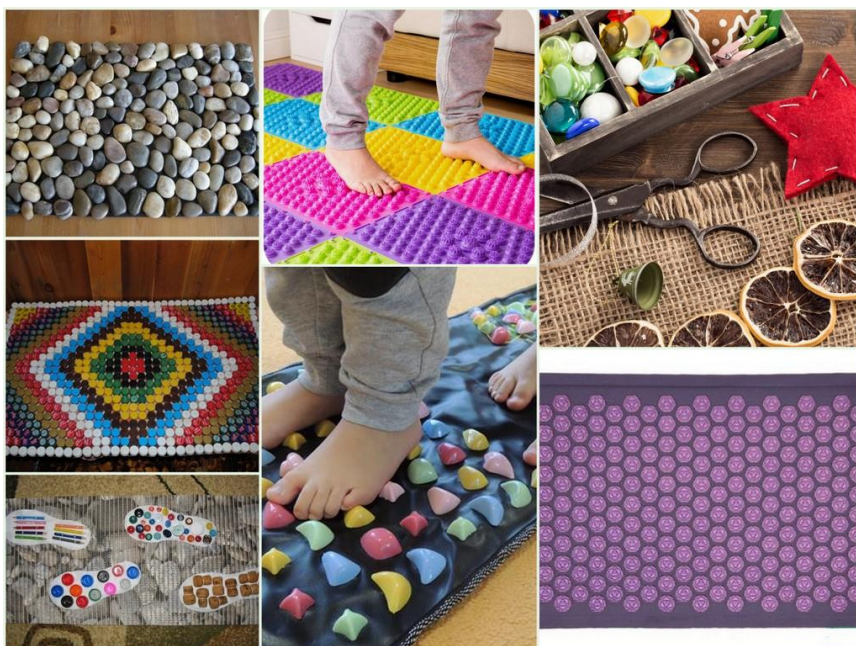


Методическое объединение воспитателей  
Северного округа г. Оренбурга

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ДОУ



Сборник статей

2023

Данное методическое пособие может быть полезным воспитателям, педагогам – психологам, а также обучающимся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профилю Дошкольное образование; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профилям Дошкольное образование и Начальное образование; 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленности Методическая работа в дошкольной образовательной организации.

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ НОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ</b> .....	5
<b>УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРОФИЛАКТИКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	11
<b>МЕТОДЫ, ФОРМЫ, ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ</b> .....	
<b>ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	14
<b>ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ «ВЕСЕЛЫЕ ТУРИСТЯТА». ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГА</b> .....	43
<b>ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ</b> .....	50
<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ</b> .....	61
<b>ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОО И СЕМЬИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ</b> .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная система направлена на сохранение здоровья как детей, так и взрослых. В настоящее время реализуются инновационные здоровьесберегающие технологии в детских садах и школах. Педагогика, направленная на оздоровление детей, не может быть выражена какой-то одной образовательной технологией. Это все направления деятельности в ДООУ по охране здоровья с учетом условий жизни ребенка и важнейших характеристик образовательной среды.

Данное методическое пособие подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Основная цель пособия – помочь педагогам дошкольных образовательных организаций в организации работы по использованию эффективных здоровьесберегающих технологий.

В пособии рассматриваются теоретические и практические вопросы. Содержание раскрывает определение понятие «здоровьесбережение», описывает комплекс мероприятий, проводимых педагогами с целью сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

В качестве практического материала описываются формы и методы работы по здоровьесбережению как дошкольников, так и самих педагогов.

Автор-составитель Пономарева М.Н.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ НОВОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

*Ершова Алла Алексеевна, воспитатель 1 квалификационной категории, МДОАУ «Детский сад №110»*

Кто не ценит собственного здоровья,  
Тот меньше заботится и о других людях.  
Шепель В.М.

Здоровье человека - это первая и важнейшая потребность его, которая определяет способность его к труду и обеспечивает всестороннее развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Современное общество ставит перед системой образования новые задачи, одна из таких задач, это здоровьесбережение. Система образования претерпевает сегодня целый ряд изменений, выражающихся в изменении содержания образования, применении новых педагогических, в том числе здоровьесберегающих, технологий и других инноваций. В последние годы эти задачи становятся еще более значимыми, можно сказать даже центральными, стратегическими. И от того, как они решаются, во многом зависит будущее страны, работоспособность, репродуктивность населения, обороноспособность нации. Неоднократно президент РФ В.В. Путин подчеркивает важность этого направления работы на всех уровнях власти и образования, выделяя значение раннего физического развития детей, давал соответствующие поручения правительству РФ и различным ведомствам. На наших глазах быстрыми темпами создаётся современная инфраструктура для занятий физкультурой и спортом детей всех категорий граждан, проводится большое количество разнообразных интересных мероприятий, объединяющих и мотивирующих семьи к занятиям физкультурой и спортом.

Дошкольные организации имеют большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни, здесь особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных

ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребёнка. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Однако, как показывает практика, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

В образовательной сфере здоровьесберегающие технологии подразделяются на несколько категорий:

- Организационно-педагогические – определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и прочих состояний, негативно влияющих на здоровье ребенка.
- Психолого-педагогические – определяют поведение педагогических работников и их взаимодействия с воспитанниками.
- Учебно-воспитательные – программы по обучению заботе о своем здоровье, мотивация на ведение здорового образа жизни.
- Социально-адаптивные – предполагают создание благоприятной атмосферы для социального взаимодействия и формирование здоровых взаимоотношений со всеми участниками жизни ребенка.
- Личностно-развивающие – обеспечивают формирование и укрепление психологического здоровья воспитанников.

- Лечебно-оздоровительные – обеспечивает формирование и поддержание физического здоровья детей.

Воспитательно-образовательный процесс предполагает интеграцию всех категорий здоровьесберегающих технологий. На базе ДОУ эти технологии применяются следующим образом:

- для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация предметно-развивающей среды в ДОУ, которая ориентирована на физиологические особенности детей разного возраста;
- в каждом режимном моменте соблюдаются санитарно-гигиенические нормы;
- в соответствии с ФГОС ДО, развитие детей осуществляется с учетом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей по всем областям – социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому – что позволяет сформировать всесторонне развитую личность;
- ежедневно проводятся занятия по музыке, рисованию, лепке, ориентированные на развитие творческих способностей и занятия по формированию познавательно-исследовательской деятельности;
- на протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения;
- обязательными являются занятия физкультурой, рассчитанные на различные возрастные группы;
- при проведении занятий используются динамические паузы, способствующие снятию напряжения и переключения внимания на другой вид деятельности для предотвращения утомления;
- планирование занятий осуществляется с учетом требований СанПин;
- проводятся беседы с родителями, на которых педагоги дают рекомендации по обеспечению здоровьесберегающей среды вне учебного заведения, в том числе имеется материал на

информационных стендах для родителей и официальном сайте учреждения;

- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка.

Стремление к комплексности здоровьесбережения понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- проводятся мероприятия по контролю и снижению уровня заболеваемости воспитанников детского сада, в том числе осуществляется первичный осмотр и измерение температуры, ежедневный мониторинг, позволяющий получить данные об уровне заболеваемости детей;
- формируются основы безопасного поведения и здорового образа жизни.

Однако, как показывает практика, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. Существуют многие другие формы здоровьесберегающих технологий, инноваций, которые можно использовать в ДООУ. Лечебный массаж, массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные



заболевания, гимнастика для глаз, ритмопластика, лечебно-корректирующая гимнастика, закаливание. Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механическое действие возникает в результате раздражения.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы. Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

***Стретчинг (специальные упражнения под музыку)*** – не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы*** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

***Подвижные и спортивные игры*** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка,

местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Динамическая гимнастика (гимнастика после сна)** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Все эти здоровьесберегающие технологии позволяют закалить и стимулировать детский организм. Использование

специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Основываясь на современных понятиях о здоровье и здоровьесберегающей среде, появилась возможность достичь больших результатов в данной области. С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка. Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий позволяет вырастить поколение здоровых и конкурентоспособных граждан

#### Список литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая технология Под. ред. В. В. Давыдова М, Педагогика, 2007.
2. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.
3. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта; Retorika., 2006.
4. Журнал «Инструктор по физической культуре» №5 2022г./Сфера.-М.: 2022.

### **УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ПРОФИЛАКТИКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Шамсутдинова Оксана Витальевна, воспитатель первой квалификационной категории МДОАУ №148 г. Оренбурга*

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым:  
пусть он работает, действует, бегает,  
кричит, пусть он находится в постоянном движении.

Жан Жак Руссо

В связи с ростом заболеваемости детей, снижением уровня их физической подготовленности возникает необходимость в поиске

новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитания и обучения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Для укрепления здоровья детей необходимо совершенствовать систему физического воспитания, активизировать двигательную активность, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании, обучении и развитии ребенка.

Что же такое двигательная активность?

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом. При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

Так какие условия надо создать для двигательной активности детей в ДОУ?

Это оборудование физкультурного зала, спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь, а так же условия для самостоятельной двигательной активности детей.

В детском саду должен быть оборудован физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, центры двигательной-игровой деятельности в групповых комнатах.

На прогулочных участках - веранды, скамейки, лестницы для лазания, дорожки здоровья. На территории детского сада должна

иметься физкультурная площадка, разделенная на 2 части. Здесь должно быть всё необходимое для занятий и двигательной активности детей: волейбольно - баскетбольная площадка, песочная яма для прыжков в длину, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений.

Каждая группа должна иметь достаточное количество спортивного инвентаря (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры) для организации разнообразной двигательной деятельности детей на прогулке.

В группах создана предметно-развивающая среда, включающая зоны двигательной-игровой деятельности: для выполнения основных видов движений: прыжков, метания, подлезания и т.д.

Воспитателями разработаны картотеки утренних гимнастик, физкультминуток, пальчиковых игр, подвижных игр, гимнастик пробуждения, основных движений и т.д., собрано оборудование физкультурного уголка; приобретены или сделаны атрибуты для организации самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке; должны быть оформлены рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. Такую активность необходимо обеспечивать следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика. Для повышения интереса упражнения проводить с различным материалом (флажки, кубики, мячи, платочки, ленточки и др.);
- физическое развитие (занятия);
- двигательная активность на прогулке;
- физическое развитие на открытом воздухе;
- подвижные игры, игровые упражнения на прогулке;
- динамические паузы;
- физкультминутки;
- гимнастика после дневного сна;
- активный отдых: физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, походы; дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа;

- самостоятельная двигательная деятельность;
- комплекс упражнений по профилактике плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам и др.);
- комплекс упражнений по профилактике нарушения зрения (во время занятий, в режиме дня).

Работая в этом направлении важно, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в детском саду, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей. Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!

#### Список литературы

1. Будько Т.С. Математика плюс движение. Мозырь, 2009 г.
2. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. (пособие для практических работников детских дошкольных учреждений). М.: «Просвещение», 2009.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез», 2014 г.
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. — М.: Мозаика- Синтез, 2015.
5. Шишкина В. А. «Движения + движения»: Кн. Для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1012.

### **МЕТОДЫ, ФОРМЫ, ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ПЕДАГОГОВ**

*Петрушева Елена Викторовна, воспитатель высшей квалификационной категории МДОАУ «Детский сад № 146»,  
Чаплыгина Татьяна Владимировна, воспитатель высшей квалификационной категории МДОАУ «Детский сад № 146»*

Здоровье - это бесценный дар природы,  
оно даётся, увы,  
не навечно, его нужно беречь.  
И во многом оно зависит от человека,  
от его образа жизни, условий труда,  
питания и привычек».

И.И. Павлов

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной атмосферы в коллективе является залогом успешного воспитания и образования детей и успеха в деятельности детского учреждения.

В современном мире, в частности в дошкольном образовании, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, но недостаточно внимания уделяется проблемам педагогов. Однако, заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы, педагоги часто забываем о собственном здоровье. А ведь успех, здоровье и настроение детей зависит от здоровья, настроения и эмоций педагогов, когда они входят в группу.

Профессиональная деятельность педагогов отличается высокой эмоциональной нагрузкой. Известно, что одним из показателей неудовлетворенности педагога является синдром «эмоционального выгорания», которому способствуют стрессовые ситуации.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и коллегами, способствует появлению и закреплению негативных черт, в структуре личности и профессиональных качествах. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять своими негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными элементами успешности деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только личное здоровье. Здоровый педагог становится ещё и учителем здорового образа жизни для своих воспитанников. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса и от характера взаимоотношений на занятии.

Работа педагога большую часть дня проходит в эмоционально напряженной атмосфере. Эмоции очень переменчивы, внимание постоянно сосредоточено, чувство ответственности за детей обострено.

Эти стрессы влияют на эмоциональное, физическое и психическое состояние педагога, проявляясь в виде напряжения, раздражительности, усталости и различных заболеваний. Как писал Сухомлинский В.А. профессия педагога это «работа сердца и нервов».

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенная эмоциональная нагрузка;
- высокая речевая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность контактов с инфекционными заболеваниями.

Педагоги тратят много сил и энергии на образовательный процесс, забывают о своих желаниях и потребностях, ставя их на последнее место, что приводит к эмоциональному выгоранию. В детском саду традиционно каждый год, в конце декабря, проходит семинар-тренинг для педагогов с целью повышения стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Такая работа с педагогами инициирована нашей администрацией. Новый год – хорошая точка для восстановления личных ресурсов и очень важно, чтобы воспитатели восполнили свои силы для



дальнейшей работы с детьми и родителями. Также это способ групповой рефлексии достигнутых результатов за прошедший год и возможность постановки профессиональных и личных целей на будущий год.

Задачами такого тренинга являются: сплочение коллектива, поиск личных ресурсов, постановка профессиональных и личных целей на будущий год, установка на качественный отдых.

Важной частью работы по психологическому здоровью педагога является овладение приемами саморегуляции. Сегодня для саморегуляции состояния используются самые разные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, методы аутогенной тренировки и др. Овладев ими, человек получает возможность более эффективно, рационально распределять свою энергию в течение дня и осуществлять саморегуляцию в зависимости от ситуации.

#### **Методы саморегуляции:**

- ✓ Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (продолжительный вдох и удлиненный выдох).
- ✓ Звуковая гимнастика, которая действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, по-разному влияют на наше самочувствие.

Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;

Звук «М» — воздействуют на работу всего организма;

Звук «ХА» — помогает повысить настроение.

Направить внимания и воображения на определенный объект (визуальный, слуховой, физическое ощущение и др.). Например, при первых признаках напряжения представьте, как мощные мышцы живота на уровне груди внутри вас движутся вниз, сдерживая генерируемую негативную энергию и связанное с ней внутреннее напряжение.

- ✓ Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- ✓ Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.
- ✓ Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга формируется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью подавлять все остальные центры и тормозить всю деятельность, поведение и мышление человека.

Поэтому, чтобы успокоить ее, эту доминанту можно устранить, умерить или создать новую, конкурирующую. Чем интереснее дело, тем легче создать конкурирующие доминанты.

Существует целый ряд форм и мероприятий, которые подходят педагогам для сохранения и укрепления здоровья не только своих воспитанников, но и самих педагогов. Этот комплекс мер сегодня принято называть «здоровьесберегающие технологии» - это система, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии в детском образовательном учреждении (ДОУ), по федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС), полностью интегрируются с традиционными формами и методами в педагогике и дополняют их различными способами проведения оздоровительной работы.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья здоровьесберегающая деятельность осуществляется в следующих формах:

1. медико-профилактические (проведение медосмотров, противоэпидемиологическая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
2. физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
3. валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
4. здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Формы организации здоровьесберегающей деятельности:

- ✓ физкультурные занятия
- ✓ подвижные игры
- ✓ утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- ✓ двигательные оздоровительные физкультминутки
- ✓ физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- ✓ физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- ✓ физкультурные досуги
- ✓ оздоровительные процедуры в водной среде.

В своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранения и укрепления здоровья педагогов, одной из таких форм являются занятия с использованием тренажеров.

**«Беговая дорожка»**- улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

**«Велотренажер»** - укрепляет и тренирует сердечно – сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке,

сколиозе, плосковогнутой спине. Вращение педалей с заданной скоростью.

**Тренажер «Степпер»** - для работы рук, ног, развития координации движений;

**Тренажер «Гимнастическая скамья»**- развивает гибкость, силу мышц ног, спины и брюшного пресса.

**Тренажер «Наездник»** - для мышц рук, груди и туловища;

**Тренажер «Жим ногами»** - для тренировки мышц ног;

**Тренажер «Гребля»** – тренажер силы, для работы рук, ног.



Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются:

- ✓ Хронические и острые заболевания почек, органов дыхания.
- ✓ Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дня.

### **Физкультминутки**

Физкультурные минутки достаточно распространены в деятельности педагогов. Такие кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых педагог вместе с детьми, выполняют несложные физические упражнения. Данный вид активности помогает детям и педагогу быстро переключить внимание на другой вид деятельности.

Физкультминутки, проводимые педагогом с детьми, преследуют следующие цели:

- ✓ смена вида деятельности;
- ✓ предупреждение утомляемости;
- ✓ снятие мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- ✓ активизация кровообращения;
- ✓ активизация мышления;
- ✓ создание положительного эмоционального фона.



Также к популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка и педагога. Грамотно разработанная дыхательная гимнастика сможет заменить утреннюю зарядку как ребенка, так и педагога.

Результатами дыхательной гимнастики выступают:

- ✓ улучшение работу внутренних органов;
- ✓ активизация мозгового кровообращения и повышение насыщения организма кислородом;
- ✓ профилактика заболеваний органов дыхания;
- ✓ повышение защитных механизмов организма;
- ✓ восстановление душевного равновесия, и чувство спокойствия;
- ✓ развитие речевого дыхания.

### **Гимнастика для глаз**

В современном мире у каждого второго проблемы со зрением. К сожалению, это касается не только взрослых, но и

детей. Поэтому проведение гимнастики для глаз в ДОУ является одной из самых важных здоровьесберегающих технологий. Такая гимнастика подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Проведение гимнастики для глаз способствует:

- ✓ снятию напряжения;
- ✓ предупреждению утомления;
- ✓ тренировки глазных мышц;
- ✓ укрепления глазного аппарата.

Время выполнения такой гимнастики 2-4 минуты. Во время гимнастики двигаются только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Упражнения выполняются стоя. Воспитатель показывает, а дети повторяют за ним.

**Цветотерапия** – терапевтическое воздействие цвета на организм человека, очень популярное на сегодняшний день. Считается, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Хоть и прошло много времени, современные ученые также считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что "пилюли цвета" для человека совершенно безопасны, тогда как прием обычных таблеток - синтетических лекарств - может сопровождаться многими побочными и нежелательными явлениями.

Различные цвета на человека влияют по-разному, например:

### **Красный цвет**

Авиценна советовал носить одежды красного цвета во время хандры и болезни. Он считал, что красный цвет изгоняет тоску и отрицательные эмоции, стимулирует работу органов и мышц. Цвет крови является сигналом необходимости мобилизовать свои силы

для действия. Чтобы поднять настроение и улучшить эмоциональный фон, иногда достаточно окружить своё пространство красными тонами, то есть во время работы использовать красные предметы: ручки, карандаши и красный чехол на телефон.

### **Оранжевый цвет**

Оранжевый цвет ассоциируется с цветом духовной радости, отвечает за работу легких, стимулирует их деятельность. Настраивает на небывалую щедрость, укрепляет волю, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, обостряет аппетит и дает чувство радости, восстанавливает равновесие, дает силы в горе, помогает сохранить смелость и способность, открыто выражать свои чувства в общении.

### **Розовый цвет**

В одной педиатрической больнице Франции использовали розовое белье для детей, в результате скоро увеличилось количество выздоравливающих. Данный цвет не позволяет исчерпаться женственности и нежности, оберегает романтическую натуру от грубости внешнего мира, позволяет освободиться от назойливых мыслей.

### **Желтый цвет**

Желтый — это цвет здоровья. Он дает жизненную энергию, помогает от меланхолии, способствует передаче нервных импульсов и может быть использован при любой патологии нервной системы. Желтая окраска стимулирует работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем, увеличивает активность поджелудочной железы, кишечника, повышает иммунитет. Он защищает теплую атмосферу и доброжелательность дома, избавляет от депрессий, способствует умственной деятельности, сплачивает семью совместным психологическим настроем.

### **Лимонный цвет**

Лимонный цвет оказывает влияние на хронические патологии, содействует очистке дыхательных путей, воздействует на формирование костей и зубов, активизирует функцию мозга,

зобной железы, которая важна для поддержания иммунитета, роста. Он влияет на скорость сокращения мышц, распределение энергии.

### **Синий цвет**

Этот цвет облегчает боли при мускульных спазмах, т. обладает антиспастическим эффектом. Он также активизирует работу желудка, выделение защитной слизи. Содействует сохранению незыблемого порядка в доме, очищает пространство дома и дает ему силу, верность и бесстрашие. Синий помогает при боли, как физической, так и душевной, сглаживает досадные воспоминания, помогает познать истинную суть событий и явлений жизни. Он стимулирует работу нервной системы и активизирует выработку фагоцитов.

### **Голубой цвет**

Помогает при зуде, раздражениях, понижает температуру, стимулирует мозговую железу (эпифиз), которая выделяет гормон мелатонин. Выработка такого гормона мелатонина увеличивается ночью и уменьшается с первыми лучами солнца. Если впали в депрессию, чувствуете подавленность, вставайте с рассветом, и плохое настроение непременно пройдет. Голубой цвет успокаивает, умиротворяет, смягчает грубое поведение, развивает сострадание, способствует интеллектуальным занятиям.

### **Зеленый цвет**

Зеленый- нормализует гомеостаз, активизирует гипофиз, который играет ключевую роль в работе эндокринной системы, приносит уверенность в себе и улучшает работу сердца. Помогает рассеивать негативные эмоции, дает умиротворенность, помогает при потрясении и обладает снотворным действием, благоприятно действует при мигрени, глаукоме, гипертонии, истерии и бессоннице. Его можно использовать для лечения сильной мышечной утомляемости. Данный цвет поддерживает эмоциональную открытость и радость жизни, успокаивает нервную систему.

### **Фиолетовый цвет**

Фиолетовый активизирует селезенку, повышая выработку лимфоцитов, увеличивая иммунитет. Обладает мощным



тормозящим действием, замедляет сердцебиение, сокращает мышечную активность. Данный цвет защищает индивидуальность, с одной стороны, развивает качества лидера, но с другой — способен изолировать от окружающих и направить все силы души на духовный рост, формирует творческие способности, содействует росту самооценки. Он позволяет обретать озарения свыше, помогает понимать мировые законы.

### Настроение и цвет

Цветовой спектр может по-разному влиять на эмоциональную атмосферу и психику человека в целом. В зависимости от используемого цвета можно получить абсолютно разный результат.

Например:

- ✓ Красный цвет делает человека разговорчивым, возбуждает, усиливает эмоции, делает ленивых более активными;
- ✓ Синий цвет приносит ощущение мира, снимает напряжение. Возбудимые, нервные дети лучше учатся при синем свете;
- ✓ Желтый улучшает настроение, положительно влияет на учебу и приобретение навыков;
- ✓ Оранжевый олицетворяет радость, счастье, благородство. Он благотворно влияет на пессимистов. Если утром плохое настроение, посмотрите через оранжевое стекло или выпейте стакан воды из сосуда желтого или красного стекла, и у вас изменится настроение, одновременно полечите и желудок;
- ✓ Если вы часто чем-то недовольны — надевайте оранжевую одежду, сочетая ее с холодным зеленым, который прекрасно успокаивает.
- ✓ Фиолетовый цвет действует на подсознание, помогает познавать себя, усиливает эффект от медитации. Если хотите умерить свой аппетит, наденьте фиолетовые очки. В этом цвете пища будет выглядеть не столь привлекательной для еды;
- ✓ Бирюзовый цвет дает ощущение расслабленности, освобождения и благоденствия.

### Ритмопластика

Ритмопластика - это инновационный метод работы с детьми и взрослыми, основанный на выполнении специальных пластичных движений для укрепления здоровья под музыку.

Цель ритмопластики:

- ✓ снижение физической инертности;
- ✓ развитие двигательной сферы;
- ✓ укрепление мышечного корсета;
- ✓ совершенствование познавательных процессов;
- ✓ формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организуется в форме специальных музыкальных занятий. Упражнения выполняются в медленном темпе и с большей амплитудой. Эти занятия следует проводить два раза в неделю по 30 минут каждое. Ритмопластику следует выполнять в течение 30 минут после еды.

### **Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся педагоги специальных предметов с эфирными маслами. Это пассивный метод на самочувствие педагога, так как ему самому ничего не нужно делать. Можно заниматься любой деятельностью и одновременно вдыхать аромат. Таким образом происходит:

- ✓ улучшение самочувствия и настроения;
- ✓ профилактика простудных заболеваний;
- ✓ решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (дозировка душистых веществ должна быть минимальной). Рекомендуется делать специальные ароматические подушки, наполненные высушенными травами.

Помимо упомянутых здесь здоровьесберегающих технологий можно использовать и другие:

- ✓ фитотерапию;
- ✓ цветотерапию;
- ✓ музыкальную терапию;

- ✓ витаминотерапию;
- ✓ физиотерапию;
- ✓ гелиотерапию;
- ✓ песочную терапию.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит необходимым условием эффективности учебно-воспитательного процесса, но ни в коем случае нельзя забывать о здоровье педагога.

Если педагог находится в хорошей физической форме и хорошем настроении, то занятие будет творческим и интересным. Когда детский сад работает как единая структура, когда в нём царит атмосфера настоящего сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и детьми, в таком детском саду находится интересно, он действительно, становится вторым домом для детей и имеет все условия для их здоровья, а также здоровья педагогов.

#### Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. Творческий Центр «Сфера», Москва, 2008.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народной образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
3. Куркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

6. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сера, 2005.
8. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.
9. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
10. <https://dohcolonos.ru/> Дошколенок
11. <https://vospitateljam.ru/> сайт для воспитателей детских садов
12. <https://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

## **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИСКУССТВА В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Шигаева Надежда Викторовна, воспитатель высшей квалификационной категории МДОАУ « Детский сад № 151»*

Все виды искусства служат величайшему из искусств -  
искусству жить на Земле.

Б. Брехт

В современном обществе родители хотят дать детям больше знаний. Но чрезмерное интеллектуальное развитие связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. В результате, современные дети умеют читать, писать, считать, но реже восхищаются и удивляются, сопереживают. Основным критерием здоровья ребенка является гармония его с самим собой и окружающей средой, а также способность понимать чужие чувства и свои.

Без преувеличения можно сказать, что именно дошкольное детство - один из самых важных этапов в жизни ребенка. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. А в детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

Здоровье ребёнка - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Понятие «здоровьесберегающая технология» является качественной характеристикой любой образовательной технологии, оценивая степень её положительного влияния на сохранение здоровья.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

В системе здоровьесбережения детей дошкольного возраста большое значение имеет арт-терапия. Использование арт-терапии в практике педагога дошкольной образовательной организации обосновано присущими ей функциями: воспитательной, развивающей, коррекционной, психотерапевтической, диагностической. Арт-терапия имеет широкие возможности в развивающей и коррекционной работе с детьми - дошкольникам. Кроме того, арт-терапия, прекрасный способ безболезненно выразить свои эмоции и чувства.

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно, методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно арт-терапия позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми.

Что же такое арт-терапия? Какова история ее возникновения и цель?

Арт-терапия (лат. *ars* - искусство, творчество, греч. *therapeia* - лечение, исцеление) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Впервые термин «арт - терапия» стал использовать английский врач и художник Адриан Хилл. В 40-е годы XX века, работая с больными в госпиталях Великобритании в качестве арт - педагога, он заметил, что занятия творчеством отвлекают его пациентов от тяжелых переживаний и способствуют выздоровлению.

На сегодняшний день это стремительно набирающий популярность комплекс методов оздоровления и психологической коррекции при помощи искусства и творчества. В отличие от занятий, направленных на систематическое обучение какому-либо искусству, занятия арт-терапией носят скорее спонтанный характер и направлены не на результат, а на сам творческий процесс. Состояние свободного творчества дает эмоциональную разрядку, возможность самовыражения, и просто доставляет огромное удовольствие всем участникам процесса.

Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, использующая возможности искусства для достижения

положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии ребёнка.

Целью арт-терапии является: выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем, самого себя; активный поиск новых форм взаимодействия с миром; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости; и, как следствие трех предыдущих - повышение адаптивности в постоянно меняющемся мире.

Задачи арт-терапии для дошкольников: развитие речевой и познавательной активности, развитие уверенности в себе, стабилизации эмоционального состояния, умения контролировать эмоции; стимулирование креативного мышления; развитие личности, а именно воспитательные моменты, касающиеся вежливости, благодарности, понимания, помощи т.д.

Существует несколько видов арт-терапии.

Музыкотерапия – это система психоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий. Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека. Различают групповую и индивидуальную музыкотерапию. Сеанс проводится как в положении сидя, так и лежа. Важен психологический контакт перед проведением сеанса. Музыкальная терапия с успехом может быть использована в коррекционной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья и детьми инвалидами. Она может помочь выйти на контакт с ребёнком, выявить его страхи и проблемы, справиться с ними. Общение с музыкой изменяет ребёнка изнутри, делает его мир богаче, разнообразнее.

Игротерапия - («Психодрама на столе», Gametherapy) – метод психотерапевтического воздействия на детей. Использование «игрушек» дает возможность ребёнку рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить и вспомнить запах того, что беспокоило многие годы и породило болезнь, пустоту, одиночество, аддитивное или созависимое поведение. Метод игротерапии может быть использован как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Игротерапия помогает решать не только личностные, но и как следствие этого профессиональные трудности.

Сказкотерапия - это способ передачи индивидууму (чаще ребенку) необходимых моральных норм и правил. Эта информация заложена в фольклорных сказках и преданиях, былинах, притчах. Это древнейший способ социализации и передачи опыта. Сказкотерапия - как инструмент развития. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Слушая и воспринимая сказки ребёнок, встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его. У малышей этот процесс особенно ярок, многие дети просят читать им одну и ту же сказку по много раз. Работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь ребёнка.

Изотерапия - это одна из наиболее распространенных техник арт-терапии. Рисование дает возможность отобразить и увидеть свой внутренний мир, эмоциональные переживания, мечты и ресурсы. Изотерапия дает возможность выхода внутренним конфликтам; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Занятия с использованием арт-терапевтических техник и приёмов не утомляют детей, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнение задания. Применение нетрадиционных техник в воспитательном процессе родителям и педагогам позволяет осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывать их желания и интерес. Использование арт-терапии в работе с детьми представляет собой метод коррекции и развития посредством творчества: развивает мелкую моторику, творчество и воображение; создает эмоционально-положительный настрой детей; нетрадиционные формы работы доставляют детям множество положительных эмоций, что помогает преодолевать робость и страх; ценностью арт-терапии выступает не результат (творческий продукт), а сама личность участника.



Изучив теорию специалистов современной арт-терапии я пришла к идеи внедрить « песочную терапию» в работе с детьми своей группы. Считаю, что игра с песком - одна из форм обычной активности дошкольника.

Чудеснее песка нет для детей забавы,  
Его всегда имеется в достатке,  
Течет он нежно так сквозь руки,  
Что не сравнить его ни с чем...  
Иоахим Рингельнац

Песочная терапия как вид современной арт-терапии и арт-педагогике имеет особые коррекционные и развивающие возможности, стимулирующие речевую активность детей дошкольного и школьного возраста.

Пескотерапия (песочная терапия) - это вид арт-терапии и арт-педагогике, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребенка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогающих ребенку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы. Песок - прекрасный материал для работы с детьми любого возраста. Использование его в коррекционных целях далеко не ново. С огромным интересом и радостью дети участвуют в выполнении заданий педагогов в «юнгианской песочнице» с различными наполнителями (песком, манкой, гречкой, рисом и другими сыпучими материалами).

Общепедагогическая цель пескотерапии - дать возможность ребенку быть самим собой, раскрыть индивидуальность каждого ребенка, а не менять и не переделывать ребенка, научить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а обеспечить социальную успешность.

Коррекционно-образовательная цель пескотерапии - развитие связной речи, лексико-грамматических представлений; помощь в

изучении букв, освоении навыков чтения и письма; развитие графомоторных навыков.

Действия с песком можно условно разделить на 3 типа, проводимые на поверхности сухого и мокрого песка:

1. совершение определенных манипуляций с песочной поверхностью (дети заполняют песком формочки, рисуют на песчаной поверхности, делают отпечатки, собирают песок в комочки и создают горки);
- 2) проникновение в толщу песка, рытье ямок и тоннелей, прятанье в песок предметов с их последующим извлечением;
- 3) организация сюжетов, создание композиций.

Как показывает мой личный опыт, благодаря играм с песком, у детей развивается тактильно-кинестическая чувствительность и мелкая моторика рук; снимается мышечная напряжённость; развивается мотивация речевого общения; формируются первичные произносительные умения и навыки; пополняется словарь; формируется связная речь; способствует обучению чтения и письму. Дети с искренним удовольствием рисуют, строят, изображают в песочнице следы зверей, предметы на заданные звуки, сюжеты различных рассказов, сопровождая свои действия речью, что, безусловно, способствует развитию и речевой сферы.

Игры с песком я использую:

- в качестве ведущего метода коррекционного воздействия;
- в развивающих и обучающих занятиях;
- в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развивать его сенсомоторные навыки;
- в качестве диагностики и др.

Использование в ходе занятий пескотерапии, как показал анализ моего опыта, даёт значительно больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения. Во-первых, усиливается желание ребёнка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно. Во-вторых, развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие,

внимание, память, мышление), а главное для нас - речь и моторика. В-четвёртых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка. Опираясь на приёмы работы с песком, мы стараемся разнообразить традиционную методику по расширению словарного запаса, развитию связной речи, формированию фонематического слуха и восприятия у детей, сделать её более интересной, увлекательной. В своей работе игры с песком я использую как форму, если провожу отдельное самостоятельное занятие или как метод - этап занятия в индивидуальной и подгрупповой работе.

Все игры, с использованием песка, можно разделить на группы:

- Адаптационные игры: игры помогающие адаптироваться к новым условиям пребывания детей в саду, усвоить нормы и правила поведения, и общения в группе. Игры: «Прятки», «Отпечатки», «Тучки», «Угостим друга», «Дом для друга», «Дорожки к домикам друзей», «Найди игрушку».

- Обучающие игры: обеспечивающие процесс обучения чтению, письму, счёту, грамоте; такие игры направлены на развитие тактильно - кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук. Ребенок говорит о своих ощущениях, тем самым спонтанно развивается его речь и словарный запас. Игры: «Угадай, какая цифра, буква», «Найди нужное количество», «Пекарня», «Угадай по описанию», «Ищи по инструкции».

- Познавательные игры: с помощью которых мы помогаем познавать многогранность нашего мира. Перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу существенно повышает мотивацию к занятиям. Игры: «Путешествие», «Загадки», «Песочная арифметика».

- Логопедические игры, помогающие устранить дефекты и несформированность речи:

- игры на развитие диафрагмального дыхания «Песочный ветер», «Выровняй дорогу», «Что под песком», «Замети следы», «Ямки», «Дорога к другу»;  
- артикуляционные

упражнения с движениями по песку «Лошадки», «Индюки», «Часики»;

- автоматизация звуков «Моторчик», «Горочка», «Дорожка»;

- развитие фонематического слуха и восприятия «Два города», «Кто в городе живёт?»;

- совершенствование лексических и грамматических средств языка и навыков связной речи «Чего не стало», «Подбери слово», «Зверюшки на дорожках», «Дорисуй картинку»;

- слоговая структура слова «Исправь ошибку», «Засели города», «Цветы на клумбе».

• Графомоторные игры, направленные на развитие координации движения и графомоторных навыков, восприятие пространства и двуручных движений:

1. Упражнения на развитие мелкой мускулатуры пальцев.

Игры: «Необыкновенные следы», щепоть, отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней, «Кроты», «По камешкам».

2. Зрительный анализ и синтез:

упражнения на определение правых и левых частей тела

- задания на ориентировку в пространстве по отношению к предметам

- задания с условиями по выбору

нужных направлений

Игры:

«Песочные строители», «Разложи по местам»

3. Рисование:

- занятия по штриховке по контуру, обводка

- срисовывание геометрических фигур, букв

- задания на зарисовку деталей, предметов, с натуры

- дорисовывание незаконченных рисунков

- дорисовывание рисунков с недостающими деталями (даются законченные изображения, но с недостающими деталями)

- упражнения в дорисовывании, создании собственной картины при условии реальности сюжета и деталей

- задания на воспроизведение фигур и их сочетаний по памяти

Игры: «Напиши на песке», «Дорисуй», «Запомни и повтори»,

«Укрась», «Узоры», «Потрогай-нарисуй», «Нарисуй по контуру»,

«Сказочная линия».

#### 4. Графическая символика:

задания на развитие умений рисовать узоры, а также на символизацию предметов (изображение их с помощью символов)

Игры: «Секретики», «Нащупай букву», «Веселые превращения», «Автогонки», «Узоры на песке».

Упражнения на ознакомления детей с принципами зеркального отражения, позволяют экспериментально изучить закон симметричности отражения. Игры: «Буквы зазеркалья», «Узоры», «Бабочки». Проективные игры, открывающие потенциальные возможности ребенка, развивают его творчество и фантазию. С их помощью осуществляется психологическая диагностика, коррекция и развитие ребенка. Игры: «Нарисуй картину», «Песочная аппликация», «Волшебная страна», «Сказка». Творческие игры, развивающие воображение, эмоциональную отзывчивость, а также формирование потребности в творчестве и общении с искусством: конструирование из песка, песок в бутылке, рисование песком и на песке, составление узоров на песке, создание картин на песке и «песочного мира» создание песочных композиций. Анимационные игры - игры по созданию анимации на песке: «Весёлые превращения»; «Чувствительные ладошки» - положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он; откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей); сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях. «Быстрый зайчик» (солнышко, бабочка, буква А или целое слово) - высеять дорожку из контрастного по фактуре песка. Взять камешки и решить на песке математическую задачку. сначала пальчиком, потом палочкой, держа ее как ручку. Песок позволяет дольше сохранить работоспособность ребенка. Ошибки на песке исправить проще, чем на бумаге. Это дает возможность

ребенку ощущать себя успешным. «Деление слов на слоги» осваивается с помощью игры «Построй ступеньки». «Ударение» - обучающийся произносит написанное на песке слово, интонационно выделяет ударный звук. Держа в руке «Волшебную палочку», он дотрагивается до буквы палочкой и оставляет над ней след удара. «Археология» - закопать игрушку (ребёнок не знает, какую). В ходе раскопок, по открывающимся частям ребёнок должен догадаться, что спрятано. Закопайте 2 - 3 предмета. Пусть малыш раскопает один из них и на ощупь попробует определить, что это. «Чей это след?» - на влажном песке легко остаются следы от ладошки или ступни от обуви или колёс игрушечной машинки. Пусть малыш, попробует отгадать, где чей отпечаток? Песок можно покрасить красками и высушить. «Дорожки из песка» - покажите ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая различные формы, например дорожки (к домику зайчика или медвежонка). «Песочный дождик» - педагог медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, затем на ладонь. «Песочный ветер» (дыхательное) - дети учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля. При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу. «Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

#### *Способы рисования песком:*

- первым делом надо предложить детям воплотить в песке свои идеи теми способами, которые им больше нравятся;
- песок можно разравнивать как ладонями, так и пальцами;
- руки могут работать и как «бульдозер», разгребая песок вокруг;
- пальцами можно проделывать отверстия в песке или рисовать на нем;
- пропускать песок между пальцами;
- использовать указательный палец, так удобнее и привычнее;
- для изображений можно использовать кулачок;

- для изображения волны в рисунке можно использовать кисть руки;
- осваивать новый способ рисования песком, путём отсечения лишнего.

### *Общие рекомендации по проведению песочных игр*

1. Игры в песочнице проводятся с подгруппой или индивидуально.
2. До занятия и после занятия моются руки.
3. Перед занятием в «песочнице» желательно провести пальчиковые игры-разминки.
4. При работе с песком соблюдать определённые правила:
  - песок не должен высыпаться из песочницы;
  - нельзя брать песок в рот и кидаться песком;
  - отряхивать руки и играть можно только над песочницей;
  - после игры надо убрать за собой рабочее место, убрать все игрушки на свои места.
5. Не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно также продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние детей.
6. Взрослый должен внимательно следить за реакцией детей при работе с песком. В случае появления у детей негативного отношения или усталости игра-занятие ненавязчиво завершается.
7. Педагог вначале показывает способы действия в играх с песком, а затем ребенок «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции, взрослый должен на первых порах подстраиваться под ребенка.
8. Для начала и окончания игр - занятий в песочнице вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, песочные часы и т.д.)
9. Детям не показывают сразу весь набор игрушек, они должны освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук и инструментов.
10. В играх с песком все правила поведения, запреты, поощрения осуществляются через игрушку-посредника

(Песочная Фея, Хозяйка песочницы, Королева песочного мира и т.п.).

11. Педагог (воспитатель, психолог) выполняет роль внимательного зрителя. Позиция педагога - это «активное присутствие, я - рядом». Перед ребёнком ставится проблемная ситуация, с которой ему предлагается справиться самостоятельно. Взрослый направляет рассуждения ребёнка, обращает внимание на наиболее значимые моменты.

В зависимости от цели, задач, вида игр подбирается оборудование. В качестве песочницы использую контейнер, наполненный песком. Для организации игр с песком использую камешки, мелкие игрушки, формочки и предметы.

В своей работе я учитываю циклы работы с песком.

1. Знакомство с песком и его свойствами («Здравствуй, песок», «Песочный дождь»)

- пробуждение интереса, стимуляция внимания;
- знакомство со средой;
- обучение специальным движениям и их тренировка; -
- развитие внимания, связанного с координацией движений;
- развитие моторики рук, тонких тактильных ощущений;
- развитие речи, памяти, мышления

2. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса, развитие тактильных ощущений: - упражнения щепоть, отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней;

3. Переход от предметно-манипулятивной игры к сюжетно - ролевой:

- пробуждение интереса, стимуляция внимания;
- сравнение качеств сухого и мокрого песка;
- развитие внимания, связанного с координацией движений

4. Переход к самостоятельным действиям:

- формирование умений произвольно концентрироваться на заданной группе мышц;
- развитие тонких тактильных ощущений;
- развитие умения действовать по инструкции;
- развитие пространственной ориентации;



- учить выстраивать композиции на песке по образцу.

5. Познавательные игры на песке («Загадки морского царя», «Вылечи букву», «Археология»):

- усовершенствование координации движений, мелкой моторики, ориентации в пространстве;
- стимулирование развития сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно - кинестетической чувствительности,
- усовершенствование навыков позитивной коммуникации;
- закрепление представлений об окружающем мире;
- «проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, создание композиций на песке.

Использование пескотерапии как вида современной арт-педагогике в образовательной деятельности дошкольников, как показывает мой опыт, является уникальным средством терапевтической возможности развития ребёнка в системе здоровьесбережения детей дошкольного возраста. У дошкольников быстрее формируется произвольное поведение, активно развивается воображение, инициативность, повышается интерес и любознательность; стабилизируется эмоциональное состояние; наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, дошкольники учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, что способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти.

Моя практика использования пескотерапии показала, что она способствует формированию не только физического, но и умственного (интеллектуального) здоровья детей.

Уникальность пескотерапии как вида современной арт-терапии и арт-педагогике состоит в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребенка, поскольку способствует повышению адаптационных способностей ребенка, стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе. Играя с песком, у ребенка возникает чувство безопасности, т. к. песочный мир - это мир под его контролем.

Опыт моей работы показал, что использование пескотерапии дает положительные результаты. У обучающихся значительно возрастает интерес к занятиям; повышается мотивация речевого общения; обучающиеся чувствуют себя более успешными; пополняется и активизируется словарь; развивается мелкая моторика, зрительное восприятие; формируются навыки чтения и письма; корректируется грамматический строй речи, связная речь; развиваются первичные произносительные умения и навыки.

Карл Густав Юнг, известный психиатр и педагог, утверждал что «всё, что проходит через руки и ощущения ребёнка - помогает познать и узнать этот мир... всё, что можно потрогать - оставляет в голове всю доносимую до него информацию».

Поэтому считаю обоснованным освоение и внедрение педагогами образовательных учреждений пескотерапии как эффективной современной арт-педагогической здоровьесберегающей технологии.

Новизна данной разработки, на мой взгляд, определяется показом актуальности проблемы использования пескотерапии как современной арт-педагогической технологии в работе современных педагогов.

Таким образом использование средств арт – терапии, искусства, в системе здоровьесбережения детей дошкольного возраста дает возможность неформально реализовывать процесс интеграции научных и практических знаний, умений, навыков в разных видах деятельности (речевой, познавательной, двигательной, художественно- эстетической и т.д.). Как показывает наш опыт работы, использование здоровьесберегающих технологий с детьми повышает мотивацию, способно значительно оптимизировать развитие ребенка. Наблюдения показали, что совместная деятельность, дает больший воспитательный, развивающий и обучающий эффект. Представленный материал будет полезен учителям - логопедам, педагогам, специалистам, работающим в образовательных организациях, при освоении ими и внедрении пескотерапии в коррекционно - образовательном и образовательном процессе, а

также родителям, поскольку содержит конкретные методические рекомендации по использованию игр с песком для обучения, воспитания и коррекции дошкольников.

#### Список литературы

1. Выготский Л.С. Психология искусства. — М.: Искусство, 1968.
2. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. (практикум по песочной терапии).- Спб.: Институт специальной педагогики и психологии. 2006.
3. Копытин А.И. Основы Арттерапии. — СПб.: Питер, 2000.
4. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Генезис, 2003.
5. Лобанова Е. Терапевтические возможности музыкального искусства // Психолог журнал. — 1999. - № 4.
6. Мелик-Пашаев А. А. Педагогика искусства и творческие способности. - М.: Знание, 1981.

### **ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ «ВЕСЕЛЫЕ ТУРИСТЯТА». ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПЕДАГОГА.**

*Устюжанина Ольга Сергеевна, воспитатель высшей  
квалификационной категории МДОАУ «Детский сад № 111»*

Туризм – вид спорта – групповые походы,  
имеющие целью физическую закалку;  
вид путешествий, совершаемых для  
отдыха и самообразования.

Ожегов С.И.

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX века и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия.

Нельзя недооценивать того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным

путем удовлетворяет потребности ребят. В походе ребята раскрываются совсем с другой стороны. В этом отношении поход особенно ценен для педагога, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним. Это способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества, что потом переносится в дальнейшую жизнь.

За последнее время число здоровых дошкольников значительно уменьшилось. Приоритетной задачей каждой дошкольной образовательной организации должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценностей здорового образа жизни.

На здоровье детей также оказывают влияние современные экологические проблемы. Поэтому перед педагогами стоит задача большой значимости: воспитание молодого поколения в духе бережного, ответственного отношения к природе. Чтобы эти требования стали нормой поведения каждого гражданина, необходимо с детских лет целенаправленно воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей природы.

Общаясь с природой, изучая её объекты и явления, дети постепенно постигают окружающий мир. Природа – это источник красоты, радости, отдыха и здоровья.

Полноценное развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Рассматривая природу как источник оздоровления дошкольников, педагоги ставят приоритетной задачей внедрения в работу с детьми такую здоровьесберегающую технологию как эколого-оздоровительные походы.

Во время похода дети не только любят красоту окружающей природы, получают определённые знания по экологии, закрепляют правила поведения в природе, знакомятся с разными видами растений, но и укрепляют своё здоровье. Этому способствует сама окружающая среда. В походе удовлетворяется потребность в двигательной активности, развивается выносливость, укрепляется мускулатура. Такие прогулки способствуют профилактике целого ряда заболеваний у дошкольников.

Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий.

Однако ценность туризма не ограничивается вопросами оздоровления и физического развития. Такие прогулки воспитывают у детей важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают организованность, отзывчивость, доброжелательность.

Обязательной составной частью похода является работа по ознакомлению детей с природой и историей родного края. Дети приобщаются к удивительному миру, ведь природа считается самым доступным, наглядным и полезным для ребёнка источником информации.

Как видим, дошкольный туризм включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, познавательный и т.д. Таким образом, туризм является прекрасным средством всестороннего развития личности ребёнка.

В конце учебного года, мы с детьми беседовали о предстоящем летнем сезоне, чем люди занимаются летом, как отдыхают. При рассказе о том, что многие люди ходят в летние походы, мы выяснили, что многие дети не знакомы с таким видом отдыха, и, конечно же, мы решили начать ходить в походы. Исходя из этого, мною было решено разработать проект «Весёлые туристы». Так как никаких знаний о походах у детей не было, нам предстояла большая подготовка.

В течение месяца с детьми проводилась работа по подготовке к походу. Конечно же, основным направлением было физическое развитие. Беседовали о здоровом образе жизни, о соблюдении безопасности во время спортивных игр. Каждый день дети играли в различные подвижные игры на туристическую тематику: «Ловкий турист», «Туристские препятствия», «Походный суп», «Напои друзей», «Полоса препятствий», «Следопыты». С детьми проводились практические занятия; «Я в походе не отстану», «Туристский строй», «Болото»; игры-упражнения на увеличение интенсивности двигательной активности: «Следопыты», «Ниточка-иглочка», «Зеркало», «Смена ведущих». Весь этот практический комплекс позволил укрепить у детей все группы мышц, улучшить координацию движений детей, ориентировку в пространстве, силу и выносливость.

Также проводилось спортивное развлечение с использованием технологии геокешинг «На поиски пиратского клада». Участвуя в нем, дети научились работать с картами-схемами, на которых отмечено, где спрятаны клад, подсказка или задание.

Эколого-оздоровительные походы прекрасно интегрируются с другими образовательными областями. Благодаря этому, проект получился разнонаправленным, помогающим всестороннему развитию личности и индивидуальности ребёнка.

В беседе «Земля – наш общий дом» дети говорили о том, как мы должны заботиться о своей планете, проговаривали правила поведения в природе. Закрепляли эти знания с помощью дидактических игр: «От чего планета грустит и радуется», «Сортировка мусора», работали с лепбуком «Земля – наш общий дом». Итогом таких бесед стала экологическая акция «Сдай макулатуру – сохрани дерево!», в результате которой было собрано несколько десятков килограмм макулатуры и переданы в пункт приёма. Такая работа позволяет надолго отпечатать в сознании ребёнка, что нашу планету нужно беречь!

В экскурсиях по экологической тропе дети познакомились с различными растениями, животными, водоемами, играли в игры: «Чьи следы» и «С какого дерева лист». С помощью экологических знаков выучили «Правила друзей природы».

После беседы о предстоящем походе ребятам захотелось нарисовать свои рисунки на тему «Дети в походе». В совместной работе с родителями мы составили альбом с фотографиями «Наш семейный отдых». В процессе рассматривания альбома дети восторженно рассказывали о своем семейном отдыхе, фантазировали о предстоящем летнем отдыхе, куда бы они могли отправиться.

Во время вечерних прогулок детям понравилось усаживаться вокруг импровизированного костра, рассказывать различные истории, петь песни, придумывать и отгадывать загадки, читать различные литературные произведения.

Для родителей была подготовлена консультация «Организация семейных прогулок-походов», в которой говорится о том, что недостаточная физическая активность приводит к гиподинамии у ребенка. От этого страдает мышечная система: снижается мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объём мышц. В процессе регулярных прогулок-походов у детей развиваются физические качества, формируется потребность в движении, развивается любознательность, трудолюбие и самостоятельность, устанавливаются дружеские взаимоотношения между детьми и родителями.

Наконец-то настало время собираться в поход. Дети с огромным удовольствием подключились к процессу подготовки к походу. Первым делом мы придумали название для нашей команды «Весёлые туристы» и изготовили значки с эмблемой. Так как это происходило летом, то нам необходимы были головные уборы. Используя технику оригами, мы решили сделать пилотки из газет. Чтобы в пути было веселее, дети выучили речевку-кричалку «Мы – туристы!», а также весёлые песни о дружбе и путешествиях. Но какой же поход без туристической палатки. В этом нам помогли

наши родители. Также они подготовили для детей рюкзачки, куда они смогли положить необходимые для похода вещи. А для того, чтобы дети знали, что же ещё берут с собой туристы, мы поиграли в игру «Собери рюкзак в поход», и, чтобы не заблудиться в походе, разгадывали различные лабиринты.

Наш поход «Достопримечательности Оренбургской области» имел эколого-краеведческую направленность. Совместно с детьми была разработана карта-схема маршрута нашего похода на территории ДОО. На карте были обозначены места остановок, привала, лагеря. Во время утренней прогулки мы отправились в поход, взяв с собой рюкзаки.

Первой достопримечательностью были Уральские горы. После рассказа про горы с рассматриванием иллюстраций, дети узнали, что в горах есть много останков древних животных. Ребятам было предложено стать археологами и провести раскопки в горах. В песочнице в куче песка были закопаны пластмассовые фигуры животных, а дети с помощью кисточек откапывали их. В результате у детей расширились представления о богатстве окружающего мира в древности, об экологических экспедициях.

Второй остановкой были Оренбургские степи. Ребята познакомились с различными растениями, растущими в наших степях. Здесь они превратились в ботаников и с помощью луп при увеличении смогли рассмотреть растущие на территории сада травянистые растения. Благодаря этому у детей закрепились знания о цветах и травах, уточнились представления об их целебных свойствах.

Третьей достопримечательностью оказалась река Урал. С детьми была проведена беседа о том, что в последнее время река обмелела и стала очень загрязнённой. Ребята решили побыть экологами и помочь очистить реку. В надувном бассейне с водой плавали пластмассовые шарики. С помощью черпаков дети убирали шарики в корзину. Благодаря их помощи река была очищена. Этот момент способствовал развитию доброжелательного и ответственного отношения к природе, желания оказывать помощь природным объектам.



В промежутках между остановками проводились динамические паузы и подвижные игры, благодаря чему дети не переутомились.

В конце похода мы пришли в лагерь, где стояла туристическая палатка. Дети с огромным удовольствием захотели посидеть внутри палатки, выразить свои эмоции.

Подведение итогов похода имеет большую педагогическую ценность. В любом походе дети чему-то учатся. После дневного сна мы поговорили о прошедшем походе. Для свободного общения дети расположились удобно на коврик.

Маленькие туристы поделились своими впечатлениями и рассказали, что больше всего им понравилось во время похода, а что вызвало трудности. Многим запомнилось, как они вели раскопки в горах. Кто-то с гордостью сказал, что он очистил реку от мусора. А кому-то было немного тяжело, и он устал. Но, несомненно, все дети были в восторге от этого приключения. Ведь в душе каждого малыша живёт тяга к приключениям, в которых он учится преодолевать различные трудности, закаливает себя физически, учится ценить дружбу, с пользой проводит время и видит необычное в обычном.

В системе физкультурно-оздоровительной работы детский туризм зарекомендовал себя, как эффективная форма повышения двигательной активности детей, которая позволяет при минимальных затратах времени увеличить резервы здоровья детей, восстановить силы, работоспособность, расширить функциональные возможности детского организма, обогатить двигательный опыт, пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения и является одновременно одной из форм деятельности, позволяющей воспитывать маленького гражданина.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обеспечивают ребенку возможность сохранения здоровья, формирования необходимых знаний, умений и навыков не только образовательного характера, но и здорового образа жизни, учат применять полученные знания в повседневной жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников без ущерба для их здоровья.

#### Список литературы

1. Большакова Е.Л. Мы – юные туристы // Воспитатель. - 2008.- № 4 – с. 83-87.
2. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М.: Аркти, 2004.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Холодова И.А. Экологические походы как инновационная форма реализации ФГОС в основной образовательной программе ДОО. Учитель, 2016.

### **ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СКАЗКИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Момонтова Светлана Евгеньевна, воспитатель первой квалификационной категории МДОАУ «Детский сад №1», с. Краснохолм г. Оренбурга; Мищенко Надежда Андреевна, воспитатель первой квалификационной категории с. Краснохолм г. Оренбурга МДОАУ «Детский сад №1», с. Краснохолм г. Оренбурга*

На сегодняшний день наблюдается комплексное использование различных психокоррекционных методик, среди которых важное место занимает имаготерапия. Имаготерапия в переводе с латинского означает образ. Имаготерапия опирается на теоретические положения об образе, а также о единстве личности и образа. Термин «имаготерапия» был введён в 1966 году И.Е. Вольпертом и представлял собой психотерапевтический метод тренировки в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с лечебной

целью. «Имаготерапия» понимается как форма налаживания отношений ребёнка с окружающим миром во всём его многообразии посредством восприятия образов, красок, звуков. В соответствии с этим, основными задачами «имаготерапии» являются:

- укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов и коммуникативных возможностей;

- воспитание способности адекватно реагировать на возникновение неблагоприятных ситуаций, а также способность выполнять роль, соответствующую течению событий, принимать адекватный образ и «уходить» таким путем от деформированного образа своего «Я»;

- тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент;

- развитие способности к творческому воспроизведению.

Выделяют две наиболее часто используемые формы «имаготерапии»:

- индивидуальная форма, которая включает использование пересказа прозаического произведения, «переход» рассказа в заранее запланированный диалог, который по своему содержанию может отражать и развивать изложенную ситуацию, а также импровизационный диалог по заданной ситуации в условиях «режиссёрской игры»;

- групповая форма представляет собой драматизацию народной либо авторской сказки, в процессе которой ребёнок реализует «лечебный» образ персонажа, театрализацию специально составленного рассказа, инсценирование фрагмента классической или современной сказки.

Анализ психолого-педагогической литературы (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Игумнова Т.Т. и др.) продемонстрировал, что коррекция нарушений средствами имаготерапии доказывает ее большой терапевтический и коррекционный эффект в работе с детьми дошкольного возраста.

Имаготерапия занимает особое место среди видов арт-терапии. Изучив работы вышеперечисленных авторов, можно

констатировать, что существуют следующие виды имаготерапии: куклотерпия, психодрама и сказкотерапия.

Дети дошкольного возраста, благодаря особенностям своей эмоционально-волевой сферы, являются наиболее восприимчивой категорией к жанру сказки, и соответственно основным объектом сказкотерапии.

В ряде работ (Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева, И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова и др.) представлены данные о том, как разные виды сказок можно использовать в процессе специальной психолого-педагогической работы, обсуждаются приёмы создания сказок, повышающих успешность обучения, снимающих неадекватные эмоциональные проявления, корригирующих трудности поведения и способствующих преодолению острых стрессовых ситуаций.

Кроме того, процесс сказкотерапии позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, а также увидеть различные пути их решения.

Преимущество сказок для личности ребенка – это отсутствие в сказках дидактики, нравучений, неопределенность места действия главного героя, образность языка, кладезь мудрости, победа добра, психологическая защищенность, наличие тайны и волшебства. Выделяют пять принципов работы со сказками:

1. принцип осознанности;
2. принцип реальности;
3. принцип жизненной силы (поиск резерва и ресурса);
4. принцип многогранности;
5. принцип связи с реальностью.

Мы в своей практике работы в дошкольном образовательном учреждении опираемся на сказкотерапию, так как она может быть использована по отношению к любому

ребенку дошкольного возраста. Сказкотерапию можно начинать использовать с самого раннего возраста, но важно помнить, что сказки для самых маленьких должны быть простые по сюжету, с яркими картинками и несложными предложениями.

Особенность сказок для детей до 3 лет заключается в их общей познавательности. Создавая придуманную историю о ситуации или проблеме, связанную с ребёнком, взрослый может мягко подсказать ему решение этой проблемы. Поскольку сказки не указывают или поучают, а действуют ненавязчиво, терапевтический эффект от их использования огромен.

В работе с детьми данного возраста можно использовать такие сказки как: «Сказка про звонкую речку» - для часто болеющих детей (помогает создать нужный психологический настрой для скорейшего выздоровления); «Сказка о медвежонке, который не хотел ходить в садик» (история от детского психолога Александры Бондаренко для детей, которым предстоит начать ходить в детский сад); сказка «Как Кенгурёныш стал самостоятельным» (преодоление страха расставания с мамой) и др.



Дети 3-5 лет начинают ощущать себя как отдельную личность. У них могут появиться капризы, истерики, ночные страхи. Со всеми этими проблемами поможет справиться лечение сказками: «Сказка о солнышке» - для гиперактивных и капризных детей; «Сказка о Тигрёнке» - история от психолога Анны

Кутявиной, которая поможет застенчивым детям найти друзей; сказка «Почему Серёжа не боится засыпать сам» - терапевтическая сказка для преодоления ночных страхов; «Сказка о грустной тарелке» - история от Марии Шкуриной про проблемы с едой у дошкольников и др.

С детьми 5-6 лет можно проигрывать такие сказки как: сказка «Карандаши» - для развития терпимости, чувства равенства, принадлежности к общей группе; «Маленький гном» - поможет справиться с негативными чувствами, связанными с рождением маленькой сестры (брата); «Маленький котенок» - с переживаниями, связанными с наказанием и чувством вины; «Белочка-припеочка» - поможет научиться самостоятельности и др.

Старшие дошкольники часто испытывают неуверенность, боятся показаться смешными, сделать что-то не так. Сказки могут помочь справиться с такими состояниями: сказка «Цветок по имени Незабудка», «Роза и ромашка» поможет справиться с низкой самооценкой, чувством неполноценности, зажатостью и скованностью; классическая история про гадкого утенка также подойдет детям с низкой самооценкой, сказка про стойкого оловянного солдатика – неуверенным, излишне осторожным детям; сказка про Енота поможет справиться с трудностями общения со сверстниками, неумением устанавливать контакты, зажатостью и скованностью.

Для достижения наилучшего результата сказку необходимо рассказать не один раз. С целью коррекции одних и тех же качеств личности дошкольника или, например ребенка с задержкой психического развития, придумать несколько историй на аналогичную тематику. В том случае, если ребенку понравилась определенная сказка, то не стоит ему отказывать.

«Сказкотерапию» не нужно использовать постоянно. Она как лекарство, нужно соблюдать дозировку. Мораль сказки растолковывать не нужно. Психологи акцентируют внимание на том, что ребенок должен сам делать соответствующие выводы. Шутки и юмор сближают родителей и детей. Поэтому их

использование в историях поможет оптимальному восприятию. Самыми лучшими сказкотерапевтами являются мама или папа. Придумывание своих домашних сказок сближает близких и позволяет выявить все проблемы и недостатки в воспитании. Таким образом, «сказкотерапия» служит верным подспорьем для тех, кто столкнулся с проблемами поведения или стрессом у ребёнка. Будучи мягким методом, она воздействует исподволь, без нотаций и нравоучений, а потому благоприятно воспринимается детьми. При применении «сказкотерапии» систематически будет оказано стимулирующее влияние на развитие речевых и творческих способностей детей, улучшение психоэмоционального состояния и уровня учебной мотивации. Для достижения наилучшего результата в работе педагогом могут быть использованы кинезиологические сказки. Кинезиологические сказки пользуются огромной популярностью в последнее время. Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиология актуальна еще и потому, что в настоящее время растет число детей, у которых проявляются нарушения речи, мышления, изменяются качества психики. «Кинезиология» относится к здоровьесберегающей технологии, а так как, ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, то в своей работе мы совмещаем игровую технологию и здоровьесберегающую в кинезиологических сказках. Сказки строятся на принципе объединения упражнений в одной сюжетной линии.

При использовании кинезиологической сказки, активизируются движения органов артикуляционного аппарата, формируется лексико-грамматический строй речи, развивается общая и мелкая моторика пальцев рук, координация движений, мимика, творческие способности.

Также использование кинезиологической сказки позволяет устанавливать эмоциональный контакт с ребенком, создавать у него радостное настроение, активизировать речевое общение, оказывать воспитательное воздействие, пополнять запас знаний,

совершенствовать психические процессы (внимание, восприятие, воображение, память, мышление), развивать все стороны речи. Прежде чем использовать кинезиологические сказки, мы с детьми разучиваем все упражнения отдельно. Упражнения проводятся ежедневно в рамках занятий и режимных моментах. Каждое из упражнений даёт возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в работе.

Дошкольникам от 2-4 лет- специальные кинезиологические упражнения дают возможность создать новые нейронные связи, а также улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе, интеллекта и речи.

Дошкольникам с 4-7 лет кинезиологические сказки и упражнения нужны для улучшения памяти, речи, внимания. Они уменьшают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю, активизирует познавательный и интеллектуальный процессы.

В организме под воздействием кинезиологических тренировок происходят благоприятные структурные изменения: сила, подвижность, равновесие, пластичность нервных процессов. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Во время исполнения упражнений по ходу чтения сказки каждое движение выполняется по 3-5 раз в медленном темпе, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение двумя. Все движения при разучивании выполняются сначала правой рукой, затем левой и потом обеими руками. При разучивании упражнений выполняем полностью связку движений.

Рассмотрим с вами примеры кинезиологических сказок для детей разного дошкольного возраста.

**Сказка «Две обезьянки»  
(3-4 года)**

*(дети сидят за столами, руки на коленях)*

*«Жили-были две озорные обезьянки — Мики (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол)*



Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились («кулачок-ладошка»)

По дороге они встретили, ежа с ежатами (*поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой*).

Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоньку (*поочерёдно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*)

Ежи показали дорогу обезьянкам Мики и Кики к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками: (*правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»*).

Обезьянки набрали яблоки, но не знали в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им («кулак» — «ладонь» — «ребро»)

А потом друзья стали танцевать (*левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость*)



## Сказка «Два котёнка» (5-7 лет)

*(дети сидят за столом)*

Жил-был на свете белый, пушистый котёнок по имени Снежок *(Дети показывают правый кулачок)*

Он очень любил прогуливаться по своему саду *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»)*

В саду росли высокие деревья *(руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками)*

И вот однажды Снежок вышел из своего дома прогуляться. *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» - правой рукой)*

И увидел, что на полянке бегает чёрный котёнок. *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» — левой рукой).*

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» в быстром темпе*).

Котёнка звали Уголёк. Они подружились и стали бегать друг за другом. *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» с одновременной сменой позиции)*

И тут Снежок нашёл на траве кольцо (*поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец*)

Он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголёк стал его примерять.

*( из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой» )*

И тут кольцо упало и покатилося по тропинке – котят за ним *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» )*

И привела их тропинка к пруду, в котором сидела лягушка и громко плакала от того, что ей было грустно одной. Котят решили её развеселить и показали ей интересную игру *(правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки» )*

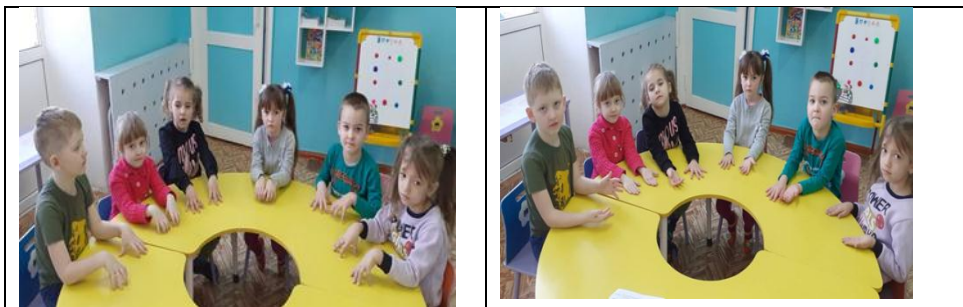
Но лягушка не стала веселее, тогда котят предложили ей станцевать. *(левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость «лезгинка» )*

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается в ночь, и ей пора в пруд *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!» )*

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой *(последовательно менять два положения руки «кулак» — «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка» )*

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звёзды *(фонарик зажгся - пальцы выпрямить, потух- пальцы сжать )*

Вот они дошли до дома, уставшие, они улеглись на коврик и уснули *(вытянуть пальцы из кулачка )*



Таким образом, терапевтические возможности сказки в системе здоровьесбережения дошкольников широки. Сказкотерапия служит верным подспорьем для тех, кто не только столкнулся с проблемами поведения или стрессом у ребёнка, но также и для тех, кто хочет, чтобы дети стали сообразительными, активными, энергичными. Будучи мягким методом, она воздействует исподволь, без нотаций и нравочений, а потому благоприятно воспринимается детьми. При применении сказкотерапии систематически будет оказано стимулирующее влияние на развитие речевых и творческих способностей детей, улучшение их психоэмоционального состояния.

#### Список литературы

1. Деннисон П., Г. Деннисон «Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М.Масгутовой, Москва, 1997 г.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – «Речь», Петербург, 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – «Речь», Петербург, 2002.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. Развивающая сказкотерапия. СПб., «РЕЧЬ», 2000.– 160 с.
5. Сертакова Н.М. Методика сказкотерапии в социально-педагогической работе с детьми дошкольного возраста. СПб.: Детство-Пресс, 2012 г.
6. Сертакова Н.М. Методика сказкотерапии в социально-

педагогической работе с детьми дошкольного возраста. СПб.: Детство-Пресс, 2012 г.

7. Сиротюк А.Л. «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения», «Сфера», Москва 2003г.

8. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии», «Сфера», Москва 2001г.

9. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия FB2. М.: Эксмо-Пресс, 2001. - 304 с

10. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия FB2. М.: Эксмо-Пресс, 2001. - 304 с

11. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. - М.: Сфера, 2006. - 208с.

12. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. - М.: Сфера, 2006. - 208с.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

*Григорьева Светлана Михайловна, воспитатель высшей квалификационной категории МДОАУ №104;*

*Уржумова Ольга Геннадиевна, воспитатель первой квалификационной категории МДОАУ №104*

Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать.

Януш Корчак

Проблемы взаимодействия ДОУ и семьи в вопросах здоровьесбережения дошкольников имеют значение не только для

улучшения здоровья подрастающего поколения, но и для укрепления семейных ценностей.

Семья – уникальный первичный социум, дающий ребенку ощущение психологической защищенности, «эмоционального тыла», поддержку, безусловного безоценочного принятия. В этом непреходящее значение семьи для человека вообще, а для дошкольника в особенности.

Как известно, семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Семья для ребенка – это источник общественного опыта, в ней он находит примеры для подражания. Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребёнка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи. В современных условиях детскому саду трудно обойтись без поддержки родителей, поэтому мы часто обращаемся к ним за помощью. Важен переход ДОО на позицию партнёрства с родителями. Родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, осуществляют воспитание вслепую. Это всё, как правило, не приносит позитивных результатов. Родители являются первыми педагогами, обязанными заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте.

В настоящее время проблема педагогического взаимодействия ДОО и семьи не теряет своей актуальности.

Формирование основ здорового образа жизни является одной из важнейших педагогических задач, от решения которой зависит полноценное развитие личности. Реализация данной задачи обеспечивается организацией эффективного взаимодействия в системе «педагог – ребенок – родитель». С рождения начинается путь ребенка к здоровью. На этом пути важную роль играют детский сад и родители.

Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей — это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития гармоничного и здорового ребенка, где совместная работа с семьей строится на принципах добровольности, компетентности, современности, единства системности и последовательности, время преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья. Но не стоит забывать и о роли семьи в вопросах укрепления здоровья детей, организации ежедневных занятий физкультурой. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие воспитателя с семьями воспитанников. И чтобы занятия физической культурой были интересны и увлекательны детям, воспитатели разрабатывают разнообразные элементы занимательного характера, направленные на активизацию двигательной активности детей, развитие ловкости и координации.

Совместная деятельность педагогов, детей и родителей позволяет :

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Какие же активные формы взаимодействия педагогов с семьей нужно использовать в практике дошкольного образования? Отвечая на этот вопрос, мы ставим перед собой следующие задачи:

- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в

формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

А теперь рассмотрим формы работы сотрудничества:

-мастер-классы;

-дни открытых дверей;

-совместные праздники, досуги, развлечения;

-участие родителей в семейных конкурсах, выставках;

-оказание дополнительных образовательных услуг;

-организация совместной трудовой деятельности;

-наглядное оформление стендов, уголков, фотовыставки;

-консультации, анкетирование;

-индивидуальные беседы.

А также можно использовать нетрадиционные формы, которые предлагает Т. В. Кротова.

Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей.

Наименование	С какой целью используется эта форма	Формы проведения общения
<i>Информационно-аналитические</i>	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение социологических срезов, опросов, "Почтовый ящик"
<i>Досуговые</i>	Установление	Совместны



	эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	е досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках
<i>Познавательные</i>	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогиче

		ская библиотек а для родителей
<i>Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские</i>	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск газет, организация мини-библиотек

Основной задачей *информационно-аналитических форм* организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности

воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

*Досуговые* формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

*Познавательные* формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Основная роль продолжает принадлежать таким коллективным формам общения, как собрания, групповые консультации и др. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные.

*Наглядно-информационные* формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

Таким образом, необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только

консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

А теперь давайте посмотрим, как это будет выглядеть на практике.

Очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. Порой нелегко бывает объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и в общении с ним научить его заботиться о своем здоровье. Так с чего же начать?

Прежде всего, мы попытались ответить на важные для нас и всего коллектива вопросы: «Как заинтересовать родителей?», «Как сделать работу эффективной?», «Какие новые формы взаимодействия необходимо разработать?».

В начале работы для достижения цели по взаимодействию с семьями воспитанников нужно изучить следующее:

- потребности и интересы семей;
- категории семей;
- стили семейного воспитания;
- индивидуальные потребности ребенка;
- рейтинг проводимых в ДОУ форм сотрудничества с семьей, позволяющий своевременно корректировать их содержание и структуру проведения.

А далее в своей работе используем разнообразные формы работы:

- познавательные;
- досуговые;
- информационно-аналитические;
- наглядно-информационные.

Очень важно все разнообразие форм грамотно включить в следующие этапы своей работы:

- Ознакомительный.

- Обще-профилактический.
- Индивидуальный.
- Интегративный.
- Рефлексивный.
- Перспективный.

**На первом ознакомительном этапе,** используем информационно – аналитические формы взаимодействия с родителями. В ходе анкетирования, опросов, тестирования, индивидуальных бесед выявляем их потребности, жизненные принципы, компетентность, культуру. На первом этапе задействуем и воспитателей групп. Выявить запросы родителей, их проблемы и затруднения в вопросах воспитания и обучения детей помогает и самостоятельный выбор ими тем для обсуждения из примерного перечня вопросов по каждому разделу программы. На начальном этапе работы так же знакомим родителей с физкультурным залом, спортивной площадкой и другими помещениями, в которых проводим здоровьесберегающие занятия.

В процессе проведенной работы в начале года приходим к выводу, что родители не заинтересованы в организации двигательной деятельности детей, в формировании здорового образа жизни, и хотя все родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что большинство родителей не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. По полученным в начале учебного года данным здоровый образ жизни соблюдают только 20% опрошенных родителей. Утреннюю зарядку делает 5%, а всем известно, что утренняя зарядка активизирует

физиологические процессы, благотворно влияет на психическую деятельность. Спортивными играми и упражнениями почти никто не занимается. В подвижные игры тоже играют мало. Основное предпочтение отдается малоподвижным видам занятий (просмотру мультфильмов, чтению книг и т.д.). Целенаправленно занимаются физическим воспитанием детей только 2 семьи, что не вызывает оптимизма. Специальную литературу по физической культуре, также никто не читал, хотя в родительский уголок постоянно вывешиваем информацию. Все это свидетельствует о том, что систематического целенаправленного физического воспитания, необходимой физической нагрузки и двигательной активности дети в семье не получают.

На основе полученных данных планируем совместно с родителями мероприятия, намечаем формы и методы работы.

Для определения форм работы с родителями предлагаем им заполнить опросный лист. Для каждой формы подсчитываем количество выборов, что свидетельствует об интересе родителей к данной форме сотрудничества. Результаты показали, что родители предпочитают в работе с нами использование таких форм, как индивидуальные

и групповые беседы, консультации и папки-передвижки, фотовыставки и видеоматериалы, традиционные родительские собрания.

Родители не особенно стремятся участвовать в мероприятиях, они хотят видеть ежедневную деятельность детей, наблюдать за ними, консультироваться с воспитателем, получая, таким образом, необходимые знания о воспитании здорового ребенка, приобщении его к здоровому образу жизни.

**Второй этап** – обще-профилактический. Информировуем родителей о содержании работы ДОУ, вовлекаем родителей в жизнь детей, пропагандируем здоровый образ жизни. Данный этап включает в себя наглядно – информационные формы работы с родителями: стенды, уголки здоровья в группах, папки-передвижки, открытые физкультурные занятия, просмотры утренней зарядки, участие в совместных соревнованиях. На

информационных стендах для родителей в группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления, такие как «Растим детей здоровыми», «Движение - основа здоровья», «Как проводить закаливание ребенка дома», «Основы здорового питания».

Из папки – передвижки родители узнают: как правильно организовать детские игры, какие игрушки необходимы детям старшего возраста. А рубрика «Домашняя игротека» знакомит с простыми, но очень интересными, а главное полезными играми для детей, в которые родители могут поиграть с ребенком в любое удобное для них время.

Для большей информированности родителей разрабатываем буклеты («Босохождение – элемент закаливания организма», «Как сохранить зубы ребенка здоровыми», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью» и т.д.).

Используем познавательные формы: консультации, семинары-практикумы, на которых проводим обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления. Родителям предлагаем комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки, органов зрения, пальчиковые игры, разные виды гимнастик. Присутствуя на занятии, родители видят приемы обучения некоторым видам движений, физкультурное оборудование, которое можно использовать в домашних условиях. Посмотрев физкультурные занятия, увидев ловкость, быстроту и умения детей, родители еще раз убеждаются в том, что систематические занятия физкультурой приносят большую пользу.

Одной из самых эффективных форм работы с семьей на данном этапе считаем занятия в семейных клубах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка, через взаимодействие родителей, досконально знающих ребенка, с педагогами, строящими работу на основе профессиональных знаний педагогики. Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую часть общей продолжительностью 60 минут. Так, например, в первой

теоретической части занятия предлагаем сообщение или беседу специалиста или воспитателя по теме занятия (15 мин.), затем во второй практической части подключаем детей. Это может быть совместное выполнение какого-либо комплекса упражнений (35-40 минут).

В третьей, заключительной, части подводим итоги занятия. Родителям выдаем памятки, рекомендации.

**Третий этап** – индивидуальная работа. Опираясь на результаты анкетирования, наблюдая за родителями на разнообразных мероприятиях, мы намечаем тематику индивидуальных консультаций и бесед, такие как: «Движение и здоровье», «Привычка – вторая натура», «Помните - здоровье начинается со стопы», а также по результатам диагностики. Родители создают портфолио, в котором они делятся своими достижениями в области физического воспитания ребенка в семье. Затем оформленные ими материалы предоставляем для изучения другим родителям.

**На четвертом этапе** – интегративном используем досуговые формы работы.

Совместно с родителями проводим досуги, праздники, «недели здоровья», турпоходы, спортивные соревнования: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Вместе со спортом». По содержанию совместные спортивные праздники – это физические упражнения, веселые эстафеты, подвижные игры, загадки, встречи со сказочными героями, неожиданные сюрпризы, показательные выступления детей. В ходе совместных праздников создаем благоприятные условия не только для физического развития, укрепления здоровья всех участников, но и для формирования между родителями и детьми отношений, основанных на любви, взаимопонимании, творчестве.

Физкультурные развлечения совместно с родителями должны быть традицией в детском саду, потому что они способствуют гармонизации детско-родительских отношений, адаптируют родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот



момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать, взаимодействовать. Именно в это время все внимание взрослого направлено на ребенка. Родителям предлагаю возможность понаблюдать за ребенком, что позволяет им оценить результат своего воспитания.

**Пятый этап** – рефлексивный (обратная связь). После проведения организованных для родителей мероприятий – консультаций, семинаров, открытых просмотров, проводим повторное обсуждение проблемных вопросов, т. е. тех вопросов, которые были недопоняты родителями или недостаточно раскрыты (возможно, проведение повторного анкетирования).

Традиционно остаются самой распространенной из познавательных форм взаимодействия с семьей *родительские собрания*.

Повестка дня обсуждается заранее. Такая форма работы является востребованной педагогическим коллективом, ведь она позволяет решать целый комплекс задач:

- Осуществлять педагогическое просвещение родителей.
- Формировать позитивный эмоциональный контакт между родителями и педагогами детского сада.
- Реализовать единый подход к воспитанию и обучению детей в семье и детском саду.
- Транслировать лучший опыт семейного воспитания.
- Повышать авторитет педагогов группы в глазах родителей.

Кроме этого, одной из эффективных форм проведения занятий с родителями являются *вечера вопросов и ответов* («Азбука здоровья», «О здоровье детей всерьез», «Как не пропустить нарушения осанки?»), на которых родители имеют возможность высказать свое мнение, поделиться опытом, получить исчерпывающие ответы от специалистов.

**Заключительный этап** – это перспективный. Он включает в себя совместное обсуждение планов на будущее. Может проходить

после организации мероприятий, в форме анкетирования и личного общения.

Тесное сотрудничество с родителями воспитанников позволяет снизить уровень заболеваемости в дошкольном учреждении, повысить грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, а, следовательно, приобщить детей к здоровому образу жизни.

### **Выводы:**

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, способствовали:

- 1.** Повышению эффективности работы по оздоровлению детей; получению необходимых знаний о физическом развитии ребенка.
- 2.** Формированию потребности в здоровом образе жизни в семье, снижению «дефицита» положительных эмоций у детей.
- 3.** Развитию интереса у детей и родителей к занятиям физической культурой.
- 4.** Повышению активности родителей в вопросах физического воспитания детей.

Подводя итог, можно сказать, что совместная работа детского сада и семьи по приобщению детей дошкольного возраста к ЗОЖ немаловажна друг без друга на современном этапе развития общества и имеет важное значение в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

### Список литературы

- 1.Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
2. Воспитатели и родители: Из опыта работы. Сост. Л.В. Загик, В.М.Иванова. -М.: Просвещение,1985.
- 3.Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

4. Детский сад и семья/ Т.А. Маркова, Л.В. Загик, В.М. Иванова и др.; Под ред.Т.А. Марковой.-М.:Просвещение, 1981.
5. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей// Дошкольное воспитание. 2004. № 1.
6. Евдокимова Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.:ТЦ Сфера, 2005.
7. Закон Российской Федерации «Об образовании». — М.: ТЦ Сфера, 2006.
8. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М.: Академия, 1999.
10. Маханева М.Д. С физкультурой дружить-здоровым быть! Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2009.
11. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей (по материалам проекта «Лаборатория ранней диагностики, прогноза и предупреждения тяжелых речевых расстройств») /Авт.-сост. И.А. Дядюнова. – М.: АПК и ПРО, 2004.

## **ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОО И СЕМЬИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

*Зубова Татьяна Анатольевна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории МДОАУ «Детский сад № 175», Каримова Елена Юрьевна, воспитатель МДОАУ «Детский сад № 175»*

Современное развитие России сопряжено с модернизацией в сфере образования. Государство ставит перед образованием цель:

формирование человека, эффективного в разных областях жизнедеятельности. Таким может быть человек, который нацелен на здоровый образ жизни.

В соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящих перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка». Необходимость этого обозначается и в Федеральном государственном образовательном стандарте образования<sup>5</sup>, в котором выделена образовательная область «Физическое развитие».

Реализация этой образовательной области предполагает формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладения элементарными правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, полезных привычках, охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, создание условий для участия родителей в образовательной деятельности, поддержания семей воспитанников, в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья. Здоровьесбережение дошкольников включает укрепление их здоровья, формирование установки на здоровый образ жизни, воспитание культуры здорового образа жизни, формирование знаний об организме человека, факторах риска здоровья, профилактике заболеваний, а также о том, как сохранить здоровье, развитие навыков ведения здорового образа жизни. «Для того чтобы сохранить здоровье дошкольников, необходимо сформировать у них поведенческие привычки здорового образа жизни» (Полтавцева Н.В.)<sup>4</sup>

Актуальность проблемы здоровьесбережения дошкольника обусловлена:

- ухудшением детского здоровья, связанным с нестабильным социально-экономическим положением семей;
- экономическими кризисами, генетическими аномалиями;

- усилением действия на человека провоцирующих техногенных, экологических, психологических, военных факторов;
- интенсификацией учебного процесса.

Результаты исследований Кареповой Т. Г.<sup>1</sup>, Карповой Ю. В.<sup>2</sup>, Козловой А. В.<sup>3</sup> свидетельствуют об ухудшении здоровья детей в последние годы. На современном этапе существует необходимость подбора эффективных средств здоровьесбережения дошкольников. В этот возрастной период интенсивно развиваются органы, происходит становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности. Поэтому считаем целесообразным сформировать у дошкольников элементарные знания, начать вырабатывать практические навыки сохранения своего здоровья, сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни. Это оказывается эффективным, если взрослые, которые окружают ребенка, имеют единые воспитательные стратегии.

Для здоровьесбережения дошкольников важно установить взаимодействие ДОО и семьи, поскольку здоровье детей во многом зависит от взаимных установок родителей (законных представителей) ребенка и воспитателей ДОО. Это взаимодействие будет оптимальным, если обе стороны доверяют друг другу и осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка с целью формирования у него навыков и установок здорового образа жизни.

К здоровьесберегающим технологиям мы так же относим технологии, направленные на решения задач сохранения, поддержания, и обогащения здоровья детей. В процессе проектирования здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения мы ориентируемся на исследования Д.В.Хухлаевой<sup>6</sup>, то есть общепринятый дошкольной педагогики аспектный подход к постановке целей и задач физического воспитания. Ею выделено три группы задач: оздоровительные (охрана и укрепление здоровья, закаливание, развитие движений),

воспитательные (формирование нравственно-физических навыков, формирование потребности в физическом совершенстве, воспитание культурно-гигиенических качеств), образовательные (формирование представлений о своем организме, формирование навыков выполнения основных движений, формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе).

Для здоровьесбережения дошкольников через организацию взаимодействия ДОО и семьи нам предоставляется важным решение следующих задач:

- подбор эффективных форм сотрудничества ДОО и семьи;
- соблюдение преемственности приобщения к здоровому образу жизни в ДОО и семье;
- разработка алгоритма взаимодействия ДОО и семьи.

Немаловажную роль в реализации задач здоровьесбережения играет согласованность действий всех участников образовательного процесса.

Но на первое место, без сомнения, можно поставить сотрудничество воспитателя и инструктора по физической культуре в вопросах взаимодействия с семьей при решении единой цели: вырастить крепкое, сильное и здоровое поколение.

Инструктор по физической культуре выстраивает свою деятельность по следующим направлениям:

С педагогами:

- консультирует о роли воспитателя в оздоровлении детей при проведении занятий, режимных моментов;
- помогает воспитателям создать условия для самостоятельной двигательной активности через создание физкультурных уголков;

- оказывает помощь в подборе подвижных игр в соответствии с целями образовательной деятельности, возрастом и интересами детей;
- устраивает мастер-классы по различным техникам закаливания, изготовлению нестандартного физкультурного оборудования и др.

С детьми:

- внедряет инновационные формы и методы для развития физических качеств ребенка (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и др.);
- формирует двигательные навыки;
- развивает интерес к различным видам спорта;
- помогает сформировать привычку к здоровому образу жизни.

С родителями (законными представителями) воспитанников:

- совместными усилиями с воспитателем приобщает родителей (законных представителей) к формированию здоровьесберегающего пространства в семье;
- стимулирует родителей к занятию различными видами физкультуры и спорта и приобщению к ним детей;
- пропагандирует привычку здорового образа жизни.

Решение обозначенных задач мы осуществляем посредством следующих форм работы:

- индивидуальные и коллективные;
- наглядно-информационные;
- познавательные;

- информационно-аналитические;
- досуговые.

В зависимости от цели конкретного педагогического воздействия используем различные формы сотрудничества с семьями воспитанников. Для выявления интересов, актуальных проблем, запросов родителей, уровня их компетентности в вопросах здоровьесбережения дошкольников используем информационно-аналитические формы сотрудничества (опросы, анкетирования родителей, размещение «Ящиков доверия»). Через ящики доверия родители могут задавать интересующие вопросы, писать пожелания, давать оценку мероприятиям и т. д. Полученная информация используется для планирования и организации мероприятий по здоровьесбережению детей. С целью просвещения родителей по вопросам здоровьесбережения используются познавательные формы сотрудничества, основанные на организации коллективного общения. Важно, чтобы между воспитателями и родителями детей осуществлялся диалог, а также обмен информацией между родителями. Поэтому заранее сообщаем родителям тему предстоящей встречи, рекомендуем, в каких источниках можно ознакомиться с соответствующей информацией. В ходе мероприятий стараемся найти приемлемое для всех решение по актуальным вопросам здоровьесбережения детей. Наиболее эффективными являются активные формы работы, активизирующие личный опыт родителей и профессиональный опыт педагогов, и требующие выражения человеком отношения и формулировки собственной позиции по здоровьесбережению.

Взаимодействие ДОО и семьи по вопросам здоровьесбережения дошкольников мы начинаем с анкетирования родителей, направленного на определение их компетентности в вопросах здорового образа жизни (для организации педагогического просвещения) и получения запроса родителей на решение конкретных проблем. Далее анализируем соответствие условий здоровьесбережения детей. Совместно с медицинским



работником анализируем состояние здоровья детей для определения группы здоровья и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении. Информлируем родителей о результатах педагогической диагностики, медицинского наблюдения и способах улучшения здоровья каждого ребенка. В ДОО создаем зоны различных видов двигательной активности, проведения закаливающих процедур, массажей, фитотерапии, мероприятий взаимодействия с родителями (спортивные праздники, мастер-классы, выпуск газет). Педагоги знакомят родителей с содержанием оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Через сайт ДОО, социальные сети, размещение информации в родительском уголке, в информационных буклетах и т. д. Для обучения родителей различным способам оздоровления детей (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, снижение эмоционального напряжения и т. д.) и пропаганды здорового образа жизни (необходимость соблюдения гигиенических норм, режима дня, правильного питания, закаливания, эмоционального комфорта и т. д.) организуются следующая деятельность: обмен семейным опытом ведения здорового образа жизни (оборудование спортивного уголка дома, создание копилки подвижных игр с участием детей и взрослых членов семьи, профилактика гиподинамии, лишнего веса, формирование правильной осанки и т. д.). Создание семейных клубов по интересам «Вкус и польза», «Спортивная семья», «Неболейка». Распространение передового семейного опыта ведения здорового образа жизни (размещение материалов на сайте ДОО, социальных сетях, создание газет «Мы дружим со спортом», «Здоровый образ жизни», «Наши спортсмены-наша гордость» и информационных листов). Организация совместной деятельности с родителями и детьми в форме праздников, спортивных соревнований, дней здоровья. Традиционными развлечениями являются: «Мама, папа я-спортивная семья», «А ну-ка, мальчики», «Веселые старты», «Водные турниры», развлечения в бассейне «Остров сокровищ», «Космическое путешествие». Эффективность

взаимодействия ДОО и семьи в решении вопросов здоровьесбережения дошкольников во многом зависит от взаимных установок педагогов и родителей.

В нашем ДОО выработана эффективная стратегия взаимодействия педагогов и родителей по здоровьесбережению дошкольников:

- педагоги пропагандируют опыт по воспитанию привычек здорового образа жизни; родители поддерживают это дома;
- педагоги уделяют внимание приобретению детьми опыта ведения здорового образа жизни; родители создают условия для здоровьесбережения дошкольников дома;
- педагоги просвещают родителей об играх и игрушках, являющихся педагогически ценными для укрепления здоровья, разъясняют негативное воздействие отдельных видов игрушек на психику и здоровье детей; родители приобретают (изготавливают) настольные игры и инвентарь для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- педагоги создают условия для рациональной двигательной деятельности детей в ДОУ; родители по мере возможности заботятся о создании условий для ведения детьми здорового образа жизни дома.

Например, педагоги проводят информирование родителей о пользе активного отдыха на природе, правильном режиме дня дошкольника, профилактике нарушений осанки, заболеваний глаз, зубов. Родители соответственно, обеспечивают правильную организацию двигательной активности ребенка в семье, рационально организуют режим дня ребенка, создают дома условия для нормального развития детского организма (световой режим, правильное спальное место и т. д.), требуют соблюдать гигиенические нормы. Воспитатели демонстрируют детям примеры здорового образа жизни (встречи с интересными людьми, просмотр видеороликов, личный пример, поощрение), а родители реализуют дома семейные традиции занятий спортом, показывают свой личный пример.

Таким образом, технологии эффективного взаимодействия ДОО и семьи по здоровьесбережению дошкольников, правильный подбор организационных форм сотрудничества, соблюдение преемственности в приобщении к здоровому образу жизни в ДОО и семье; наличие алгоритма взаимодействия ДОО и семьи по здоровьесбережению дошкольников дают положительный результат в сохранении и укреплении здоровья детей.

Анализируя результаты работы по взаимодействию детского сада и семьи в воспитании здорового ребенка можно сделать следующие выводы:

- У детей значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни является пример взрослого; появился интерес к формам и методам работы ДОО по укреплению здоровья детей.

#### Список литературы

1. Карпова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование. Волгоград: Учитель, 2014г. — 170 с.
2. Карпова Ю. В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3–7 лет. — М.: Вентана- Граф, 2015г. — 440 с.
3. Козлова А. В. Работа ДОО с семьей: диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. — М.: ТЦ Сфера, 2015г. — 112с.
4. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни ТЦ Сфера, 2012г. — 127с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Центр педагогического образования 2014г. —32с.
6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Дошкольная педагогика и психология Москва. Просвещение 1978, 272 с.

