

## **РЕЦЕНЗИЯ**

на методическое пособие  
старшего воспитателя  
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка»  
Мальцевой Виктории Сергеевны

### **«Внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ»**

Актуальность данного методического пособия состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Новизна данного методического пособия заключается в том, что освоение дошкольниками здоровьесберегающих технологий осуществляется через взаимодействие педагогов ДОУ, родителей воспитанников.

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.

В методическом пособии описаны «технология здоровьесбережения:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Методическое пособие имеет соответствующую структуру:

- пояснительную записку,
- перспективное планирование,
- конспекты образовательной деятельности,
- диагностический инструментарий,
- диск с обучающими презентациями по формированию у дошкольников здорового образа жизни,
- интерактивные дидактические игры.

Практическая ценность методической разработки состоит в содержании практического материала. Разработаны конспекты занятий для детей старшего дошкольного возраста, собраны подборки пословиц, поговорок, стихов, собраны

подвижные игры, направленные на физкультурно-оздоровительную деятельность. Все эти наработки позволяют педагогам увлекательно и эффективно проводить работу по воспитанию у дошкольников здорового образа жизни, отследить степень усвоения детьми знаний и умений.

Данная разработка рекомендована к использованию в практике педагогов дошкольной организации.

*дд. 04.2022*

Руководитель отдела повышения квалификации и профессиональной переподготовки Института социальных технологий, доцент, к.ф.н.



И.В. Зотова

Подпись И.В. Зотовой  
удостоверяю

Генеральный директор  
Института социальных  
технологий



Е. Г. Бабехин

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
"Детский сад комбинированного вида «Сказка»

# **«Внедрение здоровьесберегающих технологий в пространство ДОУ»**

**Методическая разработка**

Автор составитель:  
старший воспитатель  
Мальцева В.С.

*Краснодар 2021*

## Содержание

1. Введение
2. Здоровьесберегающие технологии
3. Картотека здоровьесберегающих технологий
4. Игры для формирования навыка правильной осанки
5. Упражнения для профилактики плоскостопия
6. Игры

## Введение

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ 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 ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, 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.

## КАРТотеКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

### **Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

### **Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

### **Пальчиковая гимнастика**

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. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

### **Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

### **Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

### **Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.



Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

### **Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

## **Дыхательная гимнастика.**

- ребёнка вследствие возрастных особенностей грудной клетки дыхание неглубокое, поэтому необходимо проводить физические упражнения, способствующие укреплению грудной мышцы, усилению её подвижности, углублению дыхания, увеличению жизненного объёма лёгких. Правильное дыхание стимулирует деятельность мозга, улучшает жизнедеятельность организма.

Ребёнка учат глубокому вдоху и постепенному выдоху; при этом на выдохе надо произносить звуки (шш, уух, урр), слова (сели, вниз...). По данным йогов, очень полезно на выдохе произносить гласные звуки, которые воздействуют на различные органы и мозг. Так произнесение звука **Э** воздействует на железы, мозг и органы головы; звука **З** - на глотку, гортань, щитовидную железу; **Д** - на верхние доли лёгких; **О** - на среднюю часть груди, диафрагму, печень, лёгкие; **ОУ** - на нижнюю часть лёгких, сердце, печень, желудок; **И** - улучшает функцию почек; **ОО** - **ИИ** - деятельность сердца.

### **Комплексы упражнений дыхательной гимнастики комплекс №1**

1. Дышите тихо, спокойно, и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5 – 10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю тихий выдох (3 – 6 раз).

3. «Воздушный шар».

- п. – лежа на спине, руки на живот, ладони вниз. Медленный вдох носом, живот поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный выдох, живот втягивается (4 – 10 раз).

- 4) «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Руки на нижней части рёбер. Медленный ровный выдох. Медленный вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки. Выдох – грудная клетка медленно зажимается руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6 – 10 раз).

- 5) «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лёжа, сидя, стоя, руки между ключицами. Вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4 – 8 раз).

- 6) «Ветер».

- п. – лёжа, сидя, стоя. Вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задерживая дыхание на 3 – 4 секунды; отрывистыми выдохами выпустить воздух сквозь зажатые губы.

7) «Радуга, обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 секунды. Выдох

– произносить звук «с», растягивая губы в улыбке, втягивая в себя живот и обнимая себя руками за плечи (3 – 4 раза).

8) Повторить 3 – 5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

### Комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Смотреть комплекс № 1, с меньшим числом повторений.

2. «Ёжик».

Повороты головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки, Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы (4 – 8 раз).

3. «Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение, пауза 2 – 5 секунд. Поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4 – 6 раз).

4. «Ушки».

Наклон головы вправо влево, выполнять сильные вдохи. Выдох произвольный (4 – 5 раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

Вдох носом, напрягая мышцы носоглотки, наклоняя голову к груди. Выдох через нос, поднимая голову вверх, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3 – 5 раз).

6. «Язык трубкой».

Губы и язык сложить трубкой. Вдох через «трубку» языка, заполняя воздухом все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот, опуская голову вниз, касаясь подбородком груди. Пауза 3 – 5 секунд. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть через нос (4 – 8 раз).

7. «Насос».

Руки перед грудью, сжав кулаки. 5 – 7 пружинистых наклонов. При каждом наклоне порывистый, резкий, шумный вдох. Выдох произвольный (3 – 6 раз).

8. Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс № 1, но с меньшим числом повторений).

### Комплекс №3

Проводится в игровой форме

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2).
2. «Планета Сат Нам, отзовись».

И.п. – сед на пятках, руки вверх, пальцы, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх. После слов «Планета, отзовись!», дети начинают петь «Сат- Нам» (3 -5 раз). «Сат» - выдох резкий, как свист, поджимая живот к позвоночнику. «Нам» - выдох мягкий, расслабляя мышцы живота.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение комплекса №1):

4. «Инопланетяне».

И.п. – лёжа, стоя. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя воздухом лёгкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3 – 4 раза).

### 3 Игры для формирования навыка правильной осанки

**«Выпрямление».** Играющие построены в две колонны (в затылок друг другу) на расстоянии вытянутых рук друг от друга, руки на поясе в наклоне вперед на 45 градусов, прогнувшись. По сигналу руководителя, стоящий в конце колонны выпрямляется и касается ладонью по спине впереди стоящего, который в свою очередь, выпрямляется в положение «смирно» (правильная осанка), он командует «кругом», после чего он становится в первоначальное положение (наклона вперед) и касание по спине передается в обратном направлении. Колонна, быстрее других передавшая касание назад, к номеру начавшему игру считается победительницей. Игру можно проводить не только в заключительной части, но и в основной, как упражнение на укрепление мышц спины, выпрямление позвоночника и воспитание правильной осанки.

**«Мяч в кругу»** Играющие располагаются по кругу, лежа на животе, лицом к центру, руки согнуты в локтях. У одного из играющих мяч (резиновый).

Слегка выпрямляясь, этот игрок толкает мяч одному из участников игры и занимает и.п. Мяч переходит к различным игрокам, но не выпускают из круга.

Назначение игры - укрепление мышц спины, разгрузка позвоночника (ноги от пола не отрывать, их можно держать вместе и врозь).

**«Делай так, делай этак».** Играющие стоят в кругу лицом к центру, в центре — водящий. Играющих предупреждают, что они должны подражать входящему, когда он командует «делай так», и что они не должны ничего

делать, когда он произносит «делай эдак». Допустивший ошибку должен показать какое либо корректирующее упражнение, которые все находящиеся в кругу должны повторить, а затем следует сменить водящего.

**«Ножной мяч в кругу».** Играющие сидят в кругу лицом к центру, опираясь руками в пол за спиной. Сидящие в кругу ударяют по мячу ногами, так, чтобы он покатился кому-либо из игроков, и так, чтобы мяч не вышел из круга.

Игра имеет отвлекающее значение - разгрузка мышц спины и нижних конечностей. Рационально применять в заключительной части урока.

**«Попади мячом в булаву».** Дети построенные в одну шеренгу, ложатся на живот, в руках у каждого играющего резиновый мяч. На расстоянии 4-5-6 метров против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам «соединив лопатки или опустив их вниз) — держать 3 счета.

Независимо от того, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5-8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число сбил булав.

**«Пятнашки елочкой».** Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, пятками), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать играющих. По команде руководителя дети бегают по всему залу во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои «дома», т.е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда прятать их нельзя. Игра продолжается 5-8 минут. Если водящий никого не может запятнать в течение 3 минут, его следует заменить другим играющим.

**«Китайские пятнашки».** Правила игры те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от погони водящего, желающего запятнать игрока, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки «крылышками» к плечам, лопатки вместе.

**«Прямолинейные пятнашки».** Дети построены в две шеренги на расстоянии вытянутой руки одна от другой. По команде руководителя, стоящего на противоположной стороне зала, дети проделывают корректирующие упражнения. По хлопку руководителя, играющие первой шеренги убегают к стенке, стремясь уйти от вторых номеров незапятнанными. Запятнанные дети попадают в плен и переходят во вторую шеренгу. Затем задание меняется: номера задней шеренги убегают, а бывшая передняя шеренга догоняет, стараясь запятнать.

**«Змейка на четвереньках».** Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает не сбивший ни одной булавы. Игра может проводиться как эстафета.

В заключительной части урока эту игру можно провести между булавами с закрытыми глазами.

**«Сбить городок».** Дети лежат на животе, в руках — мяч, на расстоянии 2-2,5 см установлены булавы, играющие толкают мяч с задачей сбить цель — попасть в булаву. За булавой стоит один из играющих, который возвращает мяч игроку, сменившего предыдущего. Выигрывает команда, сбившая больше булав.

**«Держись всегда прямо».** Дети перед зеркалом принимают правильную осанку и идут шагом с изменением темпа (медленно, быстро), затем переходят в бег. По хлопку инструктора бегом занимают свои места перед зеркалом, один из участников проверяет осанку и делает замечание участнику о неправильной осанке.

**«Совушка».** Играющие свободно располагаются в зале. Где-то сидит или стоит «сова». Инструктор лечебной физкультуры говорит: «День наступает, все оживает». Все играющие свободно движутся по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т.п. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку или какое-либо другое положение с прямой спиной, отведенным назад плечевым поясом, сомкнутыми лопатками и т.д. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается. Через некоторое время игра останавливается, подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней попал. Игра начинается снова. Выигрывает «сова», забравшая больше игроков.

**«Не урони мешочек».** Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 500г. Задача состоит в том, чтобы пройти по залу (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Помимо игр целенаправленного характера (на выпрямление осанки, укрепление мышц спины) необходимо применять игры тренировочного характера для повышения деятельности органов кровообращения и дыхания, улучшения координации движений.

Например:

**«Казачки и разбойники».** Играющих делят на две команды: «казачки» и «разбойники». Чтобы отличить участников одной команды от другой, всем детям одной команды привязывают на руку ленточку. По сигналу инструктора, «разбойники» бегут в разные стороны. «Казачки» гонятся за ними, сают их, произнося: «Раз-два-три-четыре-пять! Вот тебе казацкая печать». И «разбойник» застывает на месте. Но его может выручить неосаленный товарищ, хлопнуть по плечу. Тогда «разбойник» считается свободным и снова бежит, спасаясь от «казачков». Когда все «разбойники» осалены, в качестве отдыха все проходят по гимнастической скамейке. Затем

играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила своих противников.

**«Мы веселые ребята».** Посреди зала обозначаются две параллельные линии на расстоянии 15-20 шагов друг от друга. Здесь находится водящий. Остальные играющие стоят за чертой. Инструктор лечебной физкультуры громко произносит: «три-четыре». Все играющие говорят хором:

«Мы веселые  
ребята,  
Любим бегать  
и играть, Ну  
попробуй нас  
догнать!»

Произнося последние слова, дети перебегают на противоположную сторону, за линию. Водящий старается догнать их в пределах своей зоны и запятнать. Те, кого он успел запятнать, выбывают временно из игры и прodelывают заданные корригирующие упражнения. После 3-4 пробежек с одной стороны на другую по сигналу инструктора назначается новый водящий из числа отдохнувших. Игра продолжается пока на площадке останется один игрок. Он - победитель.

**«Кто точнее и быстрее».** Играющие построены в две колонны. Перед первыми, стоящими в колоннах проводят черту - в 10 шагах от нее расставляют кегли в ряд одна за другой - всего 5 кегель. По сигналу инструктора первые номера двух команд бегут к своему ряду кегель и переставляют их в 5 шагах на другой черте, быстрее возвращаются к своей колонне, хлопают по ладони второго номера колонны, который после хлопка бежит к кеглям, переставляет на прежнее место и бежит к своей колонне для того, чтобы хлопком по ладони дать старт третьему номеру и продолжить игру. Побеждает команда, которая быстрее перенесла и расставила кегли.

**«Бездомный заяц».** На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в «овраге»). Инструктор лечебной физкультуры говорит:

«Зайцы скачут скок-скок-скок На зеленый на лужок»

**«Зайцы»** выходят из «нор» и разбегаются по залу. Они то прыгают, приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы спасаются в любую «нору» (обруч). «Лиса» также старается стать в любую «нору», т.е. обруч, когда один из «зайцев» остается бездомным и становится «лисой».

**«Кошка и мыши».** Все учащиеся строятся в круг и берутся за руки. Выбирают «кошку» и «мышку». Задача «кошки» - поймать «мышку», которая то выбегает из круга, то вновь возвращается в круг через «ворота» (расстояние между руками играющих). «Кошка» пытается догнать «мышку» через те же «ворота», но ребята закрывают их, опускают руки, даже приседают и тем самым

преграждают путь «кошке». Когда «кошке» удастся прорваться через «ворота» и она поймает «мышку» выбирают новую «кошку» и новую «мышку». Игра продолжается.

**«Щука и караси».** По обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними «море», а «караси» (остальные играющие) в другом «море». По сигналу инструктора: «Караси в море», «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а «Щука» их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки - «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинке» щука не имеет права ловить «карасей».

**«Карась»** не пробежавший через «корзинку» или запятнанный «щукой», считается пойманным.

Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

**«Волейбол»** с надувными шарами. Посередине зала натягивается волейбольная сетка (шнур, веревка) на высоте соответственно возрасту детей, составляются две команды (от 3 до 6 детей в каждой), по свистку инструктора начинается игра. Счет ведется соответственно правилам игры в волейбол.

Примечание: игра в волейбол с надувными мячами доступна во всех возрастных группах, так как «мяч» - надувной шар обладает замедленным полетом.

**«Попади в корзину»** (баскетбольную сетку). Две команды построены в колонны на расстоянии 2-4 шагов от баскетбольного щита и по сигналу инструктора первые номера забрасывают мячи в баскетбольное кольцо, после броска уходят в сторону, бросают вторые номера, затем третьи и т.д. Выполнившие бросок становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, забросившая в корзину наибольшее количество мячей (каждый по 5 бросков).

Примечание: данной игре должны предшествовать разнообразные упражнения

(школа мяча):

проводка мячей, забрасывание в сетку из разных положений и т.д.

**«Эстафета 1».** Встать в колонну, ноги врозь. У первого мяч, он прокатывает мяч последнему в колонне между ногами стоящих. Последний принимает мяч, бежит вперед, становится первым в колонне и отдает мяч назад.

**«Эстафета 2».** То же, что и в предыдущей эстафете, но последний приняв мяч, ползет вперед между ногами играющих, толкая перед собой мяч.

**«Эстафета 3».** Все становятся в колонну в основную стойку. Ведущий становится на расстоянии 2-3 м перед колонной и бросает его назад ведущему и садится. Ведущий бросает мяч второму играющему, который бросает его обратно ведущему и так до последнего. Последний после ловли мяча бежит вперед на место ведущего и кричит «Всем встать!». Ведущий становится впереди, все отступают на шаг назад и игра продолжается.

**«Будь устойчив».** Участники становятся в круг в приседе. Они бросают мяч друг другу с целью вывести партнера из равновесия. Если участник игры при ловле мяча или бросании мяча потерял равновесие (опрокинулся или



уперся о пол рукой, то ему засчитывается штрафное очко). Побеждает участник, имеющий наименьшее количество штрафных очков.

**«Пятнашки малыми мячами».** Играющие построены в одну шеренгу. Входящий находится посередине зала в кругу, в обеих руках у него малые резиновые мячи. По сигналу инструктора играющие перебегают на другую сторону зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий пытается попасть, находящимися у него в руках мячами, запятнать пробегающих мимо игроков. Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Пятнать нужно правой и левой рукой.

**«Перекидывание мяча в шеренгах».** Играющие построены в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 5-8 шагов. Перебрасывание мяча или метбола со своим партнером от груди, из-за головы, предварительно взмах-вверх-наклон туловища, при выпрямлении - бросок партнеру.

То же, но бросающие становятся спиной друг к другу и бросают между ног.

То же, с небольшим наклоном туловища назад, взмах рук с мячом вперед, последующий наклон, затем выпрямление корпуса, бросок через голову.

... Эстафета с бегом. Участники построены в две колонны по 4—5 человек. От каждой колонны выделяется водящий, который с мячом в руках становится впереди своей колонны в 6-8 шагах. По команде руководителя «Начинай!» водящий бросает мяч одним из указанных способов первому в колонне и бежит в конец колонны, а получивший мяч бежит на место водящего и оттуда передает мяч в свою колонну третьему номеру и т.д. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

#### **«Тише едешь — дальше будешь».**

Дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии.

Ведущий говорит: «Тише едешь — дальше будешь». В это время дети идут вперед. По сигналу ведущего: «Стоп», дети останавливаются и проверяют осанку. Те, у которых осанка неправильная, возвращаются на исходную позицию. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.

#### **«Автомобили».**

Дети стоят в любом порядке: в кругу, в шеренге, в колонке. Каждый должен хорошо запомнить свое место — гараж. По первому сигналу (например, хлопку взрослого) все «автомобили» выезжают из гаражей и двигаются в любом направлении, по заранее условленным «улицам».

- центре зала (или площадки) стоит кто-нибудь из детей — «регулирующий» с флажком или палочкой в руках. По сигналу «регулирующего», который поднимает флажок, все «автомобили» останавливаются и стоят с хорошей осанкой. «Регулирующий» опускает флажок — движение возобновляется.

По сигналу взрослого (несколько хлопков) «автомобили» спешат в свои гаражи. Тот, кто не добежит за это время до своего гаража, или спутает гараж, или не остановится по требованию регулировщика, пропускает одну игру!

#### **«Самолеты».**

Дети стоят в любом порядке: в кругу, шеренге, колонке — это «самолеты» в ангарах. Каждый должен запомнить свое место — свой «ангар».

По сигналу взрослого «самолеты» вылетают из «ангаров» и двигаются в любом направлении с вытянутыми в стороны руками. При встрече с другим самолетом «планируют», то есть наклоняют туловище вправо, влево, вперед, стараясь не сломать крылья: не опускать вытянутые в стороны руки. По следующему сигналу (несколько хлопков) все самолеты летят в свои ангары и стоят с хорошей осанкой.

Кто не успел добежать до своего ангара, перепутал ангар или «сломал крылья», пропускает одну игру.

#### **«Умей слушать».**

Дети идут друг за другом по одному и по сигналу, по возможности бесшумно, выполняют задания взрослого: повернуться, остановиться, поднять руки вверх и т. д.

Отмечаются дети, сделавшие упражнение четко, красиво, бесшумно. Контролируется правильность осанки.

Эту игру можно провести с детьми и в положении сидя на стуле, на полу, и даже лежа.

#### **Ходим в «шляпах».**

Детям кладут на голову «шляпу» — мешочек (весом 200 г) или дощечку, колесо от пирамиды.

Проверив правильность осанки, взрослый дает сигнал к ходьбе.

Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, намеченной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы. Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

#### **«Веселая ходьба».**

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

*Мы проверили осанку*

*И свели лопатки.*

*Мы походим на носках,*

*Мы идем на пятках.*

*Мы идем, как все ребята*

*И как мишка косолапый.*

#### **«Послушный мяч».**

Дети лежат, вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами.

Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

*Вот какой послушный мяч!*

*Между стоп его запрячь.*

*Повернись и оглянись.*

*Мячик, на пол не катись!*

#### **4. Упражнения для профилактики плоскостопия.**

Плоскостопие – заболевание ОДА, которое проявляется в снижении высоты сводов стопы, некотором отклонении стопы наружу. Стопа несёт большую нагрузку при стоянии, ходьбе, прыжках и обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве. От состояния стопы зависит плавность, лёгкость ходьбы.

При нарушении нормальных соотношений между костями, мышцами, связками нарушается функция стопы, что приводит к изменениям в различных системах организма.

Для более эффективной тренировки мышц и связок стоп игровые задания следует выполнять без обуви.

### **5. Подвижные игры.**

Не стоит недооценивать значение игры в процессе воспитания ребенка. Чем чаще взрослые играют детьми, тем лучше и быстрее у детей развиваются нужные навыки. Дело в том, что дети в самостоятельных играх не сразу могут проявить себя, свою активность и инициативу, движения их часто однообразны и ограничены. Однако в играх с заданием их действия приобретают целенаправленный характер: несколько раз повторяя движения, ребенок закрепляет двигательные навыки, развивает подвижность и ловкость. Вы можете сами придумывать игры или видоизменять и, по необходимости, усложнять уже известные. Детей надо учить играть, как это не покажется странным. Тогда они будут не только более крепкими и здоровыми, но и более организованными и инициативными. Игра для детей — основная форма учебы.

### **Подвижные игры для профилактики плоскостопия**

#### • **Ловкие ноги».**

Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч.

Обхватив мяч стопами, переключают мяч в сторону, передавая его следующему.

Если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

#### **«Барабан».**

Дети сидят на стульях (скамейке). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу.

#### **«Кто быстрее спрячет простынку».**

Дети сидят на стульях (скамейке).

- каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50-60 см. По сигналу взрослого дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.

#### **«Донеси платочек».**

Дети сидят на стульях (скамейке). У каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платочек, ни разу не уронив его.

#### **«Великан и карлик».**

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

«Лошадка».

Дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

#### **«Пройди — не ошибись».**

Дети проходят по намеченной мелом на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги.

Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

#### **«Футболисты».**

Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м.

Один из играющих должен забросить мяч, ведя его то правой, то левой ногой, в ворота противника. Если играющих много, то можно играть несколькими командами.

#### **«Резвый мешочек».**

Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с узлом на конце (мешочком, наполненным песком).

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Мальцева Виктория Сергеевна

МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад"Сказка"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Творческий проект "Чудо-крышки"

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ3570528

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космыльниина

27 марта 2020 г.

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

подтверждает, что

Мальцева Виктория Сергеевна

МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад"Сказка"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

«Роль музыки в физическом воспитании дошкольников»

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ3570524

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ирина Космыльникова".

Ирина Космыльникова

21 апреля 2021 г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО \_\_\_\_\_

Мальцева Виктория Сергеевна

МАДОУ МО г.Краснодар "Детский сад"Сказка"

опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:

Физическое воспитание дошкольников

постоянная ссылка:

<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ3594427

Главный редактор  
Международного сетевого издания  
"Солнечный свет"



Ирина Космыльнича

09 сентября 2021 г.

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 — 65391

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Мальцевой Виктории Сергеевне

(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) с «19» апреля 2021 г. по «30» апреля 2021 г.  
прошел(а) обучение в (на) Обществе с ограниченной ответственностью  
"Институт социальных технологий"

(наименование образовательного учреждения (структурного подразделения))

Удостоверение является документом  
о повышении квалификации

**231200908114**

по программе дополнительного профессионального образования  
«Психолого-педагогические аспекты профессионального  
развития педагога дошкольной образовательной организации  
комбинированного вида в соответствии с требованиями ФГОС ДО»

в объеме 72 часов

(количество часов)

Генеральный директор Е.Г. Бабехин

Секретарь М.Д. Зотов



г. Краснодар 2021

Регистрационный номер 043



# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Малыевой Виктории Сергеевне

(фамилия, имя, отчество)

в том, что он(а) с 11 октября 2021 г. по 23 октября 2021 г.

прошел(а) обучение в (на) Обществе с ограниченной ответственностью  
"Институт социальных технологий"

(наименование образовательного учреждения (структурного подразделения))

Удостоверение является документом  
о повышении квалификации

**231200543402**

по программе дополнительного профессионального образования  
«Педагогика и методика дополнительного образования  
дошкольников»

в объеме 72 часов

(количество часов)

Генеральный директор Е.Г. Бабехин

Секретарь М.Д. Зотов

Краснодар 2021

Город \_\_\_\_\_ год \_\_\_\_\_

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

085

