролик

Проделанная нами работа дала положительный результат, так как участники и задействованные лица проявили неподдельный интерес к данному виду деятельности, способствовала развитию коммуникативных навыков, воспитанию любви к малой родине, бережному отношению к природе

Созданная картотека позволит вовлечь в туристическую деятельность подрастающих воспитанников и их родителей, даст стимул расширить зону активности и проявить креативные возможности всех участников.

Таким образом, туристическая деятельность обогащает педагогический процесс, делает его более разнообразным и позволяет комплексно решать воспитательные,

оздоровительные, учебные задачи. Развивает ребёнка интеллектуально, морально, физически и духовно.

## **ТУРИСТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ МАДОУ «ДС № 62 Г. ЧЕЛЯБИНСКА». МОДУЛЬ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»**

**Агольцова Ю.А.,  
заведующий  
Карпова Т.А.,  
заместитель заведующего по УВР  
МАДОУ «ДС № 62 г. Челябинска»**

Сохранение и укрепление здоровья человека – одна из сложных и вечных проблем человечества. Здоровье, неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья является основополагающей задачей физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях [7]. Эта проблема является и для нашего дошкольного учреждения.

Следует обратить внимание, на то, что при внедрении Федеральной образовательной программы дошкольного образования понятия детский туризм и туристическая деятельность впервые появилась в ДОУ как обязательная часть программы [22.6.2.; 22.7.2]. И это здорово!

Развитие образовательного детского туризма в России как одного из направлений в настоящее время приобретает особую актуальность, становясь одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере туризма [1; 5].

Исходя из данного факта перед специалистами ДОУ встал вопрос поиска новых подходов и форм, средств и методов физического воспитания, которые бы способствовали развитию физических способностей, а также эффективно влияли на познавательные и умственные способности ребенка.

Прежде чем внедрять реализацию детского элементарного туризма в ДОУ, мы задумались: Каковы условия для внедрения? Что, способствует либо препятствуют реализации? Как сделать занятия физкультурой не только, более интересными и увлекательными для детей?

В результате поиска инновационных решений в сфере оздоровления детей в рамках дошкольного образования и позитивной социализации детей привел нас, в частности, к необходимости использования одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий - детская туристская деятельность.

Для активизации процесса создания условий, мы разработали управленческую модель: определили цель, основные направления, этапы, выстроили алгоритм организации создания условий в учреждении.

**Цель:** создание условий для становления ценностей здорового образа жизни, развития целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере посредством приобщения к элементарному детскому туризму в ДОУ.

**Задачи:**

1. Развивать устойчивый интерес к правилам здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
2. Содействовать накоплению практического опыта посредством туристической технологии.

3. Способствовать формированию первичных представлений о малой Родине и Отчизне, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру.

4. Воспитывать ценностное отношение к окружающему миру природы, историко-культурному наследию.

5. Формировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений.

6. Приобщать дошкольников и родителей к здоровому образу жизни посредством ознакомления с элементарным туризмом.

Теоретическая реализация поставленной цели осуществлялась через изучение нормативных документов, регламентирующих выбор оборудования, учебно-методических и игровых материалов в соответствии с образовательной программой МАДОУ.

С этой целью была организована творческая группа, которая в соответствии с дорожной картой анализировала развивающую среду ДОУ, материальную базу учреждения, проводила анкетирование, контроль, обеспечивающий необходимую для управления обратную связь.

Выявив трудности в реализации намеченной цели, сотрудники нашего учреждения приступили к практической реализации поставленной цели.

Одной из проблем, связанных с успешным внедрением наших идей, явилось практически полное отсутствие методических разработок и особенно, дидактических пособий по приобщению дошкольников к элементарному детскому туризму.

Чтобы устранить информационный вакuum, наше дошкольное учреждение стало работать над созданием методических материалов. С этой целью была проведена работа по повышению компетентности педагогов, которая осуществлялась на мастер-классах, консультациях, практических семинарах. Итогом работы была ярмарка педагогический идей, где педагоги демонстрировали свои авторские дидактические пособия «Путешествие с Матюшкой», «Топографические знаки», «В путь дорогу по Южному Уралу с пчелой Майей», «Веселый рюкзачок» и многое другое.

Педагоги представляли свой опыт работы посредством реализации проектов «Юные туристы», «Мы за ЗОЖ», «Энергия движения», «Как создать социальный видеоролик о здоровом питании?», который транслирует соблюдение правильных пищевых привычек у детей. Делились опытом организации группового пространства, где педагоги старались отразить в образовательной среде модуль «Юные туристы».

Свои впечатления воспитанники ДОУ отражали в продуктивной деятельности рисовании, аппликации, лепке. Особой популярностью пользовались конкурсы рисунков и стихотворений по теме «Моя Малая Родина».

Мы убеждены, что при реализации парциальной программы «Веселый рюкзачок» без тесного сотрудничества с родителями (законными представителями) ДОУ была бы невозможна. Взаимодействие ДОУ с семьей – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка. Поэтому перед нами встал вопрос, как вовлечь семьи воспитанников в единое образовательное пространство дошкольного учреждения посредством организации детской туристической деятельности.

В рамках совместной деятельности нами были проведены ряд мероприятий для родителей:

– Педагогическая лаборатория «Детский туризм – это интересно!», на которой обсуждалось участие родителей в организации детского туризма, как средства оздоровления детей.

– Семинар-практикум «Мы идем в поход», целью которого было познакомить родителей с основами организации туристических походов, обыгрывались и решались проблемные ситуации.

Осуществлялись выставки, смотры-конкурсы, акции: «Вечер туристической песни», «Мама, папа, я спортивная семья», «Волшебный мир двигательных сказок», «Зарядка с Чемпионом» и пр.

Для более глубокого погружения в мир туризма, создания у ребенка целостного представления об окружающем мире, развития познавательной мотивации тесно взаимодействуем с социальным партнером Центром детско-юношеского туризма «Космос». Специалисты проводят занятия, экскурсии, беседы с детьми, которые стимулируют познавательную и двигательную активность детей дошкольного возраста.



В рамках формирования здоровьесберегающей среды детским садом была создана туристическая тропа, а также подготовлено снаряжение юного туриста: походная аптечка, компасы, рюкзаки, коврики, подобраны атрибуты для спортивных и подвижных игр.

Туристическая тропа включает в себя следующие образовательные объекты:

- правила поведения в лесу;
- путеводитель «Юного туриста»;
- указатель «Мозаика», предназначен для закрепления знаний о видах туризма, топографических знаках;
- «Говорящий пень», помогает собрать вокруг себя для рассматривания карт-схем, организационных моментов в зависимости от образовательной ситуации;
- «Паутинка» - дети приобретают ловкость, координацию движений, укреплению мышц тазобедренного сустава;
- «Попади в цель» развивает меткость;
- «Волшебный переход» состоит из туристической веревки и несколько обручей. Развивает у детей координацию, укрепление мышц;
- «Канатный переход» помогает детям перевоплотиться в туристов, которые переходят препятствие в виде движущегося мостика», развивает координацию, ловкость и силу рук;
- «Влезь на гору»-укрепление мышц стопы;
- «Слушаем природу» дети учатся слышать природу, фантазировать;
- «Солнечные часы» помогают закреплять знания о времени и часах.

Продолжая разговор о создании образовательной среды в ДОО, хотелось бы остановиться на созданном образовательном объекте «Комната юного туриста».

Ценность Комнаты заключается в том, что дети изучают и закрепляют полученные знания, совершают виртуальные походы, экскурсии, тематические прогулки с помощью видео и аудио занятий, а также проигрывают ситуации и закрепляют новые темы.

«Комната юного туриста» – это интегрированный способ обучения и воспитания детей, что содействует физическому развитию детей, овладению ими доступными приемами туристической техники, освоению правил ориентирования на местности; формирует позитивное отношение к окружающему миру.

Дидактические пособия, размещенные в «Комната юного туриста» мобильны. Они легко перемещаются в любую группу, например, при помощи созданных макетов

Уральских гор руками родителей, педагогов и воспитанников, дети могут развернуть режиссерскую игру и познакомиться с профессиями, относящиеся к сфере туризма.

Следующий образовательный объект, который мы используем – это занятия на скалодроме. С его помощью развиваем скоростные и силовые качества, координацию движений, ловкость, глазомер, внимательность. Игры и упражнения на скалодроме укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкую мускулатуру рук. Взбирание по стенду-скалодрому делают детей ловкими, бодрыми, жизнерадостными.



Для повышения двигательной активности, накопления практического опыта, мы используем пешие прогулки-походы за пределы детского сада, которые представляют собой простейший вид детского туризма. Ведь в душе каждого дошкольника живет тяга к приключениям.

А прогулка-поход – это самое настоящее приключение. Под чутким руководством педагогов воспитанники отправляются по выбранному маршруту в «Экопарк».

Дети в процессе прогулки-похода, осваивают технологию скандинавской ходьбы, задают множество вопросов, проявляют познавательный интерес, любознательность, закрепляют правила поведения в природе, учатся слышать звуки природы и многое другое.



Данный вид деятельности позволили выявить уровень выносливости и силы воли каждого ребенка, а также скорректировать маршрут в соответствии индивидуального физического развития.

Наши педагоги увлечены туризмом. Они считают, что поход – это лучший способ активного отдыха, возможность открывать для себя мир, узнать массу нового и конечно же укрепить свое здоровье. Для сохранения и укрепления здоровья сотрудников реализуется долгосрочный проект «Здоровым быть в тренде жить». <https://cloud.mail.ru/public/sRBo/18NSVDvrR>

В результате проделанной работы педагогами МАДОУ создан электронный сборник «Навигатор ЗОЖ». В котором представлены авторские методические разработки (беседы, конспекты занятий, опыты и эксперименты, художественное слово, памятки, схемы и многое другое) ориентированные на реализацию воспитания у детей дошкольного возраста осознанного отношения к жизни как основоположной ценности своего здоровья.

Картотека – конструктор удобна, надежна, проста в использовании. Образовательная деятельность с детьми собирается как «домик» из блоков. Замените один блок другим или поменяйте их местами, и вы сможете разнообразить, видоизменить, а то и разрушить постройку. Данный электронный сборник адресован родителям (законным

представителям), педагогам дошкольных образовательных учреждений, работающих над данной проблемой.

Таким образом, детский элементарный туризм в ДОУ – это эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека, который мотивирует дошкольника к ведению здорового образа жизни и является прекрасным средством всестороннего развития личности.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**Лесина Ю.Г.**

старший воспитатель,

**Воронина А.И.,**

воспитатель

МБДОУ «ДС № 353 г. Челябинска»

В дошкольном возрасте закладываются основы физического и психического здоровья: идет интенсивное развитие и становление всех функциональных систем организма, закладываются основные черты личности. Поэтому важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Не случайно Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит перед педагогами задачи:

- по охране и укреплению физического и психического здоровья ребенка, в том числе эмоционального благополучия,
- по оказанию помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья.

В дошкольном образовательном учреждении существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Разновозрастная группа в детском саду – это уникальное образовательное пространство, обладающее как преимуществами, так и трудностями в плане организации здоровьесберегающих мер. С одной стороны, старшие воспитанники становятся наставниками и помощниками для младших, прививая навыки заботы, ответственности и сочувствия. Младшие, в свою очередь, учатся у старших, приобретая их опыт и знания. С другой стороны, необходимо тщательно планировать занятия, учитывая различия в физиологическом и психологическом развитии детей разного возраста, обеспечивая баланс между физической активностью, умственной нагрузкой и отдыхом.

Наше утро начинается с зарядки, которая проводится в игровой манере, учитывая особенности как младших ребят – простые упражнения для развития общей моторики, так и старших – более сложные упражнения, развивающие гибкость и координацию.

В течение дня планируются подвижные, которые необходимы для развития двигательной активности и социализации детей. Приведем примеры подвижных игр, подходящих для разновозрастных сообществ детей.

«Светофор»: ведущий называет цвета светофора. На зеленый цвет все бегут, на желтый приседают, на красный – замирают на месте. Кто ошибся, выходит из игры (или выполняет небольшое задание).

«Ловишки с домиками»: один водящий (ловишка) пытается осалить остальных игроков. Можно организовать несколько «домиков» (например, обручи, обозначенные места), где от ловишки можно спрятаться. В «домике» находится можно не больше определенного времени (например, 5 секунд). Игра подразумевает командную работу и помочь друг другу. Можно увеличить количество «домиков» для младших, дать ловишике фору в скорости для старших. Можно сделать несколько ловишек.

«Волк и овцы»: выбирается «волк», остальные – «овцы». «Овцы» находятся в «загоне» (ограниченная территория). «Волк» пытается поймать «овца», выбегающих из «загона». Пойманная «овца» становится помощником «волка».

Это классическая игра на скорость и ловкость, развитие стратегии (когда «волков» становится больше). Можно ограничить территорию «загона» для младших, увеличить для старших. Дать «овцам» возможность выталкивать «волков» обратно за границу «загона».

«У медведя во бору»: выбирается «медведь», который спит в «берлоге». Остальные игроки подходят к «берлоге» и говорят: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов «медведь» просыпается и ловит «грибников». В этой игре достаточно простые правила, развитие речи, элементов актерского мастерства. Старшие могут помочь младшим произносить стишок.

«Передай мяч»: игроки становятся в круг и передают мяч по кругу. По команде ведущего («Стоп!») игрок, у которого оказался мяч, выбывает из игры. Игра развивает ловкость, внимание, быстроты реакции. Можно усложнить игру, передавая два мяча одновременно, или заставляя передавать мяч не соседу, а через одного.

Во время познавательных занятий для снятия умственного напряжения и улучшения циркуляции крови проводятся динамические переменки. Могут включать упражнения на координацию, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику.

В современном дошкольном учреждении приоритетом является создание образовательной среды, которая заботится как о физическом, так и о психологическом состоянии детей дошкольного возраста. Особенно важным становится создание такой среды в группах, объединяющих детей разного возраста, где во внимание должны приниматься потребности и возможности каждого ребенка. Например, в групповой ячейке имеется разноуровневая мебель, элементы предметно-пространственной среды доступны, но с учетом потребности каждой возрастной группы детей (игры и материалы для детей младшего возраста ниже, для детей старшего дошкольного возраста – выше). При входе в группу ребенка встречает стимульное пособие «Поправь свою осанку», которое учитывает индивидуальные ростовые характеристики ребенка. В среде каждой группы мы найдем дидактические пособия «Тропки здоровья» для профилактики плоскостопия, «Чистим зубки правильно» для формирования у детей навыков чистки зубов.

Помогает расслабить мышцы и успокоить нервную систему массаж. Для этого в группах представлены схемы для самомассажа головы, ушных раковин, точечного массажа тела. Имеются схемы для зрительной гимнастики с целью снятия усталости с глаз и профилактики близорукости и дальнозоркости. Для релаксации можно использовать музыку, звуки природы, дыхательные упражнения.

Стимулируют двигательную активность детей при переходе с одного занятия на другое классики различной конфигурации на территории всего детского сада.

С целью мотивации детей к спортивным достижениям разработан проект «Олимпийские чемпионы Челябинской области». Ребята ближе знакомятся с видами спорта, развитыми на Урале, испытывают гордость за свой регион.

Социально-психологическое благополучие ребенка напрямую зависит от психологического комфорта в детском саду. Замкнутость, неуверенность, застенчивость ребенка могут оказаться серьезным тормозом в развитии его активности и инициативности и в дальнейшем закрепиться в таких нежелательных качествах, как чрезмерная робость, нерешительность, безынициативность, подражание лидеру.

В нашем детском саду сложилась эффективная система по созданию обстановки эмоционального благополучия и успешного участия ребенка в коллективной деятельности детей разного возраста, которая включает в себя:

- доброжелательное, доверительное отношение к ребенку, вызывающее у него эмоциональный отклик,
- эмоциональную поддержку детей (одобрение взглядом, стимулирующие реплики);
- фиксацию внимания на положительных сторонах личности ребенка,
- поощрение малейших успехов ребенка (использование значков прилежания как оценки за усердие, а не врожденные способности). При оценивании ребенка не сравниваем его с другими, а только с самим собой.

Разновозрастная группа создает обстановку эмоционального благополучия и успешного участия ребенка в коллективной деятельности детей разного возраста, располагает прекрасной возможностью использования приема «превращение ребенка из обучаемого в обучающего».

Использование в педагогической практике пособий «На парусах успеха», «Звездный путь» помогает каждому ребенку почувствовать успех и побывать в центре внимания.

Авторская модель организации образовательного процесса, где каждый воспитатель является одновременно педагогом конкретной образовательной области благоприятно влияет на:

- расширение сферы общения ребенка за счет постоянных контактов со всеми детьми и педагогами детского сада,
- раскрепощение жизни детей в детском саду, так как ребенок не ограничен стенами своей группы – он свободно перемещается по территории всего детского сада.

Одной из самых актуальных проблем современного общества является проблема здорового питания.

Научить детей 3-7 лет рациональному питанию, такую задачу поставили мы для себя в детском саду.

Дети не всегда располагают знаниями о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. Поэтому очень важно с ранних лет формировать у детей представление о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Принципы правильного питания должны закладываться в семье, поэтому свою работу мы начали с просвещения родителей.

В группах проводились родительские собрания и консультации. В родительском уголке, расположенному в раздевалке, помещен наглядный материал, например консультация «Как правильно организовать питание дома», «Вкусная еда», «Еда, которая вредна», «10 правил питания», «Питание в детском саду», «Полезные друзья: овощи, фрукты, ягоды и т.д.».

Вместе с детьми родители изготавливали книжки-самоделки по правильному питанию, делали поделки. В группе был проведён конкурс рецептов «Любимое блюдо моей семьи». Дома родители вместе с детьми готовили блюда и подробно описывали этапы приготовления, дополняя это всё фотографиями и подробным описанием рецепта приготовления. «Вкусный десерт», «Полезные конфеты», «Витаминный салат», «Невероятно вкусные маффины», «Рождественский пряник».

Мы обучаем детей правилам поведения за столом не только на специально организованных занятиях, но и во время ежедневного приема пищи. На столах стоят абажуры с картинками, на которых изображены: правильная посадка за столом, и как правильно пользоваться столовыми приборами.

Детям нравится узнавать о том, что они едят, из каких ингредиентов приготовлено блюдо. За обедом рассказываем, почему та или иная пища полезна для здоровья, используя картинки с художественным словом.

Для самостоятельной деятельности мы пополнили развивающую среду разнообразными играми. Дидактические игры формируют у детей знания, что здоровье зависит от правильного питания, совершенствуют знания о том, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья, воспитывают у детей осознанное отношение к своему питанию, а также совершенствуют навыки санитарно-гигиенических навыков при употреблении пищи.

Очень важно научиться не только готовить полезные для здоровья блюда, но и эстетически подавать их на стол. С детьми с этой целью была разучена игра «Этикет». Целью игры было помочь ребёнку научиться вести себя за столом, помочь усвоить знания о том, какие блюда и при помощи каких столовых приборов едят, развить умение правильно обращаться со столовыми приборами и помочь ребёнку чувствовать себя увереннее в роли участника застольного церемониала, классифицировать посуду по назначению.

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду – сложная задача, требующая участия всех субъектов образовательного процесса, в том числе и родителей. Наш опыт доказывает, что сотрудничество с родителями – это главный фактор успеха в создании здорового и безопасного пространства для воспитанников.

Нами был разработан и реализован в течение 2024-2025 учебного года проект «Мама, папа, я – активная семья».

Первым делом мы провели цикл личных консультаций, посвященных теме сохранения здоровья. Мы объяснили родителям, как важно создавать дома условия для активного отдыха, правильного питания и соблюдения режима дня. Подчеркивалась роль личного примера: родители должны быть образцом здорового образа жизни для своих детей.

Важным направлением стало совместное оформление предметно-пространственной среды в группе. Родители помогали в оформлении уголков здоровья, где делились своим опытом оздоровления и спортивными достижениями: коллажи, видеоролики, альбомы, которые мы публиковали на страницах соцсети «Вконтакте». Так же родители оказывали ценную помощь в организации, спортивных праздников и тематических дней, посвященных здоровью: «День здоровья», «Веселые старты», «Зарница». Придумывались интересные конкурсы, эстафеты, викторины.

Положительный эмоциональный отклик вызвала спортивно-патриотическая игра «Зарница», целью которой было формирование прочных основ патриотического сознания, чувства верности долгу по защите своего Отечества, активной гражданской позиции, а также развитие патриотического движения. В рамках «Зарницы» участники соревновались в следующих дисциплинах:

- демонстрация навыков строевой подготовки,
- оказание первой медицинской помощи пострадавшим,
- интеллектуальная игра «Герои в погонах»,
- спортивное состязание «Меткий стрелок»,
- командная военизированная эстафета.

Такие праздники способствуют не только физическому развитию детей, но и укрепляют эмоциональную связь между родителями и детьми, создают атмосферу доверия и сотрудничества. Благодаря активному участию родителей, наше разновозрастное сообщество превратилось в настоящий центр здоровья и хорошего настроения.

Развитию культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, потребности к здоровому образу жизни мы тоже уделяем достаточно внимания. Педагогом-психологом регулярно проводятся тренинги, направленные на расслабление, профилактику эмоционального выгорания, на сплочение коллектива. Разучена гимнастика по методике Стельниковой.

Таким образом, дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий

повышает результативность образовательного процесса, способствует формированию у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающих технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

### **Список использованной литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: УЦ Перспектива, 2014. – 32с.
2. Едакова И.Б., Коровина Н.В., «У тебя все получится». - Воспитатель ДОУ, № 6/2007.

## **СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Потанина Н.Б.**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 374 г. Челябинска»

Что такое здоровье? Отсутствие болезней и физических дефектов? Не только. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Для нас, педагогов и родителей, на первом месте всегда остается здоровье наших детей!

С первых дней нахождения ребёнка в детском саду главной задачей педагогов становится забота о сохранении, укреплении и обогащении здоровья детей. Дети раннего возраста нуждаются в особой помощи и защите, так как их организм ещё недостаточно окреп, чтобы самостоятельно противостоять заболеваниям, справляться с психоэмоциональным состоянием, особенно в период адаптации.

Ранний возраст – важный период в жизни ребенка, в это время активно закладывается фундамент его физического и интеллектуального развития. Дети раннего возраста с 1 до 2 лет являются своеобразной группой риска. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки, отрыв от мамы и другие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье детей. Дети начинают часто болеть, снижается иммунитет. Поэтому, мы поставили перед собой задачу о необходимости профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Особое внимание уделяем обучению детей раннего возраста культурно – гигиеническим навыкам, основным видам движения.

В нашем ДОУ особое внимание уделяется здоровьесберегающим мероприятиям. При их реализации у детей раннего возраста мы учтываем малые возможности детей, период адаптации малышей к условиям детского сада, особенности их психического и физического развития.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в группе раннего возраста и в первой младшей группе - сделать адаптационный период как можно менее длительным и безболезненным.

Адаптационный период считается законченным, если ребенок с аппетитом ест, быстро засыпает и вовремя просыпается в бодром настроении, играет один или со сверстниками.

Наш день начинается с утренней гимнастики. В основе каждого комплекса сказочный сюжет, что позволяет сделать зарядку интересной для всех детей, даже самые грустные малыши включаются в зарядку.

Перед сном мы обязательно включаем детям колыбельные песенки, либо колыбельные сказки, звуки природы, классику, чтобы дети смогли быстрее снять напряжение, успокоиться, заснуть

После сна, чтобы помочь малышу проснуться в хорошем настроении проводим бодрящую гимнастику после сна. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение.

После бодрящей гимнастики мы переходим к закаливанию. С согласия родителей мы выбрали ходьбу босиком (после прогулки до дневного сна и после сна).

Большое внимание мы уделяем использованию «дорожек здоровья», используя их после дневного отдыха малышей. Использование «дорожек здоровья» способствует такому важному этапу в формировании здоровья ребёнка, как профилактика плоскостопия у детей.

Очень нравятся детям наши массажные дорожки. Их нам помогли сшить родители из плотной основы, на которую нашиты пуговицы разного размера и высоты.

Важнейшим ежедневным занятием с детьми раннего возраста - подвижные игры – средней и малой подвижности. Подвижные игры проводятся ежедневно вместе с воспитателем, так же используются, как часть физкультурного занятия. Любят дети играть во время прогулок на улице. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Вначале это игры с простыми правилами, к концу года игры посложнее, где роли выбирают сами дети.

Физкультурные занятия - проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой

Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм способствуют повышению иммунитета.

Дети обучаются движениям в игровой форме, с использованием воображаемых ситуаций, подражательных действий. Например, как ходит, рычит медведь; прыгает зайка; летает птичка; как лошадка скачет; и т. д. Для поддержания интереса малышей движения сопровождаются песенками, стихами. Во время проведения занятий используем музыку. Присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Когда годовалые малыши поступают к нам в детский сад, это очень тяжелый период, потому что адаптация приходится на осенне-зимний период. Многие очень долго привыкают, заболеваемость на конец года очень высокая.

Еще одним из основных условий здоровьесберегающей деятельности для полноценного физического развития детей является создание предметно-развивающей среды в группе. В группе имеется спортивный уголок с достаточным количеством разнообразных игрушек, пособий, которые способствуют стимулированию двигательной активности, повышают интерес к движению.

Имеется оборудование для развития ходьбы, лазания, ползания и других видов движений: игрушки, которые можно катать, бросать; корригирующие дорожки для ходьбы, горка, разнообразные мячи, коврики, погремушки, кольца, ленточки, платочки, флаги, тоннель, различные маски для проведения подвижных игр. Во время выполнения физических упражнений, игр каждому ребёнку предоставляется достаточная площадь для движений.

В группе многообразие сенсорных игр: с кинетическим песком, пробками, крупой (фасоль, перловка, манка), настольные развивающие игры (мозаика, конструкторы, шнуровки и мн. др.), которые стимулируют не только развитие мелкой моторики, но и способствуют снятию эмоционального напряжения малышей. Обеспечивают комфортное пребывание ребёнка в группе.

В период адаптации наиболее эффективна пальчиковая гимнастика. Нами разработана картотека пальчиковых игр по темам недели, простых и доступных для детей. Игры проводятся ежедневно

В группе создана предметно – развивающая среда, которая помогает обеспечивать гармоничное развитие детей, а также создать эмоционально – положительную обстановку.

В детском саду организован активный отдых детей: развлечения, праздники, игры-забавы. Оздоровительный эффект этих мероприятий сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения у детей.

Также в работе мы используем музыкотерапию. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния. Пение колыбельных песен, слушание музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

В детском саду уделяется особое внимание организации питания детей.

Выполняются все принципы организации рационального питания: полноценность, калорийность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приёма пищи.

В рацион питания вводятся ежедневно салаты из овощей, натуральные соки и фрукты. Системный подход в организации питания позволяет укрепить иммунную систему, улучшить физическое развитие детей.

Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. С момента поступления ребёнка в детский сад мы строим совместную работу, которая помогает ему быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Работа осуществляется в тесном контакте со специалистами, которые консультируют родителей по интересующим их вопросам. Она направлена на информирование родителей о содержании работы группы, вовлечение их в жизнь детей и пропаганду здорового образа жизни. основные направления, которые мы используем в своей работе:

- беседы и консультации;
- индивидуальные рекомендации;
- поддержка и мотивация (вовлечение родителей в игровые занятия, обсуждение трудностей и совместное поиск решений, поощрение положительных изменений в образе жизни семьи);
- консультации психолога, инструктора по физическому развитию;
- создание информационных материалов.

Таким образом, комплекс мероприятий здоровьесберегающих технологий, которые проводятся в нашем детском саду, позволяет создать оптимальные условия для формирования здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.

## **ПРОГРАММА «РАЗНОЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ» ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ**

**Прокопьева Н.В.,**  
педагог-психолог  
МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»

В системе дошкольного воспитания в последние годы прослеживается тенденция к интеллектуальному развитию ребенка. При этом развитию эмоционально-волевой сферы часто уделяется недостаточное внимание. Как справедливо указывали Л.С. Выготский и А.В. Запорожец «...только согласованное функционирование этих систем – эмоциональной волевой и интеллекта, их единство могут обеспечить успешное выполнение любых форм деятельности».

Современные дети стали все больше времени проводить у телевизора, компьютера и меньше общаться как со взрослыми, так и со сверстниками. А ведь именно через общение в значительной степени обогащается чувственная сфера. Часто наблюдение за ребенком

показывает наличие определенных нарушений в общении – уход от контактов со сверстниками, конфликты, агрессивное поведение, нежелание считаться с чьим-либо мнением. Это происходит потому, что он не может понять чувства другого. Поэтому так важно научить ребенка смотреть на ситуацию с позиции своего собеседника. Тем самым, мы поможем ему по-другому взглянуть на себя, по-иному оценить собственные мысли, чувства и поведение.

В связи с этим возникла необходимость создания комплексной программы по развитию и коррекции эмоционально-волевой сферы «Разноцветное настроение».

Программа названа «Разноцветное настроение», потому что мы счастливы, нам кажется, что весь мир радуется вместе с нами.

Программа носит инновационный характер, так как у эмоций есть ощущения и образ, звук, и вкус, запах, и цвет. И мы совместно с воспитанниками проживаем эмоции, выясняем, для чего людям нужны эмоции? Учимся адекватно реагировать и выражать свое эмоционально – волевое состояние:

- адекватная реакция на различные явления окружающей среды;
- дифференциация и адекватная интерпретация эмоциональных состояний других людей;
- широта диапазона понимаемых и переживаемых эмоций, интенсивность и глубина переживания, уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане, терминологическая оснащенность языка;
- адекватное проявление эмоционального состояния в коммуникативной сфере.

Исходя из этого в рамках программы «Разноцветное настроение» мы используем разные методики эмоционально-волевого развития ребенка: наблюдение, эксперимент, проективные рисуночные тесты, упражнения, игры, этюды.

Цель программы: обеспечение всесторонне гармоничного развития личности, её эмоционального комфорта через повышение осознания ребёнком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений.

Задачи программы:

1. Способствовать самосознанию и самопознанию личности.
2. Научить детей понимать взаимоотношения людей по жестам, позам, мимике, поступкам.
3. Учить ребёнка выражать свою любовь к близким.
4. Воспитывать заботливое отношение к животным.
5. Повышать коммуникативную компетентность детей в общении.
6. Развивать творческие способности и воображение в процессе игры.

Реализация программы «Разноцветное настроение» осуществляется на основе принципов:

- принцип гуманистичности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия;
- принцип превентивности: обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций;
- принцип научности отражает важнейший выбор в пользу современных научных методов диагностики, коррекций развития личности ребенка;
- принцип комплексности подразумевает взаимодействие всех участников образовательного процесса в решении задач сопровождения;
- принцип «на стороне ребенка»: приоритет интересам ребенка, обеспечивается защита его прав при учете позиций других участников образовательного процесса;
- принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности;

- принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, а научить его справляться с проблемами самостоятельно;
- принцип коллегиальности и диалогового взаимодействия обуславливают совместную деятельность субъектов психологического сопровождения в рамках единой системы ценностей на основе взаимного уважения и коллегиального обсуждения проблем, возникающих в ходе реализации программы;
- принцип системности предполагает, что психологическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность;
- принцип рациональности и вариативности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

**Возрастные психологические особенности развития дошкольников.**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного формирования психики на основе тех предпосылок, которые сложились в раннем детстве.

Возрастные психологические особенности развития детей 3-4 лет – основными являются отношения со сверстниками – эмоционально-практическое: сверстник малоинтересен. Наблюдаются резкие переключения в эмоциональной сфере: эмоциональное состояние зависит от физического комфорта. Ведущая функция – восприятие. Наблюдается потребность в общении, признании самостоятельности ребенка.

Возрастные психологические особенности развития детей 4-5 лет - наиболее значимым и интересным становится сверстник, т.к. ребенок стремится к партнерству в играх. Дети начинают видеть различия между мальчиками и девочками. Начинают складываться предпочтения по половому признаку, появляются чисто «девчачьи» и чисто «мальчишеские» интересы. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам.

Возрастные психологические особенности развития детей 5-6 лет – дети активно включаются в жизнь общества. Поэтому ему необходимо общение с окружающими и их морально-нравственная оценка. Ребенок стремится выполнять какую-либо работу не просто ради самого действия, а ждет оценки своей деятельности со стороны окружающих. Ребенок ориентирован на сверстников своего пола. Он должен входить в компании детей своего пола. Развивается произвольность поведения, т.е. способность управлять своей деятельностью, формируются волевые качества. Ребенок становится в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий.

Возрастные психологические особенности развития детей 6-7 лет - ребёнок становится более инициативным и свободным в общении со взрослым, с другой – очень зависимым от его авторитета. Происходит разделение сферы человеческих взаимоотношений на нормативные (в деятельности) и человеческие (по поводу деятельности). В этот период зарождается детская дружба. В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями о своей половой принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей половой ролью и различными проявлениями мужских и женских эмоций. К 7 годам дошкольники начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие половой роли в быту, общественных местах, в общении.

Эмоции глубоки и разнообразны по содержанию, но более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний.

Современный этап развития системы ранней помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в условиях дошкольного образовательного учреждения характеризуется повышением требований к организации и осуществлению коррекционно-образовательного процесса и направлено на социальную адаптацию и интеграцию детей в общество.

Программа «Разноцветное настроение» предусматривает системную работу по эмоционально-волевому развитию, которая состоит из 100 занятий. Она рассчитана на возрастные группы: вторая младшая группа (3-4 года), средняя группа (4-5 лет), старшая группа (5-6 лет), подготовительная к школе группа (6-7 лет), а также учитывает специфику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Работа по совершенствованию эмоционально-волевой сферы воспитанников состоит из пяти разделов: «Я и Я», «Я и мои эмоции», «Я и другие», «Я и животные», «Я и моя семья» с постепенным усложнением с учетом возраста. Завершают курс итоговые занятия на тему «В мире волшебства».

Пройдя полный курс занятий по программе «Разноцветное настроение», у каждого ребенка окружающий мир окрашивается разноцветными красками: он учится понимать настроение – как других людей, так и свое собственное, владеть своими чувствами, эмоциями. Пространство вокруг ребенка начинает расширяться: в него включаются другие люди, животные, которые играют очень важную роль в его жизни. А также ребенок учится понимать свое собственное место в семье и особенности взаимоотношений с близкими и родными.

Для проведения занятий с детьми используются различные формы работы:

- групповые занятия с элементами психотренинга, которые строятся в доверительной и интересной для детей форме;
- сюжетно-ролевые игры, они помогают детям лучше понять взаимоотношения между людьми, научиться выражать свои эмоции и чувства;
- психотехнические упражнения и этюды, они способствуют развитию самосознания и самопознания, повышению коммуникативной компетентности;
- сеансы расслабления и психомышечной тренировки помогают детям научиться управлять своими эмоциями и снижать уровень стресса;
- работа с пластилином - творческое занятие, способствующее развитию мелкой моторики, воображения и творческих способностей;
- рассматривание рисунков и фотографий помогает детям развивать зрительное восприятие, внимание и память, а также способствуют обсуждению эмоций и чувств, которые вызывают изображения;
- чтение художественных произведений дает возможность детям познакомиться с разными эмоциями и ситуациями, научиться понимать и выражать свои чувства;
- рассказ педагога-психолога и рассказы детей, эта форма работы способствует развитию коммуникативных навыков и умению слушать других;
- сочинение историй, развивающих воображение, творческие способности и умение выражать свои мысли;
- беседы, которые способствуют обсуждению различных тем, связанных с эмоциями и взаимоотношениями, повышению осведомленности детей о социальных нормах и правилах;
- моделирование и анализ заданных ситуаций помогает детям научиться анализировать свои и чужие действия, понимать последствия своих поступков и развивать навыки принятия решений;
- приёмы музыкотерапии, потому что музыка помогает детям выражать свои эмоции, снижать уровень тревожности и стресса, а также способствует развитию слухового восприятия;
- использование технологий насыпной мандалы - это творческая практика, которая помогает детям сосредоточиться, расслабиться и выразить свои эмоции через создание визуальных образов;
- притчи для дошкольников, они помогают детям понять жизненные уроки и моральные ценности, а также способствуют развитию воображения и критического мышления.

В программе «Разноцветное настроение» разработан механизм диагностики качества образовательного процесса, который позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части программы, динамику роста знаний, умений и навыков.

С этой целью используется адаптированная диагностическая методика: Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки). Цель методики: определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет.

Работа по программе «Разноцветное настроение» осуществляется в тесном контакте с родителями воспитанников: проводятся анкетирование и опросы. Информационное обеспечение осуществляется через консультации и индивидуальные беседы; информационные стенды и сайт педагога-психолога. Для родителей проводятся отчетные мероприятия: итоговые занятия, подготовка и участие в интеллектуальном конкурсе для старших дошкольников «Почемучки».

Детский сад является важным этапом социализации ребенка, формирующим основы личности. Одним из ключевых направлений воспитания становится совершенствование эмоционально-волевой сферы, обеспечивающей полноценное социальное взаимодействие и адаптацию ребенка в коллективе сверстников. Программа «Разноцветное настроение» направлена на формирование основ эмоционального интеллекта, развития волевых качеств и социальной адаптации воспитанников дошкольного возраста.

#### **Список использованной литературы**

1. Бардиер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. СПб.: Стройлеспечать, 1996. – 94 с.
2. Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология в вопросах и ответах. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 256 с.
3. Крюкова С. В., Слободянник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. М.: Генезис, 1999. – 202 с.

## **ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

**Мамоджанова А.К.,**  
заместитель заведующего по УМР  
**Вагина Е.А.,**  
старший воспитатель  
МБДОУ «ДС № 444 г. Челябинска»

Современный этап развития образования в России требует актуализации не только содержания учебно-воспитательного процесса, но и средств, форм и методов, используемых педагогами.

В рамках реализации проекта «Скорая экспертная помощь» методическая служба нашего МБДОУ определила три основные задачи:

1. Повысить педагогическую компетентность в области здоровьесбережения дошкольников (представлении о здоровом образе жизни ребенка, о здоровьесберегающих технологиях).
2. Повысить субъектную компетентность педагога (личный опыт здорового образа жизни и использования здоровьесберегающих технологий).
3. Разработать удобный, актуальный и рабочий инструментарий педагога для реализации вопросов здоровьесбережения в ДОУ

Для выполнения поставленных задач рабочей группой ДОУ было принято решение приступить к разработке электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК), т.к.

применение ЭУМК в образовании создает принципиально новые инструменты, предоставляя, тем самым, и новые возможности.

Термин «электронный учебно-методический комплекс» используется в двух смыслах: как процесс и результат. ЭУМК как процесс – это планирование, разработка, создание оптимальной системы учебно-методической документации и средств обучения и воспитания, необходимых для эффективной организации образовательного процесса в рамках содержания, определяемого педагогической задачей. ЭУМК как результат – совокупность всех учебно-методических документов (планов, программ, методик, инструкций, учебных пособий и т.д.), представляющих собой проект системного образовательного процесса, который впоследствии будет реализован на практике.

Вопрос использования ЭУМК в дошкольном образовании на сегодняшний день открыт, строгая регламентация отсутствует. При этом все составляющие должны составлять взаимосвязанную систему, это позволит облегчить процесс проектирования, создания, учета и контроля учебно-методического обеспечения педагогического процесса.

Создание ЭУМК позволяет осуществлять:

- автоматизацию и интенсификацию педагогического труда;
- оптимизацию хранения больших информационных массивов;
- возможность предоставления мультимедийной информации;
- возможность для каждого педагога выстроить работу по индивидуальным планам и запросам;
- комфортность в работе за счет создания дружественного интерфейса;
- повышение мотивации и включенности педагогов за счет разнообразия и вариативности учебно-методического материала;

Одним из основных свойств ЭУМК, как и любого программного средства, является упразднение «бумажного варианта». В случае распечатки ЭУМК теряются его специфические дидактические свойства.

Принципиальные отличия ЭУМК от традиционного «бумажного»:

- интерактивность;
- возможность своевременного и оперативного дополнения и актуализации информации;
- возможность интеграции в ЭУМК ссылок на другие источники информации;
- возможность адаптировать ЭУМК под индивидуальные запросы педагогов;
- привлекательная визуализация, возможность использования аудио и видеоматериалов;
- удобство и доступность хранения в условиях ограниченных пространств;
- доступ к материалам из любой географической точки, любого устройства.

Рабочей группой МБДОУ была разработана структура электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК) (Рисунок). Все педагоги ДОУ участвовали в его наполнении. Заместителем заведующего и старшим воспитателем ДОУ было создано виртуальное пространство на ЯндексДиске, где были представлены все разделы ЭУМК ДОУ. В методическом кабинете, а также в каждой группе хранится папка с визуализацией всех qr-кодов, дающих доступ ко всем материалам и документам.



Рисунок – Структура ЭУМК МБДОУ «ДС №444 г. Челябинска»

ЭУМК по здоровьесбережению в МБДОУ «ДС №444 г. Челябинска» включает следующие разделы:

1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность ДОУ в рамках здоровьесбережения:

- приказы и положения актуальных конкурсах и акциях разного уровня;
- планы физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками МБДОУ;
- циклограмма образовательной деятельности с детьми по здоровьесбережению;
- двигательный режим дошкольников в МБДОУ на учебный год;
- план физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.

2. Инструкция «Санитарно-эпидемиологические нормы и правила в МБДОУ». В этом же разделе размещены лаконичные и красочные памятки для воспитателей и помощников воспитателей по действующим нормам СанПиН.

3. Мультимедийные материалы для детей и родителей

- мультифильмы для детей про здоровый образ жизни;
- сказки и рассказы о правилах гигиены и важности вакцинопрофилактики;
- видеофрагменты с оздоровительной китайской гимнастикой;

4. Банк накопленного материала педагогов МБДОУ по проблеме здоровье бережения дошкольников:

- конспекты занятий, бесед, викторин, квестов;
- сценарии мероприятий и праздников;
- консультации и рекомендации для родителей;
- описание проектов;
- здоровьесберегающие технологии на практике;
- различные картотеки по теме.

5. Опыт, представленный педагогами различных ДОУ на городских и всероссийских мероприятиях (например, Программ всероссийского семинара «Формирование ЗОЖ дошкольников в условиях реализации ФГОС и ФОП ДО через систему здоровьесберегающих технологий» МОУ ЦПР №5 г. Волгограда.).

6. Анкеты и опросы для педагогов:

- состояние здоровьесберегающего процесса в ДОУ;
- мое здоровье;
- здоровье сберегающие технологии для детей дошкольного возраста.

7. Учебно-методические пособия для педагогов:

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с 3-4 лет;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с 4-5 лет;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с 5-6 лет;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с 6-7 лет;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий. ФГОС;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. ФГОС;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. ФГОС;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. ФГОС;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика в детском саду (от 3 до 7 лет);
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр 2-7 лет. ФГОС, ФОП.
- Федорова С.Ю, Гимнастика после сна. Упражнения для детей 3-5 лет. ФГОС;
- Федорова С.Ю, Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5-7 лет. ФГОС;
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2-3 года. Комплексы упражнений. ФГОС, ФОП;
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3-5 лет. Комплексы упражнений. ФГОС, ФОП;
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 4-5 лет. Комплексы упражнений. ФГОС, ФОП;
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 5-6 лет. Комплексы упражнений. ФГОС, ФОП.

8. Ссылки на полезные сайты, справочные системы, группы Вконтакте (ГПСП воспитателей, ГО инструкторов по ФК).

На данный момент наш ЭУМК проходит апробацию в образовательном процессе. Т.к. это подвижная структура, материалы могут постоянно дополняться, корректироваться, недочеты и ошибки оперативно устраняются. опыт использования ЭУМК доказал его эффективность, актуальность и целесообразность, поэтому в будущем нами планируются ЭУМК по различным направлениям образовательной деятельности

**Список использованной литературы**

1. Охрямкина А.С., Бужинская Н.В. ЗНАЧЕНИЕ ВЕБ-ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗРАБОТКЕ И ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ // Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 2. С. 5-9; URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2361> (дата обращения: 20.09.2025).
2. Макаров, А.В., Трофимова З.П., Вязовкин В.С., Гафарова Ю.Ю. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: Учебно-методич. пособие – Мин.РПВШ БГУ, 2008. – 118 с.

