



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с
использованием здоровьесберегающих технологий**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность программы бакалавриата

«Дошкольное образование. Английский язык»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

76,47 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

13 мая 2021 г.

Зав. кафедрой ТМиМДО

Б. А. Артёменко

Выполнила:

Студент группы ОФ- 502/096-5-1

Бутенко Полина Михайловна

Научный руководитель:

к. п. н., доцент кафедры ТМиМДО

Пермякова Надежда Евгеньевна

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий	10
1.1 Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий	10
1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста	23
1.3 Организационно–педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	33
выводы по первой главе	54
Глава 2. Экспериментальная работа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий	56
2.1 Изучение физического развития детей старшего дошкольного возраста	56
2.2 Реализация организационно–педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.....	65
2.3 Результаты экспериментальной работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий	75
Выводы по второй главе.....	79
Заключение	81
Список использованных источников	83
Приложение	87

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Актуальность проблемы и темы исследования определена тем, что жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых одной из самых актуальных на сегодняшний день является обеспечение физического развития детей старшего дошкольного возраста. Наблюдения врачей и педагогов, а также результаты научных исследований свидетельствуют о существовании тревожной тенденции снижения уровня физической и двигательной подготовленности современных детей дошкольного возраста (Е.Н. Пимонова, М.А. Рунова О.П. Щепин и др.). В этой связи специалисты приходят к заключению, что традиционная система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования (В.Г. Алямовская, В.Ю. Давыдов, А.И. Кравчук, Ю.К. Чернышенко и др.). Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста были предметом многих исследований. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания детей дошкольного возраста внесли Е.И. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, Т.И. Осокина, М.А. Рунова, С.О. Филиппова, Д.В. Хухлаева, Ю.К. Чернышенко, Е.А. Черепов и др.

Большинство авторов приходят к мысли, что решение проблемы совершенствования физическое воспитания детей дошкольного возраста предполагает разработку и внедрение эффективных технологий обучения разным видам движений, разработку и реализацию вариативных учебных программ, внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, их реализации в воспитательном процессе.

В настоящее время опубликован целый ряд исследований, в них рассматриваются вопросы оптимизации процесса физического воспитания детей и повышения эффективности его содержания через применение

широкого арсенала средств и вариативных, инновационных форм занятий (М.А. Васильева, Л.А. Венгер, Т.Ю. Логвинова и др.).

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медицинские работники отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Перед дошкольными образовательными организациями (далее ДОО) в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7–8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

В последнее время пристальное внимание уделяется вопросам оздоровления подрастающего поколения, но количество здоровых детей, по данным научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, снизилось почти в три раза. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом.

Необходимо заметить, что актуальность заявленной нами темы подтверждается социальным заказом общества на снижение заболеваемости детей как обычными простудными, так и более серьезными заболеваниями. Физическое воспитание является одним из важнейших средств формирования здорового образа жизни, которое необходимо начинать уже с раннего и дошкольного возраста.

Одним из пяти приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения в соответствии с Федеральным государственным

образовательным стандартом дошкольного образования (Далее ФГОС ДО) является физическое развитие детей дошкольного возраста, которое направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [38, с. 10].

Анализ физического развития детей старшего дошкольного возраста, а также показатели здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, В.И. Усакова, Ю.К. Чернышенко до 40% детей старших дошкольников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни.

Единую тенденцию для детских учреждений – понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, А.И. Федоров, С.Б. Шарманова), потому как для дошкольников потеря в движениях может стать следствием потери здоровья, развития.

Таким образом, анализируя современное состояние проблемы физического развития детей старшего дошкольного возраста мы констатируем, что в наше время остро осознаются противоречия между:

– социальным заказом общества на реализацию системы дошкольного образования и ее здоровьесберегающей направленности, ориентируемой на физическое развитие детей дошкольного возраста и установившимся традиционным пониманием роли и значения такой составляющей дошкольного образования как физическое развитие;

– необходимостью модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста, ориентированного на реализацию здоровьесберегающих технологий и использования в дошкольном образовании организационно–традиционных методик физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Выделенные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: каковы организационно-педагогические условия для развития физического здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность проблемы исследования обусловила выбор его темы: «Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий».

Выбор темы определил цель, объект, предмет и задачи исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать, выявить и экспериментальным путем проверить организационно–педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Объект исследования – процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Предмет исследования – организационно–педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования положена гипотеза о том, что процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным, при реализации следующих организационно-педагогических условий:

— использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;

— обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;

— организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования решались следующие задачи:

1. Теоретически обосновать возможности использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста.

2. Охарактеризовать особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.

3. Определить и экспериментальным путем доказать эффективность организационно-педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий.

Методологической основой исследования являлись концептуальные положения философских, психолого-педагогических теорий:

— идеи становления личности с позиции формирования культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности (О.А. Александров, И.И. Брехман, А.В. Сахно, И.Н. Смирнов, Т.Г.Хромцова и др.)

— теории деятельностного подхода, позволяющего рассматривать деятельность, как средство становления и развития субъектности ребенка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, изучение и обобщение опыта физического развития детей;
- эмпирические методы: анкетирование, беседы с детьми, воспитателями, родителями, целенаправленное наблюдение.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материалы исследования могут использоваться в образовательной деятельности дошкольных организаций.

База исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад 58 «Радужка» г. Златоуста.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе нами осуществлялось изучение, обобщение и систематизация теоретического материала по проблеме исследования; разрабатывались исходные положения исследования: цель, объект, предмет исследования, гипотеза, задачи, методология и методика экспериментальной работы.

На втором этапе продолжалось изучение литературы по проблеме исследования; уточнялся понятийный аппарат исследования; проводился формирующий этап эксперимента; анализировался ход и результаты эксперимента; оформлялся текст исследования. В ходе экспериментальной работы уточнялась гипотеза, корректировались содержание и технология исследования.

На третьем этапе анализировались и обобщались результаты экспериментальной работы; формулировались теоретические и практические выводы, подтверждающие положения гипотезы; оформлялся текст квалификационной работы.

Достоверность исследования определяется теоретической методологической обоснованностью его исходных позиций; адекватностью выбранных методов исследования поставленным задачам; экспериментальной работой по реализации организационно-

педагогических условий физического развития детей в дошкольной образовательной организации.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

1.1 Анализ психолого–педагогической литературы по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий

Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально – экономического развития общества. Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования стало сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников. Сегодня необходимо взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как ее основной линии, охраны и укрепления здоровья детей. Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях (далее ДОО) с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [38, с. 10] подчеркивается, что здоровье детей – это будущее нашей страны, ее национальной безопасности. Отношение

ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно построить здание потребности в здоровом образе жизни.

Работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического воспитания детей дошкольного возраста.

Создателем теории физического воспитания в России является П. Ф. Лесгафт. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лесгафт принадлежал к числу передовых людей своего времени [6, стр 5]. Мировоззрение П. Ф. Лесгафта складывалось в 60-е годы XIX в. Научно-материалистические взгляды П. Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. П. Ф. Лесгафтом разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается автором во взаимосвязи с физическим воспитанием (гигиеническое и оздоровительное значение физических упражнений).

Физическое развитие П. Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Теория П. Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей.

Ученик П. Ф. Лесгафта врач-педиатр и гигиенист, профессор В. В. Гориневский в своей врачебно-педагогической деятельности и печатных трудах развил и углубил учение П. Ф. Лесгафта о физическом воспитании детей [14, с. 32]. Деятельность В. В. Гориневского охватывала период 80-90-х годов и продолжалась в течение 20 лет. На базе научных исследований он разрабатывал вопросы физического воспитания, гигиены физических упражнений, закаливания организма, лечебной физической культуры. В. В. Гориневский является основоположником врачебного и педагогического

контроля за осуществлением занятий физическими упражнениями и спортом. Если П. Ф. Лесгафт как основоположник физического образования в России заложил научную основу физического воспитания молодого поколения, то продолжатель его дела В. В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований.

Е. А. Аркин, профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист продолжал идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского. Среди большого числа его трудов по вопросам дошкольной педагогики, анатомии, физиологии и гигиены особым признанием пользовалась фундаментальная книга «Дошкольный возраст», и сейчас сохраняющая свое значение.

Большой вклад в педиатрию и педагогику дошкольного возраста внесла профессор, доктор медицины Л. И. Чулицкая [49, с. 128].

Л. И. Чулицкая развивала направление выдающегося ученого-педиатра И. П. Филатова и углубляла педагогические идеи П. Ф. Лесгафта и В. В. Гориневского. Опираясь на научные данные об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она определила гигиенические нормы их воспитания и обучения и ввела эти нормы в практику детского сада. Л. И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста. Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е. Г. Леви-Гориневской. Продолжая линию своих предшественников, она внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания. Из опубликованных ею работ наибольшую популярность приобрела книга «Закаливание организма ребенка», написанная в соавторстве с А. И. Быковой, а также ее последняя работа «Развитие

основных движений у детей дошкольного возраста». А. И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений детей дошкольного возраста, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям — его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, «широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения». Совместная работа А. И. Быковой и Е. Г. Леви-Гориневской внесла значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников.

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н. А. Метлова, М. М. Конторович, Л. И. Михайловой, А. И. Быковой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, сборники подвижных игр для дошкольных учреждений. Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д. В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет.

За последние десятилетия совершенствованию содержания, организации, методов обучения в процессе физического воспитания были посвящены исследования Е. Н. Вавиловой, М. П. Голощекиной, А. В. Кенеман, Л. М. Коровиной, Л. В. Кармановой, Н. П. Кочетовой, Г. П. Лесковой, А. В. Листеневой, Т. И. Осокиной, Э. Я. Степаненковой, Е. А. Тимофеевой, А. Д. Удалой, В. Г. Фролова, Г. В. Шалыгиной, Д. В. Хухлаевой [16, стр 82].

Дальнейшее развитие современных проблем теории физического воспитания детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни. Быстрый темп жизни, научно-технический прогресс,

многообразная творческая деятельность в различных областях труда требуют активности процессов восприятия, запоминания, мышления, способности к точной и быстрой ориентировке и реакции на поступающую информацию. В этой связи чрезвычайно важной является организация правильного физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития детей с ранних лет, осуществление своевременной подготовки к школе и дальнейшей общественной жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них осознанной потребности в физическом и интеллектуальном совершенствовании, здоровом образе жизни являются основными задачами в организации физического воспитания в ДОО.

Физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.). В широком понимании термин включает физические качества (выносливость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер). Физическое развитие — это не только биологический процесс, характеризующий становление, изменение форм и функций организма, но социальный процесс. Активность самой личности, ее отношение к своему здоровью, овладение опытом в процессе социализации развивают природные анатомо-физиологические предпосылки организма.

Овладение движениями, техникой их выполнения, развитие физических качеств происходит при активном участии взрослого. Тем самым, физическое воспитание является ведущим в развитии личности ребенка. Благодаря педагогической работе у ребенка появляется потребность в здоровом образе жизни.

Физическое воспитание—педагогический процесс, направленный на создание условий, способствующих достижению хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Педагог осуществляет данный процесс с позиции целостности и гармонизации задач развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового). Физическое воспитание опирается на данные обследования детей уровня физического развития, определяется его гармоничность, соответствие возрастным физиологическим показателям.

По ФГОС ДО одним из основных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО [38]. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС ДО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

В современной дошкольной образовательной организации одной из важнейших задач является формирование у детей здорового образа жизни. В связи с высокой заболеваемостью детей большое внимание стало уделяться физическому воспитанию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учетом его подготовленности, группы здоровья, как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в

здоровом образе жизни. Вследствии возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно–образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников. Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V –II века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии (лат. valetudo, valetudinis – здоровье) – лечебное заведение, предназначавшееся для лечения воинов, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов). В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни [5, с. 206].

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе [25, с. 172].

Во второй половине XIX – начале XX века возникла идея «педагогизации среды» (П.П. Блонский, П.Ф. Лесгафт, М.М. Пистрак, С.Т. Шацкий), в которой ребенку предоставлялась бы возможность свободного физического и умственного развития.

Главной задачей обучения Л.С. Выготский считал обеспечение условий для развития внутренних сил и возможностей ребенка. Д.Н. Узнадзе

особо подчеркивал значение личности педагога в обучении. В своей концепции отак называемой «трагедии воспитания» особое внимание он уделяет вопросу изучения отношений, устанавливаемых между педагогом и ребенком.

Анализируя характер этих отношений, автор акцентирует внимание на необходимости поиска гуманистического подхода к ребенку несоответствующей психологической основы построения учебно-воспитательного процесса [12 с. 201].

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (П.П. Блонский, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, В.Н. Шацкая, и др.).

На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке – педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л. Г. Татарникова) [7, с 72].

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О.В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По мнению В.Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология – это:

– условия обучения ребенка в образовательных учреждениях (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [27, с. 123].

По мнению В.А. Ананьева в работах «Основы безопасности дошкольников», в разделах «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» ставятся задачи развития физической активности детей в следующем: необходимо приучать детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, необходимо формировать навыки личной гигиены, необходимо дать знания о здоровой пище и ориентировать детей на здоровый образ жизни. Пути решения задач – это разнообразные формы и методы: занятия, игры – занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально – привлекательных форм, работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности [3, с.92].

Н.К. Смирнов утверждал, что понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится

к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения [39, с. 51].

Некоторые ученые полагают, что использование здоровьесберегающих технологий обеспечивают тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития и здоровья ребенка.

С точки зрения Ю.А. Ермолаева, здоровье ребенка – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый ребенок физически, психически и социально активный [20, с 29].

М.И. Бочарова под физической активностью понимает естественную потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка. То есть, психическая активность выражается в потребности нормально развивающегося ребенка к познанию окружающей жизни: природы, человеческих отношений; к познанию самого себя) [12, с 87].

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого–педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

«Здоровьесберегающая технология»— это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников [38, с 22].

На основе анализа психолого-педагогической литературы можно выделить принципы здоровьесберегающих технологий:

— научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;

— доступность: возможность для широкого практического применения здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

— активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов, родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;

— сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;

— единство диагностирования и коррекции: научная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизиологической диагностик; планирование способов, методов и приемов индивидуальной и групповой коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;

— систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;

— целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровьесберегающей системы МКДОО;

- сформированность психофизической готовности ребенка к обучению в школе;
- оптимальность: соблюдение сбалансированности психофизических нагрузок в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребенка;
- индивидуальность: медикопедагогическое воздействие с учетом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.

Из вышесказанного следуют следующие функции здоровьесберегающих технологий:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, детском коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебно-воспитательной деятельности, природной среде;
- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- диагностическая: заключается в мониторинге развития детей на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылки факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

— адаптивная: оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию детей к социально-значимой деятельности;

— рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

— интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, физическое развитие — это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

Процесс физического развития детей — это комплексный процесс, организованный взрослым и направленный на овладение двигательными навыками, физическими качествами, привычками к здоровому образу жизни. Эффективность данного процесса зависит от использования педагогом здоровьесберегающих технологий. Основная цель технологий — достижение заданного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесберегающие технологии по определению не могут быть основной целью образовательного процесса, а только условием, одной из важнейших задач, связанных с достижением главной цели. Здоровьесберегающие технологии — это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий по здоровьесбережению, применяемые в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в дошкольных организациях.

1.2 Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Первые 7 лет жизни ребенка характеризуются интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности являются лишь основой для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая ребенка среда и воспитание. Поэтому очень важно создавать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительное эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н. И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Таким образом, для образования определенных двигательных навыков и закрепления их как условных рефлексов, т. е. образования двигательного стереотипа, требуется определенная повторность и последовательность применения раздражителей. Такими раздражителями являются физические упражнения, проводимые по определенному плану.

Создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий способствует более правильному и своевременному развитию центральной нервной системы, а следовательно, психическому и моторному развитию ребенка.

На четвертом - седьмом годах жизни происходит закрепление условных связей, лежащих в основе приобретенных умений и навыков, и происходит их дальнейшее развитие и совершенствование, что в большой мере обеспечивается обучением детей в соответствии с возрастающими возрастными возможностями.

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей от 4 до 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности

Физическое развитие в дошкольном возрасте характеризуется непрерывным изменением основных показателей — роста, веса, окружности головы, грудной клетки. К 5-7 годам рост детей по сравнению с первоначальным удваивается.

Окружность грудной клетки также изменяется неравномерно, наиболее быстро это происходит за первый год жизни, когда она увеличивается на 12-15 см. И приблизительно на столько же сантиметров увеличивается окружность грудной клетки за весь остальной дошкольный период. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, развития сердечно-сосудистой системы).

Положительное влияние физических упражнений сказывается не только на уровне физического развития детей (снижение числа детей с низким уровнем физического развития и повышение — со средним и высоким), но и на улучшении телосложения (увеличение числа детей с гармоничным физическим развитием).

Костная система у детей более богата хрящевой тканью, чем у взрослых. Поэтому кости ребенка мягкие, гибкие, не обладают достаточной прочностью, легко поддаются искривлению и приобретают неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов (физические упражнения, не соответствующие функциональным и возрастным возможностям детей, не соответствующая росту ребенка одежда и обувь, мебель и т.д.).

Процесс окостенения скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. Формирование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на первом году жизни и продолжается в течение всего дошкольного периода (когда ребенок начинает держать голову, лежать на спине, сидеть, ходить). Позвоночник детей отличается подвижностью, физиологические изгибы его неустойчивы и сглаживаются, когда ребенок лежит. Мягкая масса скелета легко поддается влияниям, изменяющим ее формы: неправильное положение тела при сидении, стоянии, лежании, мягкая неправильная постель, мебель, не соответствующая росту и пропорциям тела детей. При этом позы становятся привычными, появляются нарушения осанки, что отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания, происходит неправильный рост костей.

Интенсивное развитие скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Увеличение силы мышц во многом определяется постепенно возрастающей физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.

К 5 годам значительно увеличивается масса мускулатуры, в особенности нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Показатели мышечной силы отражают как особенности возрастного развития, так и влияние физкультурных занятий.

Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4,0 кг в возрасте 3-4 лет до 13-15 кг к 7 годам. Уже с 4 лет отмечаются различия в показателях мальчиков и девочек. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза с 15-17 кг в 3-4 года до 32-34 кг.

Статическое состояние мышц принято называть мышечным тонусом. Мышечный тонус поддерживается импульсами, поступающими из центральной нервной системы. С возрастом отмечается увеличение тонуса напряжения мышц спины и живота, что является результатом не только улучшения регуляторной функции центральной нервной системы, но и положительного влияния тренировки физическими упражнениями.

По мере того, как улучшается мышечный тонус, совершенствуется рефлекторная регуляция расслабления и напряжения отдельных групп мышц, которые придают телу определенную позу, у ребенка вырабатывается осанка.

Происходящая в текущем столетии акселерация (ускорение) роста и развития коснулась и детей дошкольного возраста: дети этого возраста анатомически и функционально как бы старше своих сверстников прежних лет. И если, например, 50 лет назад мальчики с 3 до 7 лет вырастали на 22,2 см, то 10 лет назад — уже на 27,1 см. Раньше происходит смена молочных зубов на постоянные. Если несколько десятилетий назад начало прорезывания постоянных зубов приходилось на возраст 6 лет 2 месяца - 6 лет 4 месяца, то в настоящее время уже в 5 лет около 40% детей имеют по 1-4 постоянных зуба.

Некоторое повзросление отмечается и по ряду функциональных показателей. Известно, что, чем дети старше, тем меньше у них частота сердечных сокращений и дыхания. И если раньше пятилетним детям была свойственна частота пульса 98-100 ударов в минуту, то теперь средняя частота — 97 ударов. Средней частотой дыхания в шестилетнем возрасте признавалась 26 вдохов в минуту, сейчас — 23. По некоторым данным, урежение частоты дыхания и пульса еще более значительно.

Соответственно возросли и показатели развития двигательных качеств. Так, если скорость бега на 30 метров у детей пятилетнего возраста в 50-х годах составляла 3,55 м в секунду (Е. Г. Леви-Ториневская), то в 1968-1970 гг. она составляла уже 3,7 (Е. Н. Вавилова) или 4,00 (О. Г. Аракелян) метров в секунду.

Независимо от акселерации функциональные возможности детей дошкольного возраста — и умственные и физические — выше, чем было принято думать. И это нужно учитывать, чтобы обеспечить оптимальное развитие детей, искусственно его не ускоряя и не тормозя.

За дошкольный период происходит выраженная перестройка деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономный и эффективный уровень функционирования, в связи с чем возрастают функциональные возможности детей при выполнении мышечной деятельности.

В 6-7 лет, благодаря чему увеличивается сила сердечных сокращений и повышается работоспособность сердца.

Артериальное давление с возрастом увеличивается: в возрасте 3-7 лет колеблется: максимальное — от 80 до 110 мм рт. ст., минимальное — 50 мм. рт. ст. Одновременно увеличивается работоспособность сердца, повышается адаптационная способность к физической нагрузке: снижается величина показателей сердечнососудистой системы (пульс, артериальное давление, ударный и минутный объемы кровообращения) в ответ на стандартную мышечную нагрузку, укорачивается восстановительный период.

Отмечается возрастная перестройка и характер адаптации функции дыхания к мышечным нагрузкам. Частота дыхания с возрастом уменьшается: к концу первого года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу третьего года — 25-30, а в 4 года — 26-22. С возрастом нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция в 2-2,5 раза, потребление кислорода — почти в 2 раза. Эти данные свидетельствуют о том, что функциональные

возможности детей велики и вполне обеспечивают потребности роста и развития. В процессе тренировки совершенствуются ответные реакции дыхательной системы. При мышечных нагрузках увеличение легочной вентиляции происходит за счет углубления дыхания, а не его учащения. Те же объемы потребления кислорода обеспечиваются при меньшей легочной вентиляции, при этом отмечается более экономная деятельность основных энергообеспечивающих систем — сердечно-сосудистой и дыхательной, которая определяется не только особенностями возрастного развития, но и повышением функциональных возможностей при занятиях физическими упражнениями. Так, пульсовая «стоимость» единицы работы (количество пульсовых ударов на 1 кгм работы) у детей с 4 до 7 лет снижается в 2 раза, а у тренированных — в 2,5 раза, кислородное обеспечение 1 кгм работы — соответственно в 1,5 и в 1,8 раза. Повышение уровня морфологического и функционального развития основных систем организма обеспечивает и рост физической работоспособности детей.

Способность к выполнению непрерывной работы возрастает с 10 до 25—30 мин, при этом общий объем работы увеличивается примерно в 2,5 раза, с 800 кгм до 2300 кгм. Физическая работоспособность детей с 4 до 7 лет при пробе степ-тест (восхождение на ступеньку) увеличивается почти в 2 раза.

Применение же физических упражнений требует от организма значительного напряжения и согласованности действий всех основных систем, поэтому на каждом возрастном этапе следует учитывать особенности развития, соответственно организовывать двигательную деятельность детей и строго дозировать физическую нагрузку (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

К 6 годам повышается выносливость к динамической работе за счет упорядочения характера мышечной активности. Лучше осуществляется перераспределение времени активной и пассивной фаз двигательного цикла,

увеличивается длительность фазы отдыха. Если у трехлетнего ребенка напряжение мышц длится на протяжении всего достижения и он быстро устает, то к 6-7 годам оно укорачивается до 70 % общей длительности цикла, то есть выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы (Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова), причем у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжении динамической нагрузки. По данным Н.А.Ноткиной наибольший прирост в показателях скоростных способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на этот возраст. Поэтому создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. Появляется возможность к включению в работу с детьми элементов аэробики, ритмической гимнастики, которые основаны на сочетании эмоциональной музыки и упражнений.

Физиология развития сердечно-сосудистой системы растущего организма характеризуется постепенной экономизацией функции, выражающейся в учащении ритма сердечных сокращений. В 6 лет частота сердечных сокращений в состоянии покоя составляет 90-95 ударов, а при выполнении физических упражнений нагрузка может повышать частоту сердечно-сосудистых сокращений до 160-170 ударов.

Большого совершенства достигает механизм кольцевого регулирования, расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения ребенок самостоятельно подключается к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. По данным Н.Н.Леонтьевой иннервационная программа решения двигательной задачи у детей на 7-ом году жизни уже перед началом движения бывает полностью, сформирована. Это позволяет в процессе организации двигательной деятельности детей широко

использовать предварительное инструктирование до начала выполнения двигательных действий, предлагать ребенку сначала определить план своего поведения, выбрать способ, а после этого приступить к практическому осуществлению. В этом случае формируется произвольность, преднамеренность в управлении своими движениями, «голова начинает управлять ногами». В 6 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия на базе не только зрительного анализатора, но и на базе мышечных ощущений.

И если мышечные ощущения осуществления простых по структуре движений, сформированные в предшествующие годы, соответствуют правильной, точной передаче пространственных и временных характеристик, то они помогут ребенку теперь на их основе овладевать сложными физическими упражнениями. А если эти мышечные ощущения связаны с ошибочными действиями, то они будут мешать и их придется перестраивать. Итак, к 7 годам программирование произвольных движений и их текущий контроль осуществляется зрительно двигательной обратной связи. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

В этом возрасте происходит наибольший прирост в показателях развития скоростных способностей. В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность к использованию игр современного характера, предусматривающих соперничество как на точность, так и на быстроту действий. В силу складывающихся оценочных суждений дети могут оценить свои достижения, выделить, что удастся лучше, что не получается с учетом своих физических способностей, своего физического «Я» (высокий, низкий, полный или худенький и т.д.). Могут понять, что в одних движениях ему действовать легче, а других - труднее (высокому легче допрыгнуть до подвешенного колокольчика, но труднее подлезть под шнур, висящий не высоко от пола и т.д.). Осознание этих параметров положительно влияет на установление взаимоотношений между

участниками в коллективных играх соревновательного характера. Играющие целесообразнее распределяют выполнение движений в играх - эстафетах, что позволяет достигать команде положительного результата и вызывает чувство радости, удовлетворения, поддерживает интерес к двигательной деятельности. Понимание трудности выполнения движения в заданных условиях по сравнению с соперником помогает снять бурную отрицательную реакцию на проигрыш.

В возрасте 6-7 лет наиболее значителен темп годового прироста коэффициента продуктивности и качественного показателя умственной работоспособности. Возраст 6-7 лет рассматривается как важный переломный этап в формировании процесса восприятия. Т.Г.Бетелева отмечает, что глаз при ознакомлении с предметом начинает выделять наиболее существенные признаки, а опознавательные действия отличаются большей свернутостью. Таким образом, развитие воспринимающей системы обеспечивает оптимальные условия для адекватного реагирования на внешние воздействия. При анализе условий выполнения физических упражнений ребенок способен отвлечься от второстепенного признака и среагировать на существенный признак при выборе способа действия. Например, если перед ним находится препятствие в виде натянутого ряда шнуров разного цвета и на разной высоте, то, как правило, он не обращает внимание на цвет, каким бы ярким он не был, а строит свое поведение с учетом высоты преграды. Труднее дается выделение существенных признаков в естественных условиях. Дети при определенной работе не только легко устанавливают причинно – следственные связи, но и могут объяснить, выразить в речи, почему поступили соответствующим образом. Все это говорит о том, что ребенок действует не методом «проб и ошибок», а отмечается произвольность организации выполнения.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только двигательную активность, но и

подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

Отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности, могут создавать многообразие вариаций движений в зависимости от созданного образа (трусливый заяц, храбрый заяц, хитрый и т.д.). Формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д.

Таким образом, образовательный процесс должен осуществляться в соответствии с особенностями физического развития старших дошкольников развития определенными принципам старшие дошкольники в состоянии овладеть различными по характеру движениями: плавными, грациозными, бодрыми, энергичными и др.

Следовательно, при организации образовательного процесса необходимо учитывать следующие особенности и закономерности физического развития дошкольников:

— в целях обеспечения оптимального уровня физического развития дошкольников необходимо учитывать непрерывное изменение основных показателей антропометрических данных. Недопустимо искусственное его ускорение, либо торможение.

— в целях интенсивного развития двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности необходимо проведение систематических занятий физическими упражнениями с учетом требований:

1) постепенность в повышении мышечной нагрузки у детей старшего возраста;

2) определенная повторность и последовательность применения раздражителей (физических упражнений), проводимых по определенному плану;

3) строго дозированная физическая нагрузка (например, длительность физкультурных занятий, число повторений упражнений, их трудность и т. д.).

— в целях правильного и своевременного развития центральной нервной системы, а следовательно, психического и моторного развития ребенка способствует создание условий для свободной двигательной деятельности детей при проведении специальных занятий и режимных моментов. Самостоятельная двигательная деятельность способствует удовлетворению потребности ребёнка в движении, развитию творческих способностей в двигательной сфере.

Знание особенностей морфо-функционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит педагогу более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности.

1.3 Организационно–педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста

В данном параграфе мы раскроем выделенные нами условия на теоретическом уровне, исходя из анализа психолого-педагогической литературы.

В основу исследования положена гипотеза о том, что процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста будет более

эффективным, при реализации следующих организационно-педагогических условий:

— использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;

— обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;

— организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Раскроем значимость каждого условия.

Первое условие – использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогического процесса в детском саду.

Опираясь на работы методистов исследователей А.А. Ошкину, А.М. Патрикеева, Г.А. Прохоровой, Н.В. Сократова, Н.И. Фомина можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

3. Технологии обеспечения социально–психологического благополучия ребенка, обеспечивающие психическое и социальное

здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого–педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья.

На наш взгляд, более современной и адаптивной тенденцией решения здоровьесберегающих задач являлась разработка модели здоровьесберегающей среды А.М. Сивцовой:

— формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

— использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно–нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;

— конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;

— обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни [25, с.29].

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

— непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно–гигиенических навыков;

— реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

— специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «слаженностью» в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья: психическое здоровье (ментальное здоровье), социальное, физическое и психологическое здоровье.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного

образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно–образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни: оздоровительная гимнастика; игры – релаксации; разные виды массажа; привитие детям гигиенических навыков; простейшие навыки оказания первой помощи; физкультминутки во время занятий; функциональная музыка; специально организованные занятия оздоровительной физкультуры; массовые оздоровительные мероприятия; упражнения для глаз.

2. Работа с семьей: пропаганда здорового образа жизни: консультации; индивидуальные беседы; выступления на родительских собраниях; распространение буклетов; выставки; проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом: проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций; проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение; посещение научно–практических конференций.

4. Создание условий и развивающей среды: приобретение массажеров, тренажеров, спортивных снарядов и модулей; изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; подбор картотек; разработка отдельных оздоровительных комплексов; ведение кружков.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажерный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребенка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учетом сезона, возраста. В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений по А.В. Хуторскому являются: осуществление профилактики простудных заболеваний.

1. Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.

2. Проведение закаливающих процедур. Для проведения закаливания рекомендуется: Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

3. Ежедневные прогулки зимой на лыжах, игра в баскетбол, теннис, являются немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе. Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Р.И. Шахмалов сформулировал условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни: создание вокруг ребенка учебно–воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни; создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности; формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера; учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты: рациональное питание; оптимальная двигательная активность; соблюдение режима дня; предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек. Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно–образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и

укрепление здоровья детей, на обеспечение индивидуального подхода каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

Исследуем использование здоровьесберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДО.

По ФГОС ДО одним из основных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно–оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач: закладывание фундамента хорошего физического здоровья; повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников; проведение профилактической оздоровительной работы; ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни; мотивация детей на здоровый образ жизни; формирование полезных привычек; формирование валеологических навыков; формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой; воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОО используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий: медико–профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих

заболеваний, санитарно–гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.); физкультурно–оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.); валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры); 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); здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий: анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОО; организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО; установление контактов с социальными партнерами ДОО по вопросам здоровьесбережения; освоение педагогами ДОО методик и приемов здоровьесбережения детей и взрослых ДОО; внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых; работа валеологической направленности в родителями ДОО.

Система здоровьесбережения в ДОО: различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул); комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия; хождение босиком,

«топтание» в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика); физкультурные занятия всех типов; оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры, тактильные дорожки); организация рационального питания; медико–профилактическая работа с детьми и родителями; соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса; комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОО: интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности; внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно–образовательный процесс ДОО; разнообразие форм физкультурно–досуговой деятельности с дошкольниками; формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей; совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно–оздоровительной работы; обеспечение физического и психического благополучия каждого ребенка в ДОО.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада, к ним относятся: картотека здоровьесберегающих технологий:

1. Физкультминутки. Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОО

являются физкультурные минутки (динамичные паузы). Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

2. Дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

3. Пальчиковая гимнастика. Это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

4. Гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

5. Ритмопластика. Это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

6. Игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, с целью самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе.

7. Психогимнастика. Эта технология используется в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья, для нормализации состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами, для коррекции отклонений в поведении или характере.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОО можно использовать и другие их виды: фитотерапию, цветотерапию, музыкотерапию, ароматерапию, витаминотерапию, физиотерапию,

гелиотерапию, песочную терапию. Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

Таким образом, конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду – сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности физического развития дошкольников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Второе условие – обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной образовательной организации (РППС ДОО) – это часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно–пространственная среда ДОО является одним из основных средств, формирующих личность ребенка, источником получения знаний и социального опыта. Так как именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент начальных знаний об окружающем мире, культура взаимоотношений ребенка с взрослыми и детьми. Согласно ФГОС ДО [38, с.22] должна быть создана такая предметно-пространственная среда, которая развивает, формирует здоровую всесторонне–развитую личность. Только правильно организованная предметно – пространственная среда может гарантировать охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, что очень важно для развития ребенка. Основным приоритетным направлением в деятельности ДОО является использование здоровьесберегающих технологий, которые направлены на

решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Таким образом, в соответствии с ФГОС ДО вся работа ДОО направлена на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Для решения всех задач, необходимо иметь правильно–построенную пространственную среду, где ребенок будет не только развиваться, учиться и общаться, но еще и укреплять свое здоровье.

Дошкольные образовательные организации имеют 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 дошкольного возраста.

Таким образом, создавая здоровьесохраняющую среду, нужно использовать в своей деятельности программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесберегающего обучения, приобщения детей к физической культуре, к использованию развивающих форм оздоровительной работы; принципам формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет ощущаемым.

Для реализации этих принципов необходимо использование всех видов доступных здоровьесберегающих технологий в воспитательно–образовательном процессе, и создание предметно-развивающей среды, способствующей здоровому образу жизни. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования–

задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Предметно-пространственная среда должна быть: содержательно насыщенной (оснащено средствами обучения и воспитания – техническим, спортивным, игровым оборудованием и т. д.); трансформируемой (изменения в зависимости от образовательной ситуации, меняющихся интересов и возможностей детей); полифункциональной (разнообразное использование различных составляющих предметной среды, например детской мебели, матов и т. д.); вариативной (наличие в группе различных пространств, а так же разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей); доступной; безопасной.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей; реализацию различных образовательных программ; ну и конечно же сохранению здоровья детей, как физического, так и эмоционального. Согласно ФГОС пространство группы может организовываться в виде различных зон («центров», «уголков», оснащенных большим количеством развивающих материалов).

В последнее время используется принцип интеграции образовательных областей с помощью предметно – развивающей среды групп детского сада в целом, способствующей формированию единой ППС. Это означает, что для всестороннего развития ребенка организуется несколько предметно – развивающих «сред»: для речевого, математического, эстетического, психологического и физического развития, которые в зависимости от ситуации могут объединяться в одну или несколько многофункциональных сред. Важно, чтобы предметная среда имела характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию вместе с детьми. А также, чтобы предметная

среда не только развивала, но и укрепляла здоровье детей, как психическое, так и физическое.

Предметно–игровая среда группы, должна быть организована таким образом, чтобы дети имели возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по принципу нежесткого центрирования позволяет им объединяться небольшими подгруппами по общим интересам.

В группе должны быть созданы центры: сюжетно–ролевой игры; здоровья и двигательной активности; речевого развития; науки и озеленения; искусства; познавательного развития; строительно–конструктивных игр; уголки безопасности. Организация и расположение центров рационально, логично и удобно для детей. Все центры наполнены развивающим содержанием, динамично изменяющимся в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными возможностями детей, интересами мальчиков и девочек, а также психологического и физического здоровья.

Таким образом, целенаправленно организованная образовательная среда в группе играет большую роль в гармоничном, здоровьесберегающем развитии и воспитании каждого ребенка. Среда несет еще и эстетическую функцию: вызывает у детей чувство радости, эмоционально положительное отношение к детскому саду, желание каждый день посещать его, что также обеспечивает сохранение здоровья ребенка, как психическое, так и физическое. В детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажерный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребенка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Третьим организационно–педагогическим условием является организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Обновление системы дошкольного образования, процессы гуманизации и демократизации в нем обусловили необходимость активизации взаимодействия дошкольного учреждения с семьей.

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. Об этом же говорят и современные специалисты, и ученые в области семьи (Е.П. Арнаутова, В.П. Дуброва, О.Л. Зверева, И.В. Лапицкая и др.). Они считают, что семейный институт есть институт эмоциональных отношений. Каждый ребенок сегодня, как и во все времена, ожидает от своих родных и близких ему людей (матери, отца, бабушки, дедушки, сестры, брата) безоговорочной любви: его любят не за хорошее поведение и оценки, а просто так и таким, какой он есть, и за то, что он просто есть.

Семья для ребенка – это ещё и источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания, здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность. Поэтому неслучайно в последние годы начала развиваться и внедряться новая философия взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. В основе ее лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все остальные социальные институты призваны поддерживать и дополнять их воспитательную деятельность.

Уходит в прошлое официально осуществляемая многие годы в нашей стране политика превращения воспитания из семейного в общественное. В соответствии с этим меняется и позиция дошкольного учреждения в работе с семьей. Каждое дошкольное образовательное учреждение не только

воспитывает ребёнка, но и консультирует родителей по вопросам воспитания детей. Педагог дошкольного учреждения – не только воспитатель детей, но и партнёр родителей по их воспитанию. Преимущества новой философии взаимодействия педагогов с родителями неоспоримы и многочисленны.

Во-первых, это положительный эмоциональный настрой педагогов и родителей на совместную работу по воспитанию детей. Родители уверены в том, что ДОО всегда поможет им в решении педагогических проблем и в то же время не навредит, так как будут учитываться мнения семьи и предложения по взаимодействию с ребенком. Педагоги заручаются пониманием со стороны родителей в решении проблем (от материальных до хозяйственных). А в самом большом выигрыше находятся дети, ради которых и осуществляется данное взаимодействие.

Во-вторых, это учет индивидуальности ребенка. Педагог, постоянно поддерживая контакт с семьей, знает особенности, привычки своего воспитанника и учитывает их при работе, что, в свою очередь, ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

В-третьих, родители самостоятельно могут выбирать и формировать уже в школьном возрасте то направление в развитии и воспитании ребенка, которое они считают нужным. Таким образом, родители берут на себя ответственность за воспитание ребенка.

В-четвертых, это возможность реализации единой программы воспитания и развития ребенка в ДОО и семье.

Проанализируем особенности организации взаимодействия ДОО с семьями воспитанников. При организации совместной работы дошкольного образовательного учреждения с семьями в рамках новой философии необходимо соблюдать основные принципы: открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок); сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей; создание активной развивающей среды,

обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе; диагностика общих и частных проблем в развитии и воспитании ребенка.

Главная цель педагогов дошкольного учреждения – профессионально помочь семье в воспитании детей, при этом, не подменяя ее, а дополняя и обеспечивая более полную реализацию ее воспитательных функций: развитие интересов и потребностей ребенка; распределение обязанностей и ответственности между родителями в постоянно меняющихся ситуациях воспитания детей; поддержка открытости во взаимоотношениях между разными поколениями в семье; выработка образа жизни семьи, формирование семейных традиций; понимание и принятие индивидуальности ребенка, доверие и уважение к нему как к уникальной личности.

Данная цель реализуется через следующие задачи: воспитание уважения к детству и родительству; взаимодействие с родителями для изучения их семейной среды; повышение и содействие общей культуры семьи и психолого–педагогической компетентности родителей; оказание практической и теоретической помощи родителям воспитанников через трансляцию основ теоретических знаний и формирование умений и навыков практической работы с детьми; использование с родителями различных форм сотрудничества и совместного творчества, исходя из индивидуально–дифференцированного подхода к семьям.

Основными условиями, необходимыми для реализации доверительного взаимодействия между ДОО и семьей, являются следующие: изучение семей воспитанников (учет различий в возрасте родителей, их образовании, общем культурном уровне, личностных особенностей родителей, их взглядов на воспитание, структуры и характера семейных отношений и др.); открытость детского сада семье; ориентация педагога на работу с детьми и родителями.

Работу с родителями следует строить, придерживаясь следующих этапов.

–Продумывание содержания и форм работы с родителями. Проведение экспресс-опроса с целью изучения их потребностей. Важно не только сообщить родителю о том, что ДОО хочет делать с его ребенком, но и узнать, чего он ждет от ДОО. При этом необходимо учитывать, что некоторые родители предпочитают сами заниматься с ребёнком, а детский сад рассматривают только как среду для игрового общения своего сына или дочери. Полученные данные следует использовать для дальнейшей работы.

1. Установление между воспитателями и родителями доброжелательных отношений с установкой на будущее деловое сотрудничество. Необходимо заинтересовать родителей той работой, которую предполагается с ними проводить, сформировать у них положительный образ ребенка.

2. Формирование у родителей более полного образа своего ребенка и правильного его восприятия посредством сообщения им знаний, информации, которые невозможно получить в семье и которые оказываются неожиданными и интересными для них. Это может быть информация о некоторых особенностях общения ребенка со сверстниками, его отношении к труду, достижениях в продуктивных видах деятельности.

3. Ознакомление педагога с проблемами семьи в воспитании ребенка. На этом этапе воспитатели вступают в диалог с родителями, которые играют здесь активную роль, рассказывая во время посещения семьи воспитателем не только о положительном, но и о трудностях, тревогах, отрицательном в поведении ребенка.

4. Совместное с взрослыми исследование и формирование личности ребенка. На данном этапе планируется конкретное содержание работы, выбираются формы сотрудничества.

Все формы с родителями подразделяются на следующие группы: коллективные (массовые), индивидуальные и наглядно–информационные;

традиционные и нетрадиционные. Коллективные (массовые) формы подразумевают работу со всем или большим составом родителей ДОО (группы). Это совместные мероприятия педагогов и родителей. Некоторые из них подразумевают участие и детей. Индивидуальные формы предназначены для дифференцированной работы с родителями воспитанников. Наглядно–информационные – играют роль опосредованного общения между педагогами и родителями.

В настоящее время сложились устойчивые формы работы детского сада с семьей, которые в дошкольной педагогике принято считать традиционными. Это формы работы, проверенные временем. Их классификация, структура, содержание, эффективность описаны во многих научных и методических источниках. К таким формам можно отнести педагогическое просвещение родителей. Осуществляется оно в двух направлениях: внутри детского сада проводится работа с родителями воспитанников данного ДОО; работа с родителями за пределами ДОО. Ее цель – охватить подавляющее большинство родителей дошкольников независимо от того, посещают их дети детский сад или нет.

Особой популярностью как у педагогов, так и у родителей пользуются нетрадиционные формы общения. Они направлены на установление неформальных контактов с родителями, привлечение их внимания к детскому саду. Родители лучше узнают своего ребенка, поскольку видят его в другой, новой для себя обстановке, сближаются с педагогами. Практикой уже накоплено многообразие нетрадиционных форм, но они еще недостаточно изучены и обобщены. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. Оно строится на основе диалога, открытости, искренности, отказе от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются как нетрадиционные.

Таким образом, эффективность процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста будет зависеть от созданных организационно-педагогических условий:

— обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;

— использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;

— организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Выводы по первой главе

В теоретической части нашего исследования мы проанализировали взгляды разных ученых по вопросу физического развития детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим нами были сделаны следующие выводы:

Проблемой физического развития дошкольников занимались ученые и практики, такие как Л. В. Карманова, А. В. Кенеман, Л. М. Коровина, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева и др.

Дальнейшее развитие современных проблем теории физического развития детей дошкольного возраста связано с требованиями общественной жизни. Быстрый темп жизни, научно-технический прогресс, многообразная творческая деятельность в различных областях труда требуют активности процессов восприятия, запоминания, мышления, способности к точной и быстрой ориентировке и реакции на поступающую

информацию. В этой связи чрезвычайно важной является организация правильного физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития детей с ранних лет, осуществление своевременной подготовки к школе и дальнейшей общественной жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них осознанной потребности в физическом и интеллектуальном совершенствовании, здоровом образе жизни являются основными задачами в организации физического воспитания в ДОО.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого–педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Исходя из того, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста требует использования здоровьесберегающих технологий, то этот

процесс предполагает реализацию организационно–педагогических условий:

— использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;

— обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;

— организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Изучение физического развития детей старшего дошкольного возраста

В теоретической части нашего исследования нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Цель экспериментальной работы – определить влияние организационно-педагогических условий на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели мы поставили перед собой ряд задач, решаемых нами в ходе педагогического эксперимента:

— определить реальный уровень сформированности физического развития детей старшего дошкольного возраста;

— экспериментально проверить влияние предложенного нами комплекса организационно-педагогических условий на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Экспериментальная работа проводилась на базе МАДОУ «Детский сад № 58 «Радужка» г. Златоуста в старшей группе.

Экспериментальная работа проводилась поэтапно. Этапный подход подразумевает, что осуществление любого педагогического эксперимента проходит минимум в два – максимум в три этапа (подготовительный, основной, заключительный), на каждом из которых проводится соответствующий этапу тип эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный).

Все этапы были подчинены основной цели, на каждом этапе решались свои задачи, применялись определенные методы и средства. Рассмотрим краткую характеристику этапов эксперимента (таблица 1).

Таблица 1– Общий план проведения экспериментальной работы

Этап эксперимента	Цели и задачи исследования	Экспериментальные действия	Методы исследования
Констатирующий	Выявить исходный уровень сформированности физического развития детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольной образовательной организации, достоверности заявленной проблемы на практике.	Определить экспериментальную площадку Обосновать критерии, показатели и методики определения сформированности физического развития детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольной образовательной организации. Обосновать механизм перевода качественных показателей в количественные.	Теоретический анализ литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение педагогического опыта, констатирующий эксперимент, наблюдение, анкетирование.

		Изучить отношение субъектов образовательного процесса к изучаемой проблеме. Выявить уровень первоначальной сформированности физического развития детей старшего дошкольного возраста.	
--	--	--	--

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
Основной (формирующий)	Уточнить гипотезу исследования.	Определить и обосновать группы детей для проверки отдельных вариантов педагогических условий. Определить эффективность введения организационно-педагогических условий у детей. Обосновать полученные результаты исследования.	Методы теоретического моделирования, теоретический анализ, систематизация, обобщение, экспериментальная проверка; математические методы обработки данных.
Заключительный (контрольный)	Обосновать выделенные организационно-педагогические условия физического развития детей старшего дошкольного возраста в системе дошкольной	Изучить изменения данных эксперимента по проблеме исследования. Анализ и интерпретация полученных данных на заключительном этапе.	Формирующий эксперимент, теоретический анализ, синтез, педагогический мониторинг, обобщение и систематизация материала экспериментальной

	образовательной организации, разработать комплекс практических мер.	Формулировка окончательных выводов исследования.	работы; методы наглядного представления результатов эксперимента; метод интерпретации полученных экспериментальных данных.
--	---	--	--

Цель констатирующего этапа эксперимента - выявить уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из цели исследования, нами были определены задачи экспериментальной работы:

1. Определить критерии и показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста.

2. Выявить уровни формирования физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Поставленные задачи решались с помощью разнообразных методов педагогического исследования: тестирование детей, наблюдение за образовательной деятельностью педагогов, изучение рабочих программ педагогов и инструктора физкультуры, обследование предметно – пространственной развивающей среды ДОО в области физического развития.

Для определения уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста были использованы критерии физических качеств, выделенные Т. А. Тарасовой: гибкость, ловкость, сила, выносливость.

Мышечная сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную

деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки

Выносливость – это способность, противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц, связок и суставов.

На обследование дети приглашались по 2-3 человека, остальные были заняты играми под наблюдением воспитателя. В ходе испытания учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей.

На основании критериев определены уровни физического развития детей 5-7 лет.

Высокий уровень (3,5-4 балла) – проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Появляются элементы контроля действий товарищей, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос упражнений в самостоятельную деятельность.

Средний уровень (2-3 балла) – владеет главными элементами техники большинства движений. Может самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении и нарушении правил в играх. Ребёнок увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх проявляет активность, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

Низкий уровень (0-1 балл) – допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Допускает нарушение правил в

играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Нами были подобраны и реализованы тесты, для выявления уровней физического развития детей. В данном случае методом диагностирования являлось наблюдение. Методика представлена в Приложении 1. Также была составлена карта физического развития детей, направленная на изучение таких показателей как гибкость, ловкость, сила и выносливость. Данные представлены в Приложении 2, таблица 2.

На основании полученных данных дети были сгруппированы по трем уровням. Основанием такой дифференциации послужила качественная и количественная характеристика уровней. Результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, представлены в таблице 3.

Таблица 3- Результаты констатирующего этапа исследования (в % отношении)

группы	Уровни		
	высокий	средний	низкий
экспериментальная	27	60	13
контрольная	25	50	25

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента показал, что в экспериментальной и контрольной группах к высокому уровню отнесено 27% и 25% детей. Дети этой группы проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям. Появляются элементы контроля действий товарищей, замечают нарушение правил в играх. Наблюдается перенос упражнений в самостоятельную деятельность.

К среднему уровню отнесено 60 % детей экспериментальной группы и 50% детей контрольной группы. Дети владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечают ошибки при выполнении и нарушении правил в играх. Ребята увлечены процессом и не всегда обращают внимание на результат. В играх проявляют активность, положительно относятся ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

К низкому уровню отнесено 13 % детей экспериментальной группы и 25% детей контрольной группы. Дети допускают существенные ошибки в технике движений. Не соблюдают заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Допускают нарушение правил в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечают.

Для большей наглядности результаты представлены на рисунке 1.

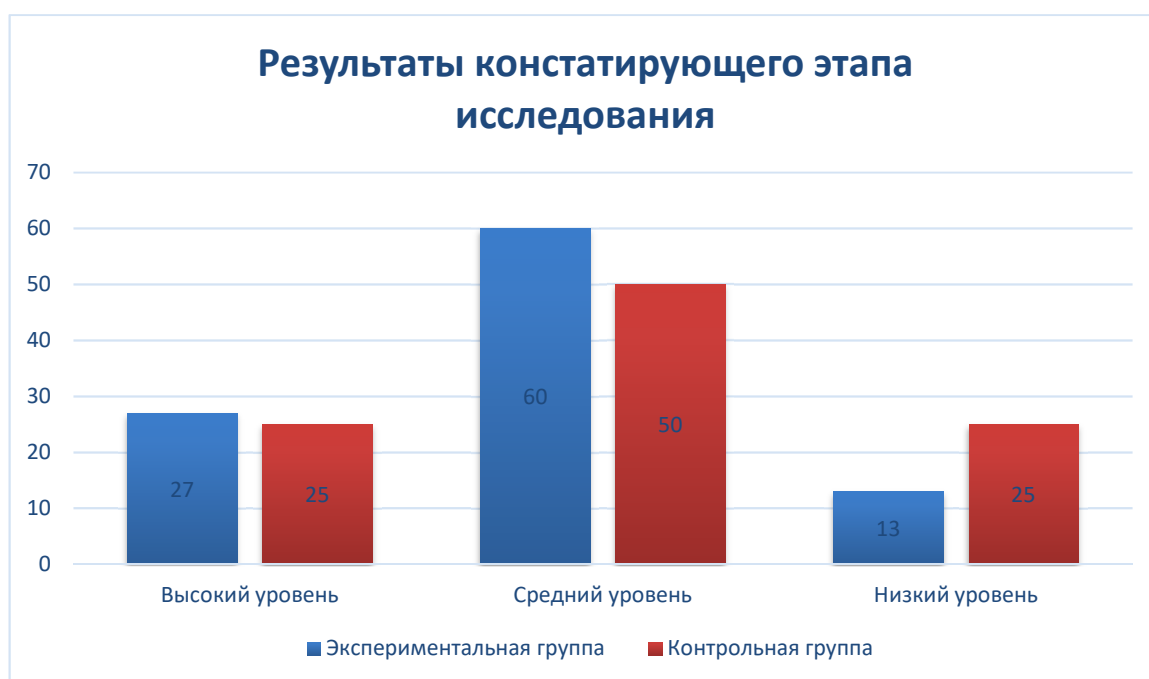


Рисунок 1– Результаты констатирующего этапа исследования

Далее было проведено анкетирование родителей, благодаря которому было выявлено, что большая часть родителей считает необходимым физическое развитие детей, физический уровень своих детей считает недостаточно высоким. Результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты анкетирования родителей

Отдельное внимание в анкетировании было уделено здоровьесберегающим технологиям, как одной из эффективных мер совершенствования физического развития. Было важно узнать – знакомы ли

родители с таким технологиями, применяют ли их в жизни или следует уделить этому большее внимание. Результаты представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 –Результаты ознакомления родителей с технологиями

Так же важным моментом было понять, готовы ли родители участвовать в совместных мероприятиях и воспитывать детей своим собственным примером. Анкетирование показало, что большая часть родителей готова оказывать содействие, но также велик процент отстранённых родителей. Анкета представлена в Приложении 3. Результаты представлены на рисунке 4.

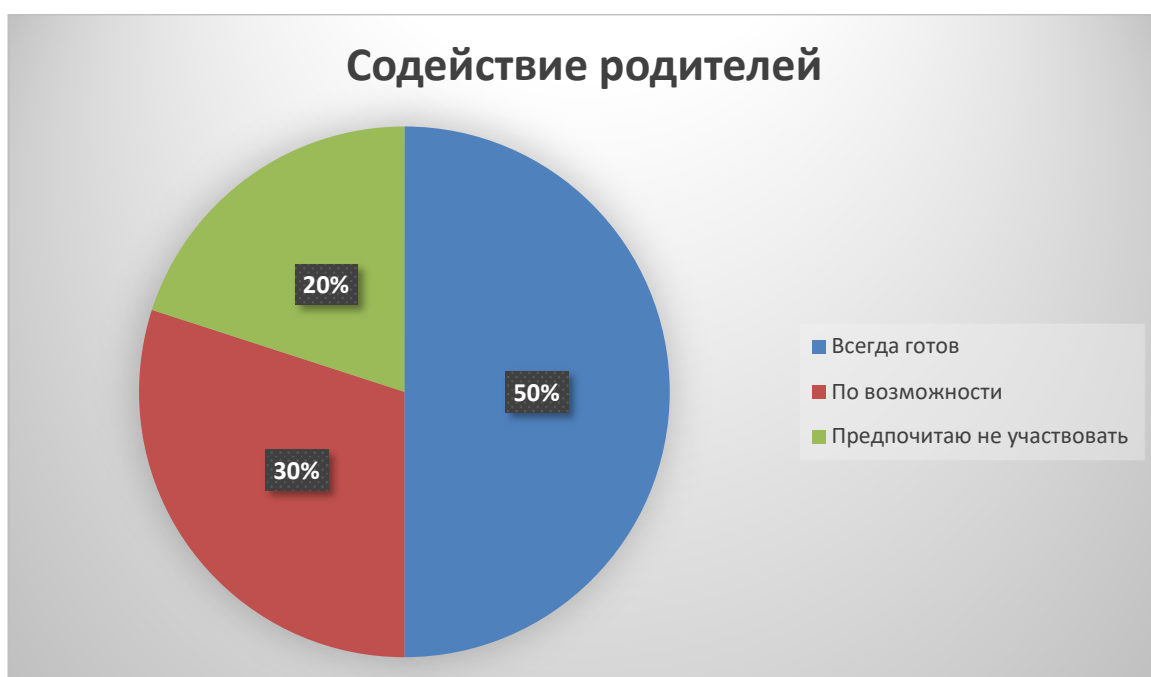


Рисунок 4 –Результаты готовности родителей участвовать в совместных мероприятиях

Также на этапе констатирующего эксперимента была пранализирована развивающая предметно-пространственная среда в ДОО в сфере обеспечения физического развития детей. Критерии и результаты представлены в Приложение 4, таблица 4.

Использование здоровьесберегающих технологий педагогами в ДОО было изучено на основании анализа планов образовательной работы и наблюдения за их деятельности. Анализ данных показал, что воспитатели ознакомлены со здоровьесберегающими технологиями, но недостаточно их используют в работе.

Таким образом, констатирующий эксперимент показал, что для физического развития дошкольников педагоги не в полной мере используют развивающий потенциал семьи и технологии, взаимодействие воспитателя с родителями детей осуществляется недостаточно эффективно. Предметно-пространственная развивающая среда, направленная на физическое развитие детей, требует обогащения.

Следовательно, полученные результаты позволили нам сделать вывод о том, что с детьми старшего дошкольного возраста необходимо проводить работу по физическому развитию детей, используя здоровьесберегающие технологии.

2.2 Реализация организационно–педагогических условий физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий

Нами было теоретически обосновано, что физическое развитие детей старшего дошкольного возраста будет проходить более эффективно, если создать следующие организационно-педагогические условия:

- использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;
- обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;
- организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Раскроем содержание работы по направлениям.

Реализация первого условия – использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Нами было определено, что к здоровьесберегающим технологиям, которые обеспечивают выполнение программы по физическому развитию детей, относятся такие подгруппы, как учебно-воспитательные технологии, психолого-педагогические технологии и организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Мы составили таблицу с разными видами здоровьесберегающих технологий, которые может использовать воспитатель в своей практической деятельности.

Таблица 5- Здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Старший возраст - 25-30 мин.

	занятием необходимо хорошо проветрить помещение	
Динамические паузы	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	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОО используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно.
Стретчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Ритмопластика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин.
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Психогимнастика	Занятия проводятся по специальным методикам	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Биологическая обратная связь (БОС)	Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников	От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Технологии воздействия цветом	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

Технологии коррекции поведения	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста
--------------------------------	---	--

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми в экспериментальной группе проводился комплекс закаливающих процедур:

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- принятие воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топтанье» в воде;
- выполнение упражнений на осанку;
- выполнение закаливающего, точечного массажа.

На каждого ребенка экспериментальной группы были составлены индивидуальные образовательные маршруты, с учетом проблем ребенка.

Пример такого маршрута представлен в Приложении 5.

Также на базе МАДОУ «Детский сад № 58 «Радужка» г. Златоуста реализован проект «Тропа здоровья», работа с которым была включена в нашу деятельность. Характеристика «Тропы здоровья» представлена в Приложении 6. Конспект занятия с применением «Тропы здоровья» представлен в Приложении 7.

Реализация второго условия - обогащение развивающей предметно-пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.

Предметно-пространственная развивающая среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Организация развивающей среды в группе, в которой проводился эксперимент, выстроена таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

Центры здоровья и зоны двигательной активности содержат инвентарь и оборудование для физической активности детей, пособия и атрибуты для занятий корригирующей гимнастикой и проведения закаляющих мероприятий; картотеки подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.

Для воспитания у детей осознанного отношения к своему здоровью в каждой группе создан центр двигательной активности. Яркий, весёлый, физкультурный уголок лаконично и гармонично вписывается в пространство групповой комнаты.

Оборудование центра: доска гладкая и ребристая; коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия); палки гимнастические; мячи; корзина для метания мячей; обручи; скакалки; кегли; дуга; кубы; шнур длинный и короткий; лестница гимнастическая; мешочки с грузом; ленты разных цветов; флажки; атрибуты для проведения подвижных игр, утренней гимнастики. Подборка игр и игрушек для развития мелкой моторики и подготовки руки для детей старшего

дошкольного возраста к письму, картотека: гимнастики «пробуждения», утренней гимнастики, физкультминутки, подвижные игры.

Нами была спроектирована предметно-развивающая среда группы и составлен примерный набор физкультурного оборудования для старшей группы. Материал представлен в таблицах 7,8.

Таблица 7 –Проектирование предметно-развивающей среды в старшей группе ДОО

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений группы. Использование спальни, раздевалки увеличивают пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, мини-центров, экологической лаборатории, и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство группы.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки в группе	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при	Отсутствует утомляемость

организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

Таблица 8 – Примерный набор физкультурного оборудования для старшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2

	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

Реализация третьего условия – организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Эффективность работы по физическому развитию детей зависит от четкой слаженной работы с родителями. Нами была продумана система работы с родителями, которая представлена в таблице 9.

Таблица 9 – Перспективный план, направленный на работу с родителями

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы (примерные):
1	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Роль движений в жизни ребёнка»
2	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»

3	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
4	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
5	Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний» «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»

В нашей работе мы использовали помощь родителей в подборе иллюстративного материала к занятиям и для оформления стендов группы. Родители подбирали дополнительный материал из различных источников к занятиям; обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов. Так, например, родители с детьми совместно вели «Дневничок здоровья». Эта форма работы является эффективной, так как способствует формированию у дошкольников основ здорового образа жизни, помогает ребенку наглядно выразить итоги своих усилий по укреплению здоровья, дает возможность родителям выстраивания правильных семейных устоев, предоставляет педагогу дополнительную информацию о внутрисемейных ценностях, о взаимоотношениях в конкретной семье. «Дневничок здоровья» содержит заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах. Приведем примерную тематику таких страниц: «Это – я!»; «Моя семья»; «Я расту»; «Собери корзинку»; «Вредные поступки – добрые поступки»; «Лесенка счастья»; «Мой режим дня»; «Мои достижения».

Таким образом, физическое развитие детей старшего дошкольного возраста мы осуществляли, используя следующие организационно-педагогические условия:

- здоровьесберегающие технологии, учитывая особенности детей старшего дошкольного возраста;
- составили примерный набор физкультурного оборудования и спроектировали основные позиции создания развивающей предметно-пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;
- составили план и приняли участие в организации взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

2.3 Результаты экспериментальной работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий

В настоящем параграфе представлен анализ формирующего эксперимента, дана интерпретация его результатов и на этой основе уточнены основные положения выдвинутой нами гипотезы. С целью проверки нашей гипотезы и эффективности организационно-педагогических условий, необходимых для физического развития дошкольников, мы провели сравнительный анализ данных обследования детей контрольной и экспериментальной групп.

Для выявления эффективности проведенной работы мы использовали те же наблюдения и методики.

Результаты контрольного эксперимента представлены в таблице 10 и на рисунке 5.

Таблица 9-Результаты контрольного этапа исследования (в % отношении)

Уровень	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	Количество в процентах	Количество в процентах
Высокий	32	27
Средний	62	52
Низкий	6	21

Для большей наглядности полученные данные представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты контрольного этапа исследования

Сравнительные данные полученных результатов представлены в таблице 11.

Таблица 11–Сопоставительные данные констатирующего и контрольного экспериментов (в % отношении)

Уровни	Констатирующий этап		Контрольный эксперимент	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Высокий	27	25	32	27
Средний	60	50	62	52
Низкий	13	25	6	21

Для наглядности полученные результаты представлены на рисунках 6,7

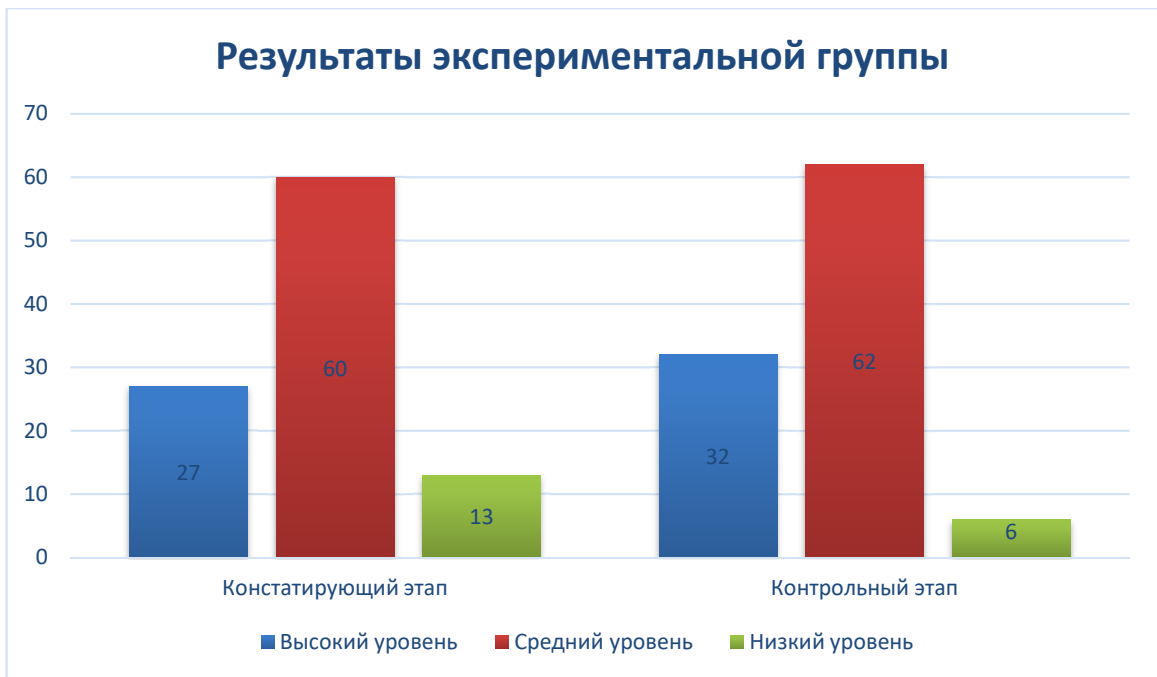


Рисунок 6 – Результаты экспериментальной группы на этапе контрольного эксперимента

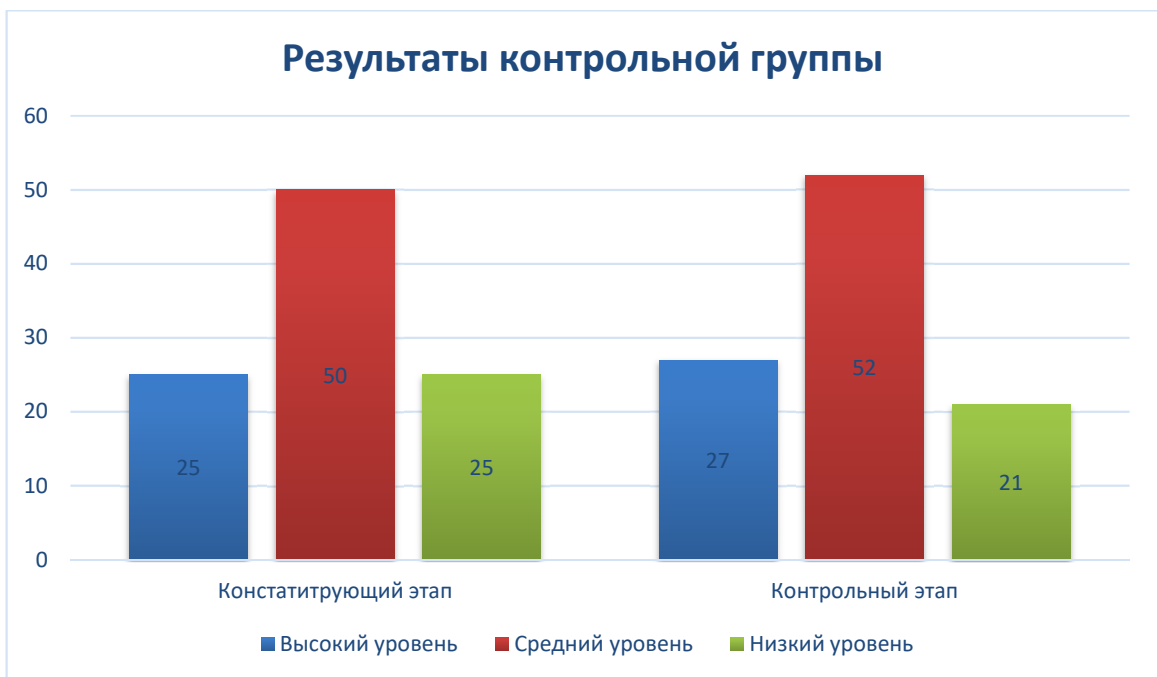


Рисунок 7 – Результаты контрольной группы на этапе контрольного эксперимента

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы:

Данные, представленные в таблице 11, показывают, что к концу экспериментальной работы на высоком уровне увеличилось количество детей экспериментальной группы на 5%, контрольной группы на 2%. Для этих детей характерно следующее: проявляют стойкий интерес к физическим упражнениям. Появляются элементы контроля действий товарищей, замечают нарушение правил в играх. Наблюдается перенос упражнений в самостоятельную деятельность.

На среднем уровне количество детей экспериментальной и контрольной групп увеличилось на 2%. Эти дети владеют главными элементами техники большинства движений. Способны самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечают ошибки при выполнении и нарушении правил в играх. Ребята увлечены процессом и не всегда обращают внимание на результат. В играх проявляют активность, положительно относятся ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

На низком уровне количество детей экспериментальной группы уменьшилось на 7%, контрольной группы на 4%. Дети допускают существенные ошибки в технике движений. Не соблюдают заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Допускают нарушение правил в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечают.

Нами была спроектирована предметно-развивающая среда группы и составлен примерный набор физкультурного оборудования для старшей группы. Материал представлен в таблицах 7,8.

Таким образом, результаты повторной диагностики позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами целенаправленная работа по физическому развитию детей с использованием здоровьесберегающих технологий оказалась эффективной.

Выводы по второй главе

Проанализировав теоретические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий, мы приступили к экспериментальной работе.

Мы рассмотрели организацию педагогического эксперимента (цель, задачи, методы, этапы и условия экспериментальной работы). Для проведения эксперимента нами были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В эксперименте участвовало 30 детей старшего дошкольного возраста. Участвовали родители и педагоги.

Экспериментальная работа проводилась поэтапно. Этапный подход подразумевает, что осуществление любого педагогического эксперимента проходит минимум в два - максимум в три этапа (подготовительный, основной, заключительный), на каждом из которых проводится соответствующий этапу тип эксперимента (констатирующий, формирующий, контрольный).

Оценка исходного уровня физического развития детей осуществлялась нами с помощью методики Т.А. Тарасовой.

После проведения диагностики, мы приступили к физическому развитию детей с использованием здоровьесберегающих технологий.

Составили таблицу с разными видами здоровьесберегающих технологий, на каждого ребенка экспериментальной группы были составлены индивидуальные образовательные маршруты, с учетом проблем ребенка. приняли участие в реализации проекта «Тропа здоровья». Нами была продумана система работы с родителями, приняли участие в некоторых мероприятиях.

После проведения работы с детьми мы провели повторную диагностику для выявления физического развития детей старшего дошкольного возраста. Данные диагностики позволили нам сделать вывод, что результат улучшился.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования, можно отметить, что ученые (Е.И. Вавилова, Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, Т.И. Осокина, М.А. Рунова, С.О. Филиппова, Е.А. Черепов, Ю.К. Чернышенко, Д.В. Хухлаева и др.) отмечают, что решение проблемы совершенствования физического развития детей дошкольного возраста предполагает разработку и внедрение эффективных технологий обучения разным видам движений, разработку и реализацию вариативных учебных программ, внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, их реализации в образовательном процессе.

1. Нами было выявлено, что процесс физического развития детей — это комплексный процесс, организованный взрослым и направленный на овладение двигательными навыками, физическими качествами, привычками к здоровому образу жизни. Эффективность данного процесса зависит от использования педагогом здоровьесберегающих технологий.

ССЫЛКА!!!

2. Определили, что при организации физического развития детей необходимо учитывать особенности и закономерности физического развития дошкольников. Знание особенностей морфо-функционального развития детей на каждом возрастном этапе позволит педагогу более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования организма ребенка и повышения его умственной и физической работоспособности. **ССЫЛКА!!!**

3. Рассмотрели организационно-педагогические условия, необходимые для физического развития детей:

— использование здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста;

— обогащение развивающей предметно–пространственной среды, направленной на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста;

— организация взаимодействия с родителями по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

4. Полученные данные исследования показывают, что к концу экспериментальной работы, в экспериментальной группе увеличилось количество детей высокого и среднего уровней соответственно на 5% и 2%, на низком уровне уменьшилось количество испытуемых на 7%. Сравнение результатов по уровням в экспериментальной и контрольной группах на этапах констатирующего и формирующего экспериментов показывает, что на этапе констатирующего эксперимента расхождение незначительное: высокий уровень на 2%, средний на 10%, низкий на 12%. На этапе контрольного эксперимента расхождение в уровнях увеличилось: высокий на 5%, средний на 10%, низкий на 15%. Результаты контрольного этапа исследования свидетельствуют о состоявшихся позитивных изменениях в физическом развитии детей экспериментальной группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что задачи исследования решены, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Л.П. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2–4 лет [Текст] / Л.П. Абрамова, Т.Ю. Бардышева, Е.Н. Моносова. – М.: Карапуз, 2003. – 37 с. – ISBN 978-5-9715-0332-31
2. Арнаутова Е.П. Педагог и семья [Текст] / Е.П. Арнаутова. – М.: Карапуз, 2002. – 156 с. – ISBN 5-8403-0429-8
3. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни [Текст] / Г.П. Артюнина. – М.: Академический проект, 2005. – 560 с. – ISBN 978-5-902357-92-6
4. Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! [Текст] / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», №136 (12607), 23 октября 2004
5. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Л.П. Банникова. – ТЦ Сфера, 2007. – 51 с. – ISBN 978-5-89144-787-5
7. Безруких М.М. «Российская газета» [Текст] / М.М. Безруких // В школу с букетом болезней. – РГ Федеральный выпуск N4309 от 6 марта 2007
8. Безруких М.М. Учебно–методическое пособие. Материалы курса «Здоровьесберегающая школа»: лекции 5–8. [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В.Н. Безобразова. – М.: Педагогический университет, 2006. – 72 с.
9. Безруких М.М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. – 380 с. – ISBN 5-8254-0024-9
10. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития). Учебное пособие для студентов педагогических и психолого–педагогических вузов [Текст] / В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2001. – 416 с. – ISBN 5-7695-0581-8
11. Бересневой З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОО [Текст] / З.И. Береснева. // под ред. ТЦ Сфера, 2003. – 32 с. – ISBN 5-89144-391-0
12. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОО. Программно–методическое пособие [Текст] / Н.И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 256 с. – ISBN 978-5-91382-008-2
13. Васильевой М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М.А. Васильевой, В.В. Гербовой. / Под редакцией – М.: Мозаика–Синтез, 2007. – 240 с. – ISBN 5-86775-272-0

14. Воротилкина И.М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И.М. Воротилкин. – М.: Энас, 2006.–144 с. – ISBN 5-93196-329-4
15. Гориневский В.В. Физические упражнения соответствующие данному возрасту [Текст] / В.В. Гориневский. – Петроград: Книга по требованию изд–во, 2015.– 183 с. – ISBN: 978-5-458-07712-5
16. Галанов А.С. Игры, которые лечат [Текст] / А.С.Галанов. // Педагогическое общество России – М.: 2005. – С. 76–91. – ISBN 5-89144-170-5
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004 – ISBN 5-691-00257-0
17. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г. Обухова. – М.: – 2007.–110 с. – ISBN 5-98923-005-2 : 10000
18. Голицына Н.С. ОБЖ для старших дошкольников. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2012. – ISBN 978-5-98527-134-8
19. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Скрипторий 2003, 2010. – ISBN 5-98527-057-2
20. Доскин В.П. Растим детей здоровыми [Текст] /А.Г. Голубева – М.: Мозаика–синтез, 2005.– 96 с. – ISBN 5-09-010316-X
21. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение; РОСМЭН, 2006 – ISBN 5-09-014713-2
22. Жданова Т.Н. Игра–лото «Театр настроения» [Текст] / Т.Н. Жданова. – ОАО «Дом печати–ВЯТКА», 2005.– 10 с.
23. Здоровье и окружающая среда. [Текст] – М.: Медицина, 1981.
24. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006. – ISBN 5-9219-0589-5
25. Иванова А.И. Естественно–научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. [Текст] / А.И. Иванова.– М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с. – ISBN 5-89144-508-5
26. Кареева Т. Г. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!» [Текст] /Т.Г. Кареева, И.Ю. Жуковин. // Психолог в детском саду. –№3, 2006. – С. 52–80. – ISBN: 978-5-7057-2213-6
27. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. - М.: ИЦ "Академия", 2002. - 320 с. – ISBN 5-7695-0873-6

28. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – 1–4 классы. [Текст] / В.И. Коваленко – М.: «ВАКО», 2004. – 296 с. – ISBN: 5-94665-124-2
29. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет: Пособие для педагогов и инструкторов физкультуры [Текст] / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2008.–21с. – ISBN 978-5-09-016522-8
30. Козырева О.В. Оздоровительно–развивающие игры для дошкольников: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОО [Текст] / О.В. Козырева. – Москва «Просвещение» 2007. – 94с. – ISBN 5-09-014890-2
31. Кравцова Е.Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе [Текст] / Е.Е. Кравцова.// Дошкольное образование. –№15, 2001.–17с.
32. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение— Б-ка учителя и воспитателя— Страницы истории педагогической мысли — 1991 —45с. Не переиздавалась
36. Погадаев Г.И. «Физкульт – Ура!» Физическая культура дошкольников/ пособие для родителей и воспитателей [Текст] / Г.И. Погадаев. – М.: Школьная Пресса, 2003.– 96 с. – ISBN 5-9219-0212-8
37. Полтавцева Н.В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни/ Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. [Текст] // Дошкольник. Содержание образования. Методические рекомендации по организации и содержанию образовательного процесса в ДОО ульяновской области в 2005–2006 учебном году. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. – С.65–71. – ISBN 978-5-9949-0604-0
38. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
39. Работа дошкольного образовательного учреждения с семьей / Авт.-сост. И.А. Дядюнова. - М.: АПК и ПРО, 2004. - 32 с. – ISBN 978-5-4340-0039-0
40. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4–5 лет (с учетом уровня двигательной активности) [Текст] / М.А. Рунова. –М.: Просвещение, 2007.– 44 с. – ISBN 978-5-09-016525-9
41. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Сост. С.С. Бычкова. - М.: АРКТИ, 2002. - 64 с. – ISBN 5-89415-219-4
42. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов.– М.: АРКТИ, 2003. – 272 с. – ISBN 5-89415-346-8 : 5000
43. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ "Академия", 2001. - 368 с. – ISBN 5-7695-2540-1

44. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОО [Текст] / Т.А. Тарасова. – Т19 М.: ТЦ Сфера, (Приложение к журналу «Управление ДОО»). ISBN 5–89144–591–3, 2005. – 176 с. – ISBN 5-89144-591-3
45. Туризм в детском саду: (учеб. – метод. пособие) / (принимали участие: Алейникова В.С. и др.); под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208 с. – ISBN 978-5-904810-25-2
46. Утробина, К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К. Утробина. - М.: ГНОМ, 2004. - 103 с. – ISBN 5-296-00349-7
47. Урунтаева Т.А. Диагностика психологических особенностей дошкольников. Практикум [Текст] / Т.А. Урунтаева. – М.: Academia, 2000. – 96 с. – ISBN 5-7695-0080-8
48. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст] / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский.– ИЦ Академия, 2007.– 321 с. – ISBN 978-5-7695-7336-1
49. Целуйко, В.М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье [Текст] / В.М. Целуйко. – Мозырь: Содействие, 2007. – 224 с. – ISBN 5-691-01083-2
51. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми [Текст] / С.Е. Шукшина. – М.: Школьная Пресса, 2004. – 48 с. – ISBN 5-9219-0292-6
52. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет [Текст] / Л.В. Яковлева.– М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 315 с. – ISBN 5-691-00869-2

Тесты по развитию у детей физических качеств и основных движений

1. Тест 1—«Уголок» на гимнастической стенке

Физическое качество. Мышечная сила- это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Значимость для развития ребенка. Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состоянии всего здоровья.

Выполнение теста. Проводится в помещении - в холодное время года, на спорт. Площадке - в теплое время года. Ребенок в положении вися на гимна, стенке, держась за верхнюю планку, спиной к гимнастической стенке выполняет подъем прямых ног до прямого угла. Регистрируется количество подъемов прямых ног.

2. Тест 2— «Челночный бег».

Физическое качество.Ловкость— это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Значимость для ребёнка. Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой, находчивостью, навыкам пространственной и временной ориентировок.

Выполнение теста. Бег по прямой на дистанцию 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). На старте кладут два кубика, а на финише ставят стул. Задание: перенести по одному кубику как можно быстрее на стул. Ребенок, взяв один кубик, бежит до стула (финиша), кладет

его на стул, возвращается к старту, берет второй кубик, бежит к финишу и кладет его на стул. Показателем ловкости будет время, затраченное на выполнение задания.

3. Тест 3–Бег на выносливость.

Физическое качество. Выносливость—это способность, противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Значимость для развития ребенка. Воспитывает силу воли, терпение, упорство; создает эмоциональную настройку, максимально мобилизует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, психической и физической нагрузке.

Выполнение теста. Оценивается по результатам непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 200 м- для детей 4 и 5 лет, 250м- для детей 6,7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал дистанцию без остановки.

4. Тест 4 – Гибкость.

Физическое качество. Гибкость - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц, связок и суставов.

Значимость для развития ребенка. Учитывая, что у детей дошкольного возраста опорно - двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличаются большой пластичностью, необходимо разрабатывать мышечный тонус, гибкость, растяжку. Подвижность и эластичность суставов определяют степень растяжки. Мышечный тонус, гибкость, растяжка и пластичность взаимосвязаны. Именно поэтому эти качества надо равномерно развивать и закреплять, чтобы не деформировать ОДА. От этого зависят осанка и состояние здоровья.

Выполнение теста. Оценивается при помощи упражнения-наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона прикрепляют линейку так, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «-». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2 – Карта физического развития детей экспериментальной группы

№№	ФИО	Гибкость	Ловкость	Сила	Выносливость	Сумма набранных баллов
1	Реб.1	0,5	1	1	1	3,5
2	Реб.2	0	0,5	0,5	0	1
3	Реб.3	1	0,5	0	0,5	2
4	Реб.4	1	1	0	1	3
5	Реб.5	1	1	0,5	0	2,5
6	Реб.6	0,5	1	1	0,5	3
7	Реб.7	1	0,5	1	1	3,5
8	Реб.8	1	1	0,5	0,5	3
9	Реб.9	0,5	0	0,5	1	2
10	Реб.10	0	0,5	0	0,5	1
11	Реб.11	0	1	1	1	3
12	Реб.12	0,5	0	1	0,5	2
13	Реб.13	1	0,5	1	1	3,5
14	Реб.14	1	1	0,5	1	3,5
15	Реб.15	1	0,5	1	0,5	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Анкетирование для родителей

1. Как Вы понимаете, что такое «здоровье»?
2. Что такое хорошее здоровье?

3. Что является основным показателем хорошего здоровья?
4. Можно ли формировать здоровье?
5. Как часто болеют Ваши дети?
6. Какими хроническими болезнями страдает Ваш ребенок?
7. Считаете ли Вы важной и необходимой работой над физическим развитием детей?
8. Считаете ли Вы достаточным уровень физического развития Вашего ребенка?
9. Какие вы знаете методики оздоровительной работы в семье?
10. Может ли детский сад помочь в оздоровлении вашего ребенка?
11. Какова роль родителей в здоровьесберегающей работе ДОО?
12. В календарно-тематическом планировании нашей деятельности включены совместные с семьей мероприятия, направленные на оздоровление, привлечение внимания к проблеме физического развития. Готовы ли Вы участвовать в них?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 4 –Анализ требований к среде по ФГОС ДО

3.3.	Требования к развивающей предметно-пространственной среде	++/-
3.3.1.	Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы (далее — участок), материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.	++
3.3.2.	Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.	++
3.3.3.	Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать: <ul style="list-style-type: none"> • реализацию различных образовательных программ; 	++

	<ul style="list-style-type: none"> • в случае организации инклюзивного образования — необходимые для него условия; 	--
	<ul style="list-style-type: none"> • учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей. 	++
3.3.4.	<p>Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.</p> <p>1) Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.</p> <p>Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).</p> <p>Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); • двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; • возможность самовыражения детей. <p>Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>	++
	<p>2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;</p>	++
	<p>3) Полифункциональность материалов предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; <p>наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).</p>	++

	<p>4) Вариативность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; • периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. 	<p>+</p> <p>++</p>
	<p>5) Доступность среды предполагает:</p> <p>доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; • исправность и сохранность материалов и оборудования. 	<p>--</p> <p>-</p> <p>--</p>
	<p>6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</p>	<p>++</p>
3.3.5.	<p>Организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.</p>	<p>++</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Пример образовательного маршрута с использованием здоровьесберегающих технологий

Проблема Реб.1. остаётся от сверстников по показателям ловкости, силы и гибкости, при этом имеет хороший результат выносливости. Обычно отказывается от групповых эстафет и соревнований.

Задачи:

1. Способствовать развитию показателей ловкости, силы и гибкости.
2. Укреплять уверенность в себе и привлечь к командным играм.
3. Привить интерес к физкультурным занятиям.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Таблица 6- Мероприятия

Содержание	Цель	Отвественный	Взаимодействие с родителями
Психологический тест «Лесенка»	Исследование самооценки ребёнка (Задача 2).	Психолог	Обсуждение результатов с родителями, рекомендации по укреплению самооценки
Подвижная игра «Перелёт птиц»	Развитие у воспитанника ловкости; закрепление умения лазить, ориентироваться в пространстве (Задача 1).	Воспитатель	Рекомендации по подвижным играм вне ДОО
Исследовательская деятельность - измерение показателей уровня физического развития других детей. Помощь в составлении карт физического развития	Понимание важности физических занятий, проведение причинно-следственных связей, анализ физической формы детей и их отношения к физической культуре (Задача 3).	Медицинский работник, воспитатель	Индивидуальная консультация с родителями, направленная на мотивацию введения в их жизнь физических упражнений, активных видов отдыха
«День Ивана Пашкова». (Еженедельно в ДОО будет выделяться день конкретного ребенка, в этот день ребенок приносит свои лучшие фотографии, рассказывает о своих интересах и делится успехами. Организует одну общую игру в ребятами.)	Развитие коммуникативных, ораторских, лидерских навыков. (Задача 2).	Психолог, воспитатель.	Подготовка фото.
Комплекс игровых упражнений на занятии по физической культуре «Не теряй мяч», «Зеркало», «Пролезь в обруч», «Кто скорее» и т.д.	Целенаправленные упражнения на развитие ловкости, силы и гибкости (Задача 1).	Инструктор по физической культуре	Перечень рекомендованных игр и игровых упражнений для повторения дома
Разработка проекта «Быстрее, выше, сильнее».	Формирование осознанной потребности в двигательной активности. Создание условий для активизации двигательной активности дошкольников. (Задача 3).	Воспитатель, Инструктор по физической культуре.	Перечень рекомендуемых фильмов, мультфильмов и исторических событий в физкультурной области для изучения с ребенком.

Исследуем организацию «Тропы здоровья». Теплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья и развития движений. Ребенок-дошкольник должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Для того чтобы это время провести с пользой для здоровья, мною была создана на участке детского сада «Тропа здоровья». Создание «Тропы здоровья» позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20°C – 22°C, и заканчивает свою работу во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

«Тропа здоровья» длиной 28м. и шириной от 1,5м. делится на участки от 1м. до 1,5м., которые имеют разное покрытие: большая часть поверхности «Тропы здоровья» представляет собой: травяной покров; песчаную поверхность; коробка с галькой, бутовым камнем, еловыми шишками; вкопанными деревянными пеньками.

«Тропа здоровья» расположена в южной части территории МАДОО «Детский сад № 58 «Радужка», по периметру ограждения. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОО, одновременно хорошо освещается солнцем. На территории «Тропы здоровья» дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закалывающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

На «Тропе здоровья» используется различное оборудование: спортивное (бревно для равновесия, скамейка, дуги для подлезания) - это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей; игровое (пеньки, мостик, брёвна, коробка с камнями) – всё это способствует профилактике плоскостопия и закаливанию стопы. Кроме того, на тропе установлены сказочные герои (заяц, медведь, ёжик, конь) и атрибуты (грибы, цветы). Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья» задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра); «Конькобежец» (ходьба со скользящим движением ног);

- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); захват предметов стопами ног.

Планируется «Тропу здоровья» использовать и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в «Зоне отдыха», размещаются полезные материалы для взрослых: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной». Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на «Тропе здоровья», выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;

- сделать несколько дыхательных упражнений;
- походить босиком по песку, траве;
- покатать шишки ступнями ног;
- полюбоваться красотой цветущих растений;
- просмотреть памятки и листовки.

Убеждаю воспитанников в том, что природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Не просто учу детей правильно дышать, выполнять оздоровительные упражнения, а воспитываю у каждого из них потребность в движении, приобщая к здоровому образу жизни.

Проанализируем систему профилактической работы по оздоровлению работы. В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе. Температура воздуха для занятия должна быть не ниже +18⁰, без ветра, температура земли – не ниже +200 – +220, скорость движения детей по тропе связана с состоянием погоды – чем прохладнее, тем быстрее темп.

Занятия на «Тропе здоровья» проходят:

- 2 раза в неделю,
- с подгруппой детей 8-10 человек,
- продолжительность: в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Занятие состоит из трёх частей:

- вводная,
- основная,
- заключительная.

Во вводной части нужно пробудить интерес к занятию, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей

физической нагрузке. С этой целью детям предлагаются знакомые им упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развитию ориентировки в пространстве. При обучении правильной ходьбе постоянно напоминает детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращается внимание на движение рук и постановку ног. Даются задания ходить как в одном определенном темпе, так и с изменениями темпа. Для выпрямления туловища используется ходьба на носках, на пятках с высоко поднятыми прямыми руками, руки за головой, за спиной, с мешочком на голове и т. д. Периодически водная часть физкультурного занятия начинается с упражнений у стены: внимание детей при выполнении упражнений направляется на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить.

Ходьба и бег по траве осуществляются в течение 3-6 минут, в зависимости от возраста, затем дети переходят на открытую, свободную часть участка, здесь они выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище, ноги) причем упражнения выполняются только из исходного положения стоя.

ОРУ проводятся как с предметами (старшие группы - мячи, гимнастические палки, гантели; платочки; младшие группы - погремушки, платочки, ленточки, малые мячи) так и без предметов. Подбор и дозировка упражнений зависят от возраста детей и степени освоения ими данного упражнения.

В основной части занятия дети обучаются общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный, с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления.

В заключительной части занятия обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Очень важно, чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому содержание заключительной части становятся разные виды ходьбы, дыхательная гимнастика, закаливающий массаж. При проведении занятий с малышами на пособиях обязательно должна быть страховка со стороны воспитателя. Эффект профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс оздоровительных мероприятий включить закаливание.

При организации работы на тропе здоровья планируются дыхательные упражнения, которые способствуют:

- повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

- развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфо- и кровообращения в легких, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения (приложение 6).

При проведении упражнений с детьми необходимо одновременно контролировать:

- правильность осанки и смыкание губ;
- делать активный короткий вдох носом;
- выдох через рот;
- вдох делать одновременно с движением.

Помимо занятий проводится индивидуальная работа с детьми. Длительность работы от 5 до 20 минут, беру не более 3-х человек. Индивидуальная работа направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей.

В те дни, когда нет физкультурного занятия, воспитатели могут планировать в свою работу комплексы упражнений в утренние и вечерние часы, с целью развития двигательных умений и навыков. Для повторения и

закрепления ранее изученных упражнений. И если занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в старшей группе

Задачи: способствовать развитию и укреплению мышц спины и стопы у детей специальными упражнениями; развивать двигательные способности - быстроту, выносливость, гибкость, координацию; создать положительный, эмоциональный настрой у детей; в подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным способом.

Оборудование: мешочки, цветные ленты.

1. Вводная часть.

Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову.
Перекатывание с носков на стопы. Отирание одной стопой другую (2 раза).
Бег, бег на носках (1,5 мин).

2. Основная.

Массаж биологически активных зон «Солнышко».

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

ОВД

Упражнения с мешочком на голове.

1. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.

2. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен руки в стороны, стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

3. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

П/И «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. И возобновляется с новым ловишкой.

Упражнение на дыхание «Дровосек».

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: «Ух-х-х.(5 раз)

3. Заключительная часть.

Малоподвижная игра «Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.