

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 22 «РОМАШКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С  
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ГОРОДА НОВОТРОИЦКА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ № 2  
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ»**

**ДЕВИЗ: «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ  
СМОЛОДУ»**

**ЦЕЛЬ: ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ.**

**ЗАДАЧИ:**

- проанализировать работу педагогов по сохранению и укреплению здоровья дошкольников;
- стимулировать творческую профессиональную активность педагогов по решению данной проблемы;
- пополнить банк идей новыми инициативами педагогов по оздоровительной работе с детьми, взаимодействию с семьей.

**ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** 27 декабря 2012 года; МДОАУ «Детский сад № 22 «Ромашка»; методический кабинет; начало в 13:20 до 14:50.

**ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ:**

1. Помни: «Здоровье - не все, но без здоровья - ничто».
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
3. Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
5. Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
6. Здоровье - это социальная культура человека, культура человеческих отношений.
7. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни, источник здоровья и источник всех бедствий.
8. Хочешь быть здоровым - будь им!

## **УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**

На педагогическом совете  
**«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»**  
будет проводиться продуктивная рефлексивно-ролевая игра  
**«ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»**

**Рекомендуем** ознакомиться теоретическими вопросами организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. **Предлагаем** рассмотреть следующие вопросы:

1. Какие компоненты включает здоровьесберегающая направленность физического воспитания дошкольников?
2. Как вы думаете, разработка и внедрение каких образовательных технологий будет способствовать формированию у ребенка серьезного отношения к своему здоровью и привычки к здоровому образу жизни?
3. Как можно модернизировать содержание работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий?

### **ВЫСТАВКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для теоретического изучения вопроса организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ предлагаем:**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2007.
3. Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Физкультура и Спорт, 2009.
4. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / автор-составитель Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
6. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общей редакцией Микляевой Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.

## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

- Тематический контроль «Состояние работы по оздоровлению и физическому развитию детей в ДОУ».
- Анализ заболеваемости детей по возрастным группам.
- Консультация для педагогов «Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения».
- Выпуск газеты для педагогов «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу».
- Оформление выставки методической литературы для педагогов.
- Изготовление памяток-рекомендаций для воспитателей.
- Ожидаемый результат (открытый показ, оформленный опыт работы)

## **ХОД ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. Вступительное слово по теме педагогического совета. **2 минуты.**  
Ответственный  
Шукшина Л.М., заведующая  
МДОАУ № 22
2. Итоги тематического контроля: «Состояние работы по оздоровлению и физическому развитию детей в ДОУ» **5 минут.**  
Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22
3. Анализ заболеваемости детей по возрастным группам. **5 минут.**  
Ответственный  
Байбулатова Г.Я., старшая медсестра  
МДОАУ № 22
4. Сообщение старшего воспитателя «Инновационные технологии по оздоровлению дошкольников». **5 минут.**  
Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22
5. Сообщение музыкального руководителя «Музыкотерапия в детском саду». **10 минут.**  
Ответственный  
Белоносова Г.Ф., музыкальный руководитель  
МДОАУ № 22

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

1. Продуктивная рефлексивно-ролевая игра «Что поможет ребенку в нашем детском саду быть здоровым?». **30 минут.**

Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22
2. Анализ выдвинутых педагогами идей. Разработка «Программы действий» педагогического коллектива ДОУ по сохранению здоровья дошкольников. **10 минут.**

Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22
3. Сеанс релаксации под музыку. Психогимнастика «Веселый пирог». **5 минут.**

Ответственный  
Белоносова Г.Ф., музыкальный руководитель  
МДОАУ № 22
4. Презентация газеты для педагогов «Я здоровым быть могу – сам себе я помогу». **10 минут.**

Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22
5. Выработка совместного проекта решения с указанием сроков и ответственных. **5 минут.**

Ответственный  
Верещагина С.В., старший воспитатель  
МДОАУ № 22

## **ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

### **«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ»**

(заведующая ДОУ Шукшина Л.М.)

Здоровый малыш - это радость, счастье, благополучие не только семьи, но и всего общества. Чтобы помочь родителям сохранить здоровье своего ребенка, наш детский сад обращает большое внимание на физкультурно-оздоровительную работу.

Каждое образовательное учреждение несет ответственность за здоровье детей. Большую часть времени дошкольники проводят именно в детском

Шукшина Лия Марсовна

саду, под присмотром педагогического и медицинского персонала. Коллектив активно проводит профилактическую работу по сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка, решает задачи психофизического развития ребенка, подготовки его к школе, широко используя здоровьесберегающие технологии.

Эффективность оздоровительной работы напрямую зависит от организации образовательного процесса, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью. Наш педсовет посвящен этой важной теме.

**СПРАВКА ПО ИТОГАМ ТЕМАТИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ  
«СОСТОЯНИЕ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»  
(старший воспитатель Верещагина С.В.)**

Тематический контроль, направленный на изучение физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, включил в себя следующие критерии:

- выявление уровня физической подготовленности детей в соответствии с требованиями программы;
- оценку профессиональных умений воспитателей, эффективность используемых ими методов и приемов работы с детьми по организации двигательной деятельности;
- наличие системы планирования физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные занятия, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа с детьми, направленная на отработку двигательных навыков, организация активного отдыха);
- анализ развивающей предметной среды, условий для физического воспитания дошкольников (наличие необходимого физкультурного оборудования и пособий, атрибутов для организации подвижных игр, нестандартного физкультурного оборудования в физкультурных уголках в группах);
- изучение работы с родителями с целью физического развития ребенка (тематика родительских собраний, уголков, консультаций, индивидуальных бесед, участие родителей в физкультурных досугах и других формах активного отдыха детей).

Проверка показала, что в целом в ДООУ физкультурно-оздоровительная работа занимает одно из главных направлений в развитии ребенка.

Самое главное в нашей работе - сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у них желания заниматься физкультурой, приобретение знаний о себе и о своем здоровье.

Открытые занятия, проведенные в первой, второй младшей, средней и старшей группах, наблюдение за организацией самостоятельной двигательной деятельности детей позволил сделать вывод, что дети владеют основными двигательными навыками в соответствии с требованиями программы. У дошкольников сформированы физические качества необходимые для выполнения общеразвивающих и строевых упражнений, а также упражнений спортивного характера. Дети активно включаются в подвижную игру, старшие дошкольники способны самостоятельно ее организовать и провести. При этом следует отметить, что дети среднего и старшего дошкольного возраста подолгу и с интересом играют в разнообразные подвижные игры, знают много считалок и стихотворных текстов, используемых ими для речевого сопровождения игровой деятельности.

Оценка состояния физического развития и здоровья ребенка проводится в ДОУ регулярно - в начале и в конце учебного года, а также по мере поступления детей в детский сад.

Большинство дошкольников имеет средний и высокий уровень физического развития. Прослеживается положительная динамика физического развития детей. Этому способствует целенаправленная система работы по укреплению здоровья детей:

- четкое соблюдение режима дня;
- эффективность используемых воспитателями методов и приемов работы с детьми по организации двигательного режима (физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, организация двигательной деятельности на прогулке, закаливающие мероприятия);
- организация развивающей предметной среды.

Анализ занятий показал, что во всех группах прослеживается система работы с детьми по развитию основных движений и воспитанию физических качеств. Целенаправленная работа педагогов по воспитанию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни основывается на перспективном планировании обучения основным видам движений и предусматривает их совершенствование на каждом возрастном этапе дошкольного детства. При

проведении физкультурных занятий инструктор по физической культуре используют разнообразные движения, их постепенное усложнение.

В младших группах широко применяется игровая мотивация деятельности, сюрпризные моменты, эмоциональная выразительность речи педагога. Общеразвивающие упражнения подбираются с учетом их последовательного влияния на различные группы мышц. Основные движения доступны уровню развития детей, направлены не только на отработку навыков разных видов ходьбы, бега, прыжков, метания, но и на воспитание волевых качеств (самостоятельности, дисциплинированности, произвольности внимания). У малышей сформировано самое главное качество, имеющее решающее значение для их дальнейшего развития - умение слышать, понимать побудительные предложения воспитателя, следовать его словесным инструкциям, которые в данном возрасте сопровождаются наглядными методами обучения двигательным навыкам.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на животе) не только поддерживают интерес детей к данному виду деятельности, но способствуют качественному овладению различными видами движений, позволяют постепенно увеличивать физическую нагрузку, способствуют полноценному физическому развитию ребенка. Такая форма организации общеразвивающих упражнений наблюдается на занятиях во всех возрастных группах.

Следует отметить высокую результативность занятий в средней и старшей группах, что является показателем системы работы с дошкольниками, направленной на их физическое совершенствование, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Кропотливая работа воспитателей по решению данной задачи включает тщательное изучение методической литературы, творческое применение современных технологий физического воспитания к детям своей группы на основе учета их возрастных и индивидуальных особенностей, дифференцированный подход при обучении, воспитании физических качеств, проведении закаляющих мероприятий.

Важно подчеркнуть, что основой полноценного физического воспитания является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (состояние здоровья, уровень физической подготовленности, эмоционального состояния) при дозировке физической нагрузки, дифференцированный подход при выборе вариантов физических упражнений и организации



содержательной стороны двигательной деятельности для мальчиков и девочек.

Например, мальчиков обучают безостановочным прыжкам через скакалку, девочки же осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности. При организации содержания двигательной деятельности следует обратить внимание, что у мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, спортивные игры). Девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, обручем, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, по скамейке), танцевальные упражнения. Подвижные игры, эстафеты нравятся одинаково как мальчикам, так и девочкам.

Особое внимание следует обратить на организацию самостоятельной двигательной деятельности дошкольников. Главным условием для этой работы является создание развивающей предметной среды, которая, по мнению Л.С.Выготского, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

Развивающая среда ДОУ включает физкультурный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем: мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, физкультурную площадку.

В групповых комнатах созданы физкультурные уголки, оборудование и инвентарь которых подобраны с учетом возрастной адресованности, гигиенических и эстетических требований. Имеется нестандартное физкультурное оборудование, однако следует разнообразить его содержание. Кроме того, целесообразно изготовить наборы карточек со схематичным изображением основных видов движений, общеразвивающих упражнений, элементов художественной и спортивной гимнастики, фрагментов эстафет и подвижных игр. Работа со схемами и моделями помогает детям активно использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности со сверстниками, следовать правилам, повышает интеллектуальную работоспособность.

Если ограничить двигательную активность детей, - писал П.Ф. Лесгафт, - то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности».

Таким образом, одной из задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы, участка).

Шукшина Лия Марсовна

Анализ результатов наблюдений за самостоятельной деятельностью детей показал, что дошкольники предпочитают такие творческие игры, как «Домики» (организуют домик и обустраивают его), «Зверята» (кто-то из детей мама, а кто-то ее детеныш: они ходят по группе, имитируя движения животных, выполняют несложные движения, устраивают домики), «Больница», «Магазин», «Гараж» (или подобные с машинами).

Кроме того, дети любят делать постройки из крупного и мелкого конструктора «Лего», обыгрывая их. Из настольных они выбирают разнообразные лото, много раскрашивают, рисуют.

Очень незначительное место уделяется играм с оборудованием спортивного уголка, где самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный хаотичный характер.

В результате наблюдений выяснилось, что у большинства дошкольников показатель самостоятельной двигательной активности в помещении и на участке ниже нормы, в то время как у некоторых детей проявляется повышенная двигательная активность. Следует отметить, что такие дети чаще всего являются источниками конфликтных и травмоопасных ситуаций в условиях ограниченного пространства.

С целью решения выявленной проблемы необходимо продумать и использовать методические приемы, повышающие интерес детей к игровой деятельности и позволяющие им активно двигаться в условиях группы или участка. К таким приемам относятся, например, **использование новых атрибутов** как варианта игры. Так, во время игры «Домик котят» девочкам предлагают ортопедическую дорожку. В зависимости от цвета дорожка может служить рекой или полянкой, где котята будут купаться или резвиться (ходить, прыгать или ползать по дорожке). Через некоторое время, в зависимости от замысла игры, дорожка может перебраться в домик и стать кроваткой, на которой котята будут спать. Затем она может стать огородом, и дети будут долго перебирать пальцами ее наполнители, имитируя работу на грядке.

Другая форма методических приемов - **создание проблемных ситуаций**. Например, в процессе игры мальчиков в военных можно изобразить сложные условия похода. Для этого используются разноцветные коврики, раскинутые по ковру или на ограниченной территории участка. Дети прыгают по ним, как по кочкам, идут друг за другом, имитируя разведчиков, а в конце пути устраивают тоннель из обручей, через который должен проползти весь отряд.

Кроме того, используются **рассказы воспитателя и родителей из своего личного опыта**, воспоминания детских игр. Так, можно предложить Шукшина Лия Марсовна

детям из веревки или скакалок выложить запутанные узоры и стараться пройти их, ни разу не наступив. Рассказы родителей из воспоминаний игрового опыта своего детства дети будут использовать в своих играх наиболее активно.

Изучение календарных планов работы свидетельствует о том, что преобладают физкультурные занятия традиционного типа, подвижные игры соответствуют возрасту, сезону, предпочтениям детей. Прослеживается система планирования утренней гимнастики. Недостаточно внимания уделяется планированию индивидуальной работы с ребенком, направленной на отработку необходимых двигательных навыков в соответствии спрограммными требованиями. Данную работу целесообразно проводить во время организации самостоятельной двигательной деятельности на прогулке. Кроме того, следует регулярно планировать разнообразные формы активного отдыха детей (физкультурные досуги, праздники, развлечения), которые способствуют воспитанию положительных эмоций, высокой двигательной активности детей, повышают их интерес к физическим упражнениям и занятиям физкультурой, формируют осознанное отношение к своему здоровью и воспитывают привычку к здоровому образу жизни.

Анализ работы с родителями свидетельствует об использовании педагогами таких форм как папки-передвижки, консультации, индивидуальные беседы, задания на дом с целью отработки некоторых двигательных навыков.

Важно помнить, что семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, совместные развлечения, досуги, праздники.

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру отца и матери, укладу жизни семьи. Поэтому педагогам необходимо совершенствовать методы педагогической пропаганды здорового образа жизни, вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс.

#### **АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

(старшая медсестра Байбулатова Г.Я.)

НОМЕР ГРУППЫ	ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ, КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК			ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ГРУППАХ		
	1-Я ГРУПП А	2-Я ГРУПП А	3-Я ГРУПП А	КОЛИЧЕСТВ О СЛУЧАЕВ	ЗАБОЛЕВАН ИЕ	ФАМИЛИ Я, ИМЯ РЕБЕНКА

Шукшина Лия Марсовна

<b>ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА № 7</b>	8	16	-	4	1. ОРВИ 2. ОРВИ 3. Бронхит	1. 2. 3. 4
<b>ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА № 9</b>						
<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА № 6</b>						
<b>СРЕДНЯЯ ГРУППА № 10</b>						
<b>СТАРШАЯ ГРУППА № 5</b>						
<b>СТАРШАЯ ГРУППА № 8</b>						
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬН АЯ ГРУППА № 11</b>						
<b>ВСЕГО ПО ДЕТСКОМУ САДУ</b>						

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

(старший воспитатель Верещагина С.В.)

В основу оздоровительной работы с детьми нами положен индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом состояния здоровья и уровня психического и физического развития.

Традиционными стали следующие формы физического оздоровления и закаливания детей:

- утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики;
- точечный массаж утром;
- дыхательные упражнения во время физкультурных занятий;
- самомассаж стоп;

- физкультурные занятия различного типа (традиционные, сюжетные, с элементами гимнастики, в форме соревнований, подвижных игр);
- малый туризм;
- спортивные досуги, праздники;
- «Дни здоровья».

О точечном массаже и самомассаже стоп мы сначала беседовали на собрании с родителями. Затем провели разъяснительную работу с детьми (чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций). Далее начался процесс обучения. В младшей и средней группе надо было все рассказывать и показывать каждому ребенку индивидуально: как сделать крепкий кулачок, какими движениями поглаживать или пощипывать ступню. Использовали иллюстративный материал, где полностью расписан самомассаж стоп. Приходилось убеждать детей, что это его собственная стопа и ее надо обязательно не только любить, но и беречь. Обучение длилось немало времени. Но сейчас можно сказать с полной уверенностью, что точечный массаж и самомассаж стоп дети выполняют с пониманием и, главное, с желанием.

Немаловажную роль играет умение ребенка правильно дышать. Этому мы тоже обучаем детей во время утренней зарядки, физкультурных занятий, а также на физкультурных минутках во время других занятий.

Самое главное - научить детей регуляции дыхания: чтобы они умели дышать через нос и правильно выдыхали воздух. Для этого мы используем некоторые предметы: с помощью трубочек для коктейлей дети учатся выдыхать воздух в стакан с водой, надувают шары. Используем упражнения, где на выдохе необходимо проговаривать слова. Обязательно осуществляем контроль дыхания детей на физкультурных занятиях, во время утренней и корригирующей гимнастики после дневного сна, обращаем внимание на плавный и удлиненный выдох, тем самым тренируем дыхательную систему ребенка.

Для всех детей применяются такие виды закаливания:

- утренняя и корригирующая гимнастика в облегченной форме;
- мытье рук прохладной водой;
- полоскание полости рта после еды водой комнатной температуры;
- воздушные ванны.

Для каждой возрастной группы разработан режим двигательной активности в организованных формах обучения. Очень важно, чтобы этот объем движений детей всячески поддерживался и контролировался воспитателями.

Активный отдых детей может быть самым разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показала практика, наиболее

эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связаны с инициативой детей в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъемом, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления. Важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха. Важно подбирать их в определенной последовательности и четко уяснить методику проведения.

С целью пропаганды среди детей и родителей здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре хотелось бы предложить коллегам интересную и эффективную, на наш взгляд, форму работы в детском саду - это Дни здоровья. Программа Дней здоровья разрабатывается воспитателями или творческой группой по тематике, которая составляется в группах на учебный год. Дни здоровья проводятся во всех возрастных группах ежемесячно, например, в последнюю пятницу. В этот день дети полностью освобождаются от занятий учебного плана и содержанием деятельности становится физкультурно-оздоровительная работа.

Дни здоровья - это:

- спортивные праздники и развлечения;
- подвижные игры и эстафеты, как на прогулке, так и на занятиях;
- познавательные занятия в форме бесед, чтение художественной литературы, дидактические игры на тему здоровья;
- экскурсии и прогулки по маршрутам различной длительности, разработанных для каждой возрастной группы (для каждого маршрута указаны основные цели, длительность и возможные остановки);
- витаминное меню;
- оформление родительских уголков в группах на тему «Здоровый ребенок».

### **ПРОВЕДЕНИЕ ПРОДУКТИВНОЙ РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЕВОЙ ИГРЫ «ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ В НАШЕМ ДЕТСКОМ САДУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?»**

(старший воспитатель Верещагина С.В.)

Педагогам предлагаютделиться на 5 групп, выбрав для своего стола соответствующую табличку: «Воспитатели», «Родители», «Педагоги школы», «Администрация» (заведующая ДООУ, старший воспитатель, медицинский персонал, заместитель заведующей по АХР), «Специалисты» (музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию).

Шукшина Лия Марсовна

Каждая группа определяет со своей точки зрения причины заболевания дошкольников и предлагает любые, даже самые неожиданные и смелые, идеи для их решения. Все идеи заносятся в протокол:

№	ГРУППА	ПРИМЕРНЫЕ ИДЕИ
1	2	3
1	<b>ВОСПИТАТЕЛИ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Необходимо принять инструктора по ЛФК, так как в ДОУ есть дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</li> <li>2. «Начни с себя!» - педагога надо научить заботиться о своем здоровье.</li> <li>3. Самообразование воспитателей по вопросам использования технологий здоровьесбережения. Проведение семинаров, консультаций специалистов по этому вопросу.</li> <li>4. Следует использовать эффективность используемых педагогических приемов воздействия на здоровье детей.</li> <li>5. Проводить беседы с родителями о пользе здорового образа жизни. Организовать клуб «Здоровая семья»</li> </ol>
2	<b>РОДИТЕЛИ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надо найти способ «оторвать» детей от телевизора и компьютера.</li> <li>2. Надо найти время для занятий спортом с детьми. Например, по дороге из детского сада пробежаться, сделать на свежем воздухе несколько физических упражнений.</li> <li>3. Принцип «Начни с себя» эффективен для всех.</li> <li>4. Надо чаще брать пример со своих детей. Они ежедневно укрепляют свое здоровье в детском саду.</li> <li>5. Беседы с педагогами о здоровом образе жизни приносят пользу</li> </ol>
3	<b>ПЕДАГОГИ ШКОЛЫ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одним из первых признаков нежелательного влияния школы на здоровье детей является отсутствие интереса к учебе.</li> <li>2. Классы необходимо достаточно проветривать, ведь в них бывает очень душно.</li> <li>3. Приобрести мебель, соответствующую росту детей.</li> <li>4. Всегда учитывать индивидуальные способности и физические возможности учеников.</li> <li>5. Увеличить количество спортивного инвентаря.</li> <li>6. Провести беседы с родителями о соблюдении детьми режима дня дома.</li> <li>7. Регулярно проводить физкультурные минутки, гимнастику для глаз во время уроков</li> </ol>
1	2	3
4	<b>АДМИНИСТРАЦИЯ</b>	1. Необходимо организовать обучение педагогов

		<p>методам и технологиям, сохраняющим здоровье детей.</p> <p>2. Провести беседы, консультации с родителями о необходимости соблюдения режима дня дома, правильном питании детей (с показом видеоматериалов).</p> <p>3. Увеличить двигательную активность детей в течение дня с целью профилактики гиподинамии, нарушений осанки.</p> <p>4. Рекомендовать педагогам учитывать все индивидуальные психофизические особенности своих воспитанников</p>
5	<b>СПЕЦИАЛИСТЫ</b>	<p>1. Систематически использовать технологии здоровьесбережения на занятиях.</p> <p>2. Приобрести спортивную форму и обувь для всех детей.</p> <p>3. Регулярно проветривать и увлажнять помещения, особенно в зимнее время.</p> <p>4. Приобрести или сделать с помощью родителей пособия и игры для проведения оздоровительных игр.</p> <p>5. Проведение музыкотерапии в течение дня для детей и сотрудников</p>

Для того, чтобы проанализировать данные идеи, выбираются эксперты – представители каждой группы. Пока идеи обсуждаются экспертной группой, проводятся следующие этапы педагогического совета.

### **МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ** (музыкальный руководитель Белоносова Г.Ф.)

Музыка окружает нас всегда и везде. Мы любим слушать ее (кто классическую, кто народную, кто современную), петь, танцевать, иногда даже просто насвистывать. Но, наверное, мало кто из нас задумывается о ее пользе. А ведь с давних времен известно, что музыка оказывает умственный и физический эффект на любой организм.

Корифеи античной цивилизации Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на целебную силу воздействия музыки, которая, по их мнению, устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во всей Вселенной, в том числе и нарушенную гармонию в человеческом теле.

«Музыка усиливает любую радость, успокаивает любую печаль, изгоняет болезни, смягчает любую боль, и поэтому Мудрецы Древности поклонялись Единой силе Души, Мелодии и Песни» (Армстронг «Кельтские



поэты»). Тайной гармоничных звучаний владел легендарный Орфей. Его музыка благотворно влияла на все живое вокруг. В преданиях говорится, что даже деревья склонялись к земле, чтобы лучше слышать его музыку. Тайну музыки знали и древние египтяне. Большинство древних египтян культивировало музыкальные искусства и хорошо понимало их влияние на человеческий дух.

В эпоху Средневековья метод музыкотерапии применялся для лечения эпидемии болезни - так называемой пляски Святого Вита. Тогда же в Италии получило широкое распространение лечение музыкой тарантулизма (тяжелого психического заболевания, вызванного укусом ядовитого паука - тарантула).

Первые попытки научного объяснения этого феномена относятся к XVII в., а широкие экспериментальные исследования - к XIX в. Большое значение музыке в системе лечения психически больных придавали С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев и другие известные русские ученые.

Музыкотерапия - психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

Выделяют 4 основные направления лечебного действия музыкотерапии:

- эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
- развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
- регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
- повышение эстетических потребностей.

Музыка влияет на дыхание. Неторопливый темп музыкального произведения замедляет дыхание, делает его более глубоким. Быстрая и ритмичная пульсация танца подчиняет дыхание своему темпу, заставляя нас дышать чаще. То же и с сердцебиением: чем быстрее и громче музыка, тем быстрее бьется сердце; чем медленнее и тише - тем спокойнее ритм сердечных сокращений.

Музыка снижает мышечное напряжение и повышает подвижность и координацию тела. Через автономную нервную систему слуховые нервы соединяют внутреннее ухо с мышцами тела. Следовательно, сила, гибкость и тонус мышц зависят от звука и вибраций.

В Норвегии в середине 1980-х годов преподаватель Олав Скилле начал использовать музыку в качестве терапевтического средства при лечении детей с серьезными физическими и умственными недостатками. Он разработал так называемую «музыкальную ванну» - специальную среду, где дети, как в воду, погружались в звук. Ученый сделал вывод, что современные оркестровки, народная, классическая и популярная музыка могут снижать

Шукшина Лия Марсовна

мышечную напряженность и успокаивать детей. Метод Скилле, который получил название «виброакустическая терапия», был использован во многих странах Европы. При исследовании пациентов, страдающих от сильных судорог, исследователи обнаружили, что виброакустические упражнения способствовали большей подвижности спины, рук, бедер и ног пациентов. Как правило, музыка на низких частотах - между 40 и 66 герцами - вызывает резонанс в нижнем отделе спины, бедрах и конечностях. По мере повышения частоты музыкального фрагмента эффекты начинают сильнее ощущаться в верхней части тела (груди, шее и голове).

Музыка влияет на температуру тела. Резкий скрип двери, завывания ветра и звуки выстрелов могут вызвать испуг. Голливудские фильмы ужасов используют эти эффекты, усиливают их раздражающей диссонансной музыкой в сценах неопределенности, опасности и насилия, которые появляются на экране.

Музыка влияет на температуру нашего тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру тела на несколько градусов, в то время как мягкая музыка со слабовыраженными ритмами способна снизить ее. По словам И. Стравинского, «...ударные и басы... действуют как система центрального отопления». В холодный зимний день теплая музыка (особенно с сильным ритмом) помогает согреться, в то время в летнюю жару абстрактная отвлеченная музыка может «охладить» нас.

Кто может избежать стресса? Возможно, тот, кто будет регулярно слушать спокойную, расслабляющую музыку. Такие звуки регулируют выделение гормонов, снижающих стресс. Поэтому педагогам, постоянно находящимся в напряжении, просто необходимо уделять пару минут слушанию приятных мелодий.

Музыка может улучшать память и обучаемость. Использование произведений средневековых композиторов в качестве фона на занятиях помогает детям концентрироваться, лучше воспринимать новый учебный материал, запоминать стихи. Лозанов обнаружил, что «музыка барокко приводит мозг в состояние гармонии. В частности, она дает эмоциональный ключ к суперпамяти: открывает лимбическую систему мозга. Эта система не только обрабатывает эмоции, но и является соединительным звеном между сознательным и подсознательным отделами мозга». В книге «Ускоренное обучение с музыкой: руководство для учителя» Т. Уайлер и У. Дуглас говорят: «Музыка - это ускоренное шоссе к памяти».

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Нас окружает огромное количество различных жанров, стилей, направлений. Как же разобраться в этом обилии

Шукшина Лия Марсовна

музыкального материала, выделить наиболее полезное для собственного организма?

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА
1	2
Григорианские песнопения	Снижают стресс, расслабляют и успокаивают
Маршевая музыка	Повышает мышечную работоспособность
Произведения В. Моцарта и Й. Гайдна	Улучшаются память, внимание, создается благоприятная атмосфера, поднимается настроение
1	2
Музыка композиторов-романтиков (Р. Шуман, Ф. Шопен, Ф. Лист, Ф. Шуберт)	Активизирует чувство любви, страсти, увлеченности
«Юморески» А. Дворжака и Дж. Гершвина, «Весенняя песня» Ф. Мендельсона	Помогают при мигрени
Симфоническая музыка русских композиторов XIX века (П. Чайковский, М. Глинка)	Воздействует на сердце. Струнные инструменты, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке
Вокальная музыка	Влияет на весь организм, но больше всего на горло
Музыка композиторов-импрессионистов (К. Дебюсси, М. Равель)	Вызывает приятные образы, как в сновидениях, побуждает творческие импульсы. Хорошо сочетается с упражнениями на растягивание мышц
Танцевальные ритмы	Поднимают настроение, вдохновляют, рассеивают печаль, обостряют чувство радости, повышают коммуникабельность
Рок-музыка	Стимулирует двигательную активность, ослабляет боль; вместе с тем создает напряжение, может вызвать стресс

М. Лазарев, врач-педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, изучил влияние музыки на беременных женщин. Классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода. Исследования центра под руководством М. Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм: костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Слушая отдельные музыкальные произведения, беременные женщины излечиваются от сердечно-сосудистых заболеваний, различных нервных расстройств, то же самое происходит и с плодом. Особенно рекомендуется слушать будущим мамам произведения В. Моцарта.

Шукшина Лия Марсовна

В детском саду музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей.

Хорошо, если детей утром в группе будет встречать приветливый воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную, мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Ведь каждый день ребенку наносится пусть незаметная, но травма - ситуация отрыва от дома и родителей. Поэтому одной из оздоровительно-профилактических задач ДОО должно стать создание оптимальных условий ежедневного приема детей в их второй дом - детский сад. И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Элементы музыкотерапии используются на музыкальных занятиях. Цель занятий с использованием музыкотерапии - создание положительного эмоционального фона; стимуляция двигательных функций; развитие и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений) и сенсорных способностей; растормаживание речевой функции.

Музыкотерапия на занятиях включает прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности. Педагогам следует придерживаться следующих правил:

- 1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится абсолютно всем детям;
- 2) лучше слушать музыкальные пьесы, которые знакомы детям;
- 3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются.

Следующим моментом, заслуживающим внимание педагогов, является методика музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после дневного сна. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде воспитателя: «Подъем!» Последний вариант подъема малышей наносит определенную психическую травму

Шукшина Лия Марсовна

ребенку, особенно замедленного типа нервной системы. Для пробуждения надо использовать тихую, нежную, легкую, радостную музыку. Десятиминутная композиция должна быть постоянной в течение примерно месяца, чтобы у ребенка выработался рефлекс просыпания. Услышав звучание привычной музыки, малыши будут легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы упражнений, не поднимая с кровати детей.

Однако следует помнить, что музыкотерапия противопоказана:

- детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма;
- больным отитом;
- детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление;
- младенцам с предрасположенностью к судорогам.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

Педагогам детских садов просто необходимо более широко использовать в своей работе те огромные положительные потенциальные возможности, которые заключает в себе музыка.

**АНАЛИЗ ВЫДВИНУТЫХ ПЕДАГОГАМИ ИДЕЙ.  
РАЗРАБОТКА «ПРОГРАММЫ ДЕЙСТВИЙ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ДОО  
ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
(старший воспитатель Верещагина С.В.)**

Эксперты, проанализировав идеи педагогов, выделили основные проблемы и сформулировали задачи для дальнейшей работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОО:

- Обеспечить условия, предотвращающие появление у детей переутомления, гиподинамии, стрессов.
- Организовать деятельность педагогов по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Повышать квалификацию коллектива по вопросам активного внедрения в педагогическую практику здоровьесберегающих технологий.
- Создать условия для укрепления здоровья сотрудников ДОО.
- Регулярно проводить диагностику состояния здоровья детей.
- Разработать новые формы взаимодействия с родителями по формированию здорового образа жизни в семье, профилактике вредных привычек.

В соответствии с выводами составляется примерная «Программа действий» группами (кроме группы «родителей») заполняется таблица:

### ПРОГРАММА ДЕЙСТВИЙ ДООУ

ЗАДАЧИ ДООУ	ЧТО УЖЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ	ТРУДНОСТИ В ВЫПОЛНЕНИИ	ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ВЫПОЛНИТЬ
1	2	3	4
1. Создание условий в ДООУ для физкультурно-оздоровительной работы. Оснащение помещений ДООУ мебелью, соответствующей санитарно-гигиеническим			
2. Самообразование педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников			
3. Организация двигательного режима в ДООУ – важнейшего оздоровительного и профилактического фактора			
4. Внедрение наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий в			
5. Взаимодействие ДООУ с родителями по оздоровительной работе в семье			
6. Организация кружковой работы по формированию у детей потребности в здоровом образе			

### СЕАНС РЕЛАКСАЦИИ ПОД МУЗЫКУ

#### ПСИХОГИМНАСТИКА «ВЕСЕЛЫЙ ПИРОГ»

(музыкальный руководитель Белоносова Г.Ф.)

Воспитатели выполняют движения руками по показу музыкального руководителя.

Если стало почему-то

Очень грустно вдруг кому-то

И не знаешь, как же быть,

Чтоб его развеселить?

Ты возьми стакан смешинок,

Звонкий хохот из корзинок,

Рассыпного смеха ложку

И хихиканья немножко.

Все веселкой размешай,

В тонкий юмор раскатай,

Обваляй все в прибаутках,  
Запекай в горячих шутках.  
Кто попробует кусочек,  
Неприменно захочет!

**ВЫРАБОТКА СОВМЕСТНОГО ПРОЕКТА РЕШЕНИЯ  
С УКАЗАНИЕМ СРОКОВ И ОТВЕТСТВЕННЫХ**

1. Провести консультацию «Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в процессе занятий физическими упражнениями».

Март. Инструктор по физической культуре Ионова-Звонарева Е.В.

2. Провести семинар «Методика диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста».

Апрель. Старший воспитатель Верещагина С.В.

3. Обновить нестандартное физкультурное оборудование в физкультурных уголках в группах.

До 1 апреля 2013 года. Воспитатели всех групп.

4. Включить в систему физического воспитания дошкольников День здоровья.

1 раз в квартал. Воспитатели всех групп.

Инструктор по физическому воспитанию Ионова-Звонарева Е.В..