

О. С. Гладышева, М. А. Яковлева

# РАЗГОВОР о ЗДОРОВЬЕ: НАЧАЛО



Учебное пособие

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

Здоровьесберегающие технологии  
в дошкольном образовании

О. С. Гладышева, М. А. Яковлева

# **РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ: НАЧАЛО**

**ПАРЦИАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**



**Учебное пособие**

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2017

УДК 372.71  
ББК 74.100.55  
Г52

**Научный руководитель  
и ответственный редактор**

*О. С. Гладышева*, докт. биол. наук, профессор,  
зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании  
ГБОУ ДПО НИРО

**Авторы:**

*О. С. Гладышева*, докт. биол. наук, профессор, зав. кафедрой  
здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО;  
*М. А. Яковлева*, канд. биол. наук, доцент кафедры  
здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО

**При участии:**

*М. Н. Шуклиной*, канд. биол. наук;  
*И. П. Морозовой*, воспитателя МБДОУ «Детский сад № 145»,  
г. Дзержинск;  
*Н. Н. Бирюковой*, заместителя заведующей по воспитательно-  
методической работе МБДОУ «Детский сад № 45»,  
г. Заволжье Городецкого района;  
*Т. П. Липиной*, старшего воспитателя МБДОУ «Детский  
сад № 22», г. Заволжье Городецкого района;  
*Е. В. Полюховой*, заместителя заведующей  
МБДОУ «Детский сад № 430», Нижний Новгород;  
*О. В. Зайцевой*, заместителя заведующей по воспитательно-  
методической работе МБДОУ «Детский сад № 48 “Белочка”»,  
г. Заволжье Городецкого района;  
*Ф. Н. Маркиной*, руководителя отдела «Здоровье человека  
и окружающая среда» МБОУ ДОД ЭКБЦ, г. Дзержинск

**Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО**

ISBN 978-5-7565-0744-7

© Гладышева О. С., Яковлева М. А., 2017  
© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт  
развития образования», 2017

---

## Введение

---



**Р**абота над учебным пособием, включающим программу «Разговор о здоровье: начало», была начата еще в 2008 году, а ее апробация захватила период в дошкольной образовательной системе, когда действовали Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (от 23.11.2009 г.), в которых была выделена образовательная область «здоровье».

С выходом в 2013 году ФГОС ДО образовательное поле данной системы претерпело изменения, и вопросы здоровья, культуры здоровья и здоровьесбережения предлагалось интегрировать в другие образовательные области и режимные моменты. Поэтому жанр Программы приобрел парциальный характер, который позволяет легко совместить содержание программы «Разговор о здоровье: начало» с любым направлением образовательной деятельности в ДОО. Такой подход заставил нас существенно переработать содержание учебного пособия. Кроме того, за прошедший период его подготовки проведена масштабная апробация Программы в детских садах, показавшая ее высокую эффективность в образовательной деятельности с дошкольниками разных возрастных групп, что было оценено с помощью специально подобранной и модифицированной диагностики.

Раздел пособия, представляющий полученные результаты, является одной из важнейших мотивирующих составляющих издания, ориентируя педагогических специалистов к его изучению не только в рамках повышения квалификации, но и при получении специального образо-

вания, а также к активному использованию парциальной программы в своей практической деятельности в ДОО.

Важным обоснованием реализации направления по формированию культуры здоровья в дошкольном возрастном периоде является высокая восприимчивость детей к тем или иным жизненным правилам, которые они осваивают в это время. Многолетний опыт работы с дошкольниками по программе «Разговор о правильном питании» показал, что именно в этом возрасте формируются устойчивые поведенческие стереотипы. Сравнивая эффективность реализации данной программы и ее влияние на формирование поведенческого выбора в вопросах питания у детей дошкольного возраста, было достоверно продемонстрировано, что именно младший возраст наиболее адекватен для достижения этих целей\*.

Еще один серьезный аспект, который решается появлением программы «Разговор о здоровье: начало», — это преемственность в вопросах формирования культуры здорового образа жизни (далее — ЗОЖ). В названии Программы не случайно фигурирует определение времени — «начало», поскольку фактически это недостающее звено в линейке ранее созданных программ для школьников различных возрастов. По сути, Программа определяет и задает вектор деятельности в данном направлении, являясь по идеологии, методологии и содержанию единым целым с данным комплексом программ.

Хочется пожелать успеха педагогам, которые возьмутся за трудное, но благородное дело — формирование культуры здоровья у дошкольников!

---

\* Алексеева Е. В. Технология оценивания эффективности реализации программы «Разговор о правильном питании» в Нижегородской области / Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева // Воспитываем здоровое поколение: материалы VI межрегион. конф. (Москва, 6—8 июня 2006 г.). М., 2006. С. 28—33.

# КОНЦЕПЦИЯ И СИСТЕМНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО



**В** настоящее время в дошкольном образовании происходят серьезные изменения, связанные с обеспечением его соответствия требованиям Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями), ФГОС ДО (от 17.10.2013 г.), Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (от 20.05.2015 г.), а также экономическим и социальным запросам развития страны, потребностям государства и общества в целом.

Безусловно, ФГОС дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) задает новые векторы развития дошкольного образования и определяет критерии его эффективности, утверждает основные принципы, специфические именно для дошкольного возраста. Прежде всего это полноценное проживание ребенком всех этапов детства, индивидуализация дошкольного образования, содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка субъектом (полноценным участником) образовательных отношений, формирование познавательных интересов и действий ребенка в разных видах деятельности и др.

Особое внимание в стандарте уделяется задачам по охране и укреплению физического и психического здоровья детей. Важное значение приобретает создание эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, а также становление предпосылок учебной деятельности.

Следовательно, приоритет сохранения здоровья и формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни и безопасного поведения становятся одним из основополагающих принципов системы образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях (далее — ДОО). Однако необходимо отметить, что в образовательном пространстве ДОО данное направление пока не получило системного развития. Таким образом, имеется определенное противоречие между социальным заказом общества на реализацию функций, нацеленных на формирование активной личности, ведущей здоровый образ жизни, и существующими в ДОО традиционными подходами, в которых понимание здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий трактуется достаточно однобоко и в основном связывается с реализацией двигательной активности и формированием у детей бытовых гигиенических навыков. Следует также сказать, что данное противоречие связано с недостаточностью программно-методического обеспечения этого направления деятельности. В практике работы специалистов образовательной сферы широко используются приемы и методы здоровьесберегающих технологий, рекомендованные СанПиНом, препятствующие утомлению как физическому, так и интеллектуального характера. Многие из них основаны на закономерностях онтогенеза развития ребенка и, безусловно, учитывают индивидуальные психофизиологические качества воспитанников. Однако все эти традиционные направления практической работы не

восполняют определенного дефицита программного обеспечения формирования *ключевой компетентности* у воспитанников ДОО — ведения здорового и безопасного образа жизни.

Выявленные противоречия могут быть решены в ходе системного внедрения модели здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных организациях.

С этой целью была разработана парциальная образовательная программа формирования у дошкольников основ культуры здоровья, включающая развитие как компетентностей здорового и безопасного образа жизни, так и других социальных компетентностей, способствующих сохранению здоровья.

Работа над моделью Программы, органично интегрирующей здоровьесберегающую деятельность в образовательное и воспитательное пространство ДОО, проводилась в течение ряда лет на кафедре здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО. Важным принципом этой модели является ее системный характер, определяющий проникновение идей и деятельности здоровьесберегающей направленности во все сферы работы ДОО, начиная от образовательных областей и заканчивая режимами работы и управляющей функцией.

На рис. 1 представлена схема системной модели работы ДОО по проблеме здоровьесбережения и формирования у дошкольников основ культуры здоровья и здорового образа жизни посредством внедрения парциальной программы «Разговор о здоровье: начало».

Данная системная модель должна содержать взаимосвязанные элементы:

- целевой;
- содержательный (когнитивный, оценочный, мотивационно-поведенческий);
- операционный (педагогические условия и методики);
- результативный (критерии, показатели, уровни и результаты).



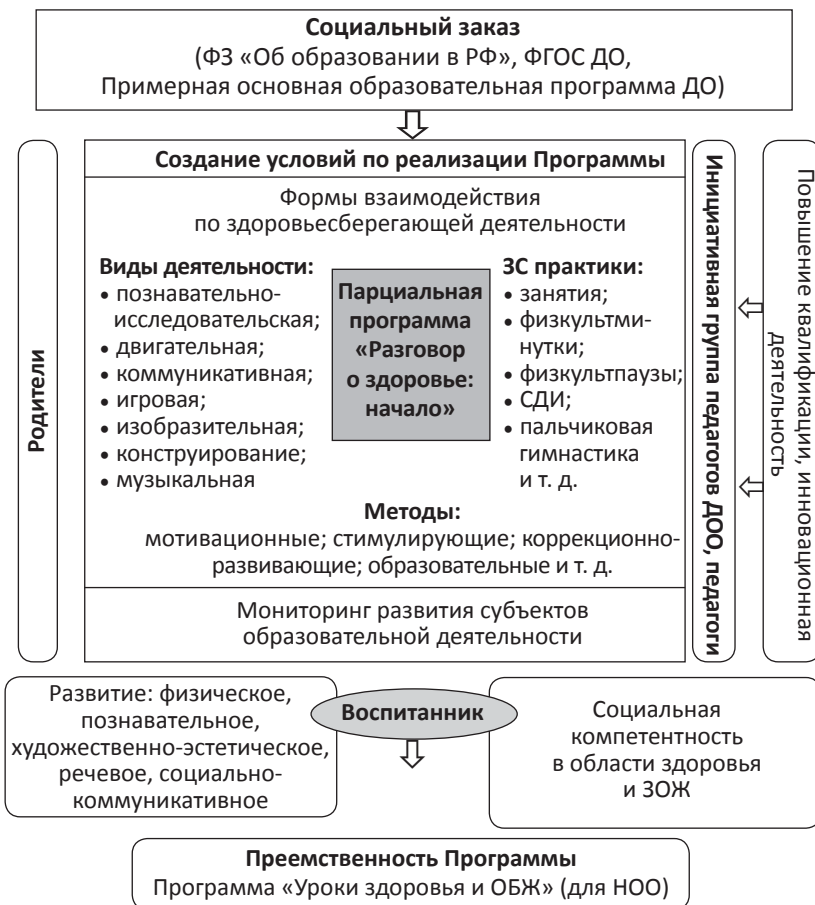


Рис. 1. Системная модель реализации в ДОО формирования у воспитанников основ здорового образа жизни

Условием системной деятельности является упорядоченность взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, каждый из которых определяет место и значение элемента в общей структуре:

- *цель* — организация здоровьесберегающей деятельности (далее — ЗСД) в ДОО на основе реализации парциальной программы, которая будет способствовать не

только повышению эффективности качества образовательной деятельности, но и развитию детей, сохранению их здоровья и формированию основ культуры здоровья;

- *педагогические условия*, определяемые организацией и состоянием внутренней среды детского сада, которая включает образовательную, оздоравливающую, коррекционную и развивающую части;

- *содержание воздействия* включает программы различных направлений здоровьесберегающих мероприятий;

- *средства воздействия* — методы, технологии и приемы воздействия в рамках различных направлений работы в системе ЗСД;

- *формы организации деятельности* — групповые, индивидуальные, игровые и т. д.;

- *субъект воздействия* — воспитанник ДОО, на которого направлены все педагогические, медико-гигиенические и психологические воздействия, психическое и физическое здоровье которого является одним из главных критериев качества педагогической системы и валидности мер воздействия;

- *результат педагогического воздействия* — положительная динамика развития детей во всех образовательных областях, стабильные показатели психического и физического здоровья и развитие воспитанника подготовительной группы, соответствующего по всем параметрам школьной зрелости и готовности к обучению в школе, сформированные основы целого ряда социальных компетентностей в области культуры ЗОЖ.

В системной работе педагогов большое значение уделяется таким видам деятельности, как:

- определение и планирование содержания ЗСД в разных ее формах;

- проектирование и разработка здоровьесберегающих методов работы, в том числе и подготовка педагогов к ЗСД;

- создание педагогических условий ЗСД;

- управление ЗСД и координация деятельности всех участников педагогического процесса;
- контроль выполнения и оценка эффективности осуществляемых воздействий.

Все это требует от педагогов высокого уровня педагогического мастерства и постоянной работы по совершенствованию профессиональных компетенций, поэтому мы отдельно выделили в модели инициативную группу педагогов, а также предполагаем такие направления деятельности всего коллектива, как «повышение квалификации» и «инновационная деятельность».

### **❓ Контрольные вопросы и задания**

**1.** В чем заключается здоровьесберегающая направленность обязанностей и ответственности ОО (ст. 28) согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 6.1 и 6.2)?

**2.** В п. 2 ст. 34 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» указаны права воспитанников. В чем заключается здоровьесберегающий принцип их формулировки?

**3.** Назовите основные элементы системы здоровьесберегающей деятельности в ДОО: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4.** Укажите основные образовательные области, перечисленные в ФГОС ДО: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5.** Назовите основные виды деятельности для организации системного здоровьесберегающего пространства в ДОО: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ



Научные работы последних лет М. М. Безруких, Н. К. Смирновой, В. Ф. Базарного, О. С. Гладышевой, В. И. Ковалько, Г. К. Зайцевой, Т. С. Овчинниковой, А. Г. Швецовой и других посвящены теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных организаций здоровьесберегающих технологий. Понятие «здоровьесберегающие технологии в ДОО» объединяет в себе все направления деятельности дошкольной образовательной организации по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей (рис. 2).



Рис. 2. Направления здоровьесберегающей деятельности в ДОО

Важно отметить, что на данный момент в контексте Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями) и Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями) реализация *медико-профилактического направления* отнесена к компетенции учреждений здравоохранения, в связи с изменениями в правовой основе функционирования образовательных организаций в ДОО произведена коррекция содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования и стратегического плана оздоровления воспитанников, выраженная в удалении таких разделов работы, как:

- физиотерапия;
- витаминoproфилактика;
- иммунопрофилактика;
- фитотерапия;
- фитонцидотерапия.

До сентября 2014 года при наличии лицензии на медицинскую деятельность образовательная организация осуществляла ее самостоятельно. Теперь такая возможность сохранена только для дошкольных образовательных организаций, выполняющих специальные функции.

Содержанием всех форм деятельности образовательной организации являются различные технологии, методы и приемы здоровьесбережения, разнообразие которых должно привести к достижению намеченной цели — воспитанию здорового ребенка.

В основе здоровьесберегающих образовательных технологий, представленных в данном разделе учебного пособия, лежит использование особых психолого-педагогических приемов и методов работы с детьми при реализации различных видов и содержания образовательной деятельности в дошкольной организации. Многие

из этих технологий, возможно, большинству педагогов ДОО знакомы. Однако освоение и применение их в практике работы с детьми предполагают стремление педагога к постоянному профессиональному развитию и самосовершенствованию.

Осуществление образовательного процесса ДОО в соответствии со здоровьесберегающими образовательными технологиями подразумевает такую его организацию, когда при реализации педагогического содержания решаются и задачи сохранения здоровья воспитанников и педагогов.

Цель данных технологий — обеспечить воспитанникам возможность сохранения здоровья в условиях образовательной деятельности, сформировать у них необходимую компетентность в вопросах здорового и безопасного образа жизни, научить применять полученные знания в своей повседневной жизни для сохранения здоровья.

В качестве средств реализации здоровьесберегающих технологий применяются:

- *средства двигательной направленности* (физические упражнения, физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.);
- *природные факторы* (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры);
- *гигиенические факторы* (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня).

Рекомендуемые приемы активизации двигательной активности в виде физкультминуток и кинезиологических упражнений (в том числе и для воспитанников с ОВЗ) приведены в приложении 3.

Системное и гармоничное использование приемов и методов здоровьесберегающих технологий, основанных на базовых природосообразных средствах реализации, позволяет эффективно поддерживать и корректировать физическое развитие воспитанников.

Таблица 1

**Современные приемы и методы  
здоровьесберегающих педагогических технологий,  
наиболее часто используемые в детском саду**

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Ритмопластика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи;</li> <li>• два раза в неделю по 30 мин.;</li> <li>• со среднего возраста</li> </ul>	Обратить внимание на художественную ценность данного вида занятий, уровень физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог дополнительного образования
Динамические паузы (физкультминутки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время занятий в течение 2—5 мин. по мере необходимости;</li> <li>• в зависимости от утомляемости детей;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида занятия	Воспитатели, специалисты
Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате (при малой и средней степени подвижности);</li> </ul>	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. В ДОО используются лишь	Воспитатели, инструктор по физической культуре

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно для всех возрастных групп</li> </ul>	элементы спортивных игр	
Релаксация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В любом подходящем помещении в течение дня;</li> <li>• в зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии;</li> <li>• для всех возрастных групп</li> </ul>	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы (шум морского прибоя, пение птиц и т. д.)	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог
Эстетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализуется на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и т. д., оформлении помещений к праздникам и др.;</li> <li>• для всех возрастных групп</li> </ul>	Осуществляется на занятиях по программе ДОО, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОО
Пальчиковая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проводится ежедневно в любое удобное время в течение дня;</li> <li>• продолжительность —</li> </ul>	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. В раннем возрасте — индивидуальное	Воспитатели, логопед



Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
	<p>3—5 мин.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с младшего возраста, индивидуально либо с подгруппой;</li> <li>• может использоваться в динамических паузах</li> </ul>	<p>обучение. В старшем — с показом воспитателем. При проведении гимнастики можно использовать карандаш для массажа ладоней</p>	
Гимнастика для глаз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно по 3—5 мин.;</li> <li>• в любое свободное время и как динамическая пауза во время занятий в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки;</li> <li>• с младшего возраста</li> </ul>	<p>В младшем возрасте — с показом педагогом. Рекомендуется использовать наглядный материал. В старшем возрасте гимнастику с целью коррекции зрения рекомендуется проводить по методике А. С. Аветисова («Красная метка»)</p>	Все педагоги
Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В различных формах физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• с младшего возраста</li> </ul>	<p>Обеспечить проветривание помещения, проинструктировать детей об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>	Воспитатели, специалисты

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно после дневного сна;</li> <li>• в течение 5—10 мин.;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	<p>Формы проведения различные: упражнения в кроватках после сна, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие упражнения в зависимости от условий ДОО</p>	Воспитатели
Корректирующая гимнастика (ортопедическая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В различных формах физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	<p>Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Музыкальные этюды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Через 30 мин. после приема пищи;</li> <li>• 2 раза в неделю от 10 мин.;</li> </ul>	<p>Обратить внимание на художественную ценность, соответствие физи-</p>	Музыкальный руководитель, воспитатель по театрали-

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• со среднего возраста</li> </ul>	ческой нагрузки возрастным показателям	зованной деятельности
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно перед завтраком на прогулке или в спортивном зале;</li> <li>• длительность — от 5—7 мин. в раннем возрасте;</li> <li>• до 10 мин. в ст. дошкольном возрасте</li> </ul>	Формы проведения разнообразные. Если гимнастика проходит в спортивном зале, дети переодеваются в спортивную форму	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Оздоровительный бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В теплый период на открытом воздухе, в утренний прием на улице или на прогулке;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	Дети занимаются в физической форме и спортивной обуви	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Позы животных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1—2 мин. в течение дня для снятия напряженности позвоночника;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	В помещении группы на ковре по мере усталости детей от сидячего положения	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные упражнения под музы-</li> </ul>	В физкультурном или музыкальном	Воспитатели, инструктор по

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
	<p>ку проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 раза в неделю по 30 мин.;</li> <li>• со среднего возраста</li> </ul>	<p>зале либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы</p>	<p>физической культуре</p>
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<p>Физкультурные занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2—3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале; 1 раз — на улице;</li> <li>• для всех возрастных групп: ранний возраст — 10 мин. (в групповой комнате или физкультурном зале), младший возраст — 15—20 мин., средний — 20—25 мин., старший — 25—30 мин.</li> </ul>	<p>Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физической культуре</p>

Продолжение табл. 1

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Проблемно-игровые ситуации (игротренинги и игротерапия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В свободное время, можно во второй половине дня;</li> <li>• время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	Занятие может быть организовано посредством включения педагога в процесс игровой деятельности и проводиться незаметно для ребенка	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1—2 раза в неделю по 30 мин.;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия по теме «Здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 раз в неделю по 30 мин.;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	Могут быть включены в сетку занятий для познавательного развития	Воспитатели
<b>Коррекционные технологии</b>			
Технологии музыкального воздействия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В различных формах физкультурно-оздоров-</li> </ul>	Используются в качестве вспомогательного средства	Все педагоги, музыкальный руководитель

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
	<p>вительной работы либо на занятиях по музыкальному воспитанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2—4 раза в месяц в зависимости от целей;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	<p>как часть других технологий: для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.</p>	
<p>Технологии воздействия цветом (цветотерапия)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как специальное занятие;</li> <li>• 2—4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач;</li> <li>• со среднего возраста</li> </ul>	<p>Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Технологии коррекции поведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сеансы по 10—12 занятий по 25—30 мин.;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		Занятия организуются в игровой форме. Используется диагностический инструментарий и протоколы занятий	
Арт-терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сеансы по 10—12 занятий по 30—35 мин.;</li> <li>• начиная со средней группы</li> </ul>	Занятия проводятся по подгруппам из 10—13 человек по программе, имеющей диагностический инструментарий, используются протоколы занятий	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1—2 раза в неделю по 25—30 мин.;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	Занятия проводятся по специальным методикам. Психогимнастика выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием. Психогимнастические упражнения используют механизм психофизического эмоционального единства. На-	Воспитатели, психолог

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		<p>пример, ребенок не только выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемой трубе. Это упражнение доставляет ему массу удовольствия, включает фантазию, улучшает ритмичность движений. В последовательности психогимнастических упражнений важно соблюдать чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряженных и расслабленных, резких и плавных, частых и медленных, дробных и цельных, едва заметных и полной непо-</p>	



Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		<p>движности, вращений и прыжков, свободного продвижения в пространстве и столкновения с предметами), сопровождаемых попеременно мышечным расслаблением и напряжением. Такое чередование движений гармонизирует психическую деятельность мозга</p>	
<p>Психическое закаливание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневно в течение дня;</li> <li>• по мере необходимости в соответствии с психическим состоянием детей;</li> <li>• во всех возрастных группах</li> </ul>	<p>Создание эмоционального комфорта детям посредством добрых, ласковых слов. Для этого используются поговорки и пословицы и поговорки, стихи, песенки и потешки</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>
<p>Сказкотерапия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2—4 занятия в месяц по 30 мин.;</li> <li>• со старшего возраста</li> </ul>	<p>Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку</p>	<p>Воспитатели, психолог</p>

Вид приема или метода	Рекомендуемое время проведения в режиме дня и возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
		рассказывает взрослый, возможно групповое рассказывание, где рассказчиками выступает группа детей, а остальные повторяют за ними необходимые движения	

**❓ Контрольные вопросы и задания**

1. Как вы понимаете термин «здоровьесберегающие технологии»?

2. Каковы основные принципы здоровьесберегающих технологий?

3. Какие направления здоровьесберегающей деятельности можно выделить в ДОО?

4. Перечислите основные средства реализации сохранения и укрепления здоровья воспитанников: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Назовите методы и приемы стимуляции двигательной активности воспитанников: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4–7 лет) «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ: НАЧАЛО»



## 3.1. Целевой раздел Программы

### Пояснительная записка

**В** настоящее время в общеобразовательных организациях успешно реализуются программы для обучающихся различных возрастных категорий, направленные на формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, в том числе и программы, разработанные сотрудниками кафедры здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО («Уроки здоровья и ОБЖ» О. С. Гладышевой и И. Ю. Абросимовой).

Создание парциальной образовательной программы по формированию здорового образа жизни у воспитанников дошкольных образовательных организаций связано с определенными сложностями, обусловленными тем, что дошкольному периоду развития ребенка присущи специфические возрастные особенности, без учета которых невозможна эффективная реализация образовательных результатов.

Содержание программы и формы ее реализации в ДОО должны быть нацелены на развитие детей, форми-

рование у них ценностных ориентиров на здоровый и безопасный образ жизни, а также включать коррекционную составляющую, реализация которой наиболее эффективна для здоровья ребенка именно в данный период жизни.

В 2008 году профессором О. С. Гладышевой были разработаны программа и методическое пособие «Разговор о здоровье: начало», учитывающие рекомендации федеральных государственных требований. Автор опиралась на выделение образовательной области «Здоровье». С 2013 года Программа проходила этап апробации на базе нескольких ДОО Нижегородской области. Перечень дошкольных организаций, принявших участие в апробации, приведен в приложении 1.

После выхода ФГОС ДО и изменения концептуальных подходов к ДО потребовались преобразование Программы и доработка, что и было выполнено в процессе создания настоящей парциальной программы.

Программа базируется на современных научных представлениях о закономерностях психического и физического развития ребенка в раннем возрасте. Она построена на гуманистических принципах личностно ориентированной педагогики, предполагающих признание важности каждого возрастного периода в жизни человека, уважение к личности ребенка, создание условий для развития его активности и инициативности. При разработке Программы автор стремилась развивать диалектические подходы, основываясь на общих свойствах всего живого, а также условиях его сохранения и развития.

Парциальный тип Программы позволяет интегрировать ее содержание во все образовательные области, представленные во ФГОС ДО:

- познавательную;
- речевую;
- социально-коммуникативную;
- художественно-эстетическую;
- физическую.

Кроме того, содержание Программы позволяет осуществить принципы преемственности с основной школой, для которой разработан каскад подобных программ для разных ступеней обучения, включая начальную и основную.

### 3.1.1. Цели и задачи

*Цель Программы* — содействие развитию личности ребенка и формированию у него ценностей здорового образа жизни и социальных навыков, здорового и безопасного поведения в среде, обеспечивающих сохранение и укрепление его здоровья.

Исходным базисом Программы явились идеи целого ряда ученых-педагогов:

- концепция генезиса общения ребенка М. И. Лисиной;
- теория ведущей деятельности А. Н. Леонтьева;
- периодизация психического развития Д. Б. Элькнина.

На этих позициях определяются как основные разделы Программы, так и содержание и требования к ее реализации.

В соответствии с возрастными особенностями воспитанников воспитатели ДОО могут использовать то содержание Программы, которое наиболее адекватно для детей средней, старшей или подготовительной групп. При этом педагогические задачи остаются универсальными, но могут в какой-то части быть активизированы для дошкольников разных возрастных групп.

*Основными педагогическими задачами Программы являются следующие:*

- способствовать успешному социально-коммуникативному развитию, предполагающему приобретение навыков общения со сверстниками и взрослыми, освоению культуры общения в различных социальных сферах, формирующих определенный уровень эмпатии к окружающим;

- реализовать освоение основных норм здорового и безопасного образа жизни, гигиенических навыков через развитие познавательных способностей;
- осваивать и закреплять в ходе игровой деятельности на практике основные правила здорового и безопасного поведения в бытовых условиях и социальном окружении;
- способствовать процессу формирования ценностных позиций по отношению к своему здоровью, здоровью окружающих и к здоровью окружающей среды;
- реализовать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития детей, охраны и укрепления их здоровья в ходе совместной деятельности по Программе;
- использовать разделы Программы для физического развития детей через сочетание этапов ее освоения с различного вида двигательной активностью;
- обеспечить преемственность реализации Программы в дошкольный период с образовательной деятельностью последующей школьной ступени.

### **3.1.2. Педагогические принципы построения Программы и планируемые результаты**

При разработке Программы были использованы основополагающие подходы, принятые в современной педагогической науке и закреплённые в современных образовательных стандартах, в том числе и дошкольных.

*Ценностный подход* является важной составляющей представлений ребенка о своем здоровье, без которого невозможно правильное отношение к себе и окружающим. Только опираясь на ценностный подход в содержании деятельности по Программе, мы вправе ожидать нужных результатов в формировании мировоззренческих установок детей на здоровый и безопасный образ жизни.

*Деятельностный подход* в работе с дошкольниками имеет особое значение. Очень важно использовать и ори-

ентировать на его реализацию педагогов, так как в этот возрастной период у детей развит тот вид памяти, которая активизируется в ответ на деятельностную составляющую в занятиях. С этих позиций в методах работы стоит ориентироваться на педагогические технологии, в основе которых лежит деятельностный подход в рамках того или иного содержания. Именно это дает возможность получить прогнозируемый высокий результат.

*Гуманистический подход* — необходимо обратить внимание дошкольных педагогических работников на недопустимость использования в своих занятиях по здоровью тактики «запугивания» детей. С одной стороны, в такой тактике мало смысла, поскольку дети еще плохо проецируют предлагаемую им информацию о нормах поведения на длительную перспективу, а с другой — существует высокий риск формирования у детей устойчивых страхов или даже фобий, что неприемлемо в реализации деятельности по формированию компетенций ведения здорового образа жизни.

*Субъект-субъектный подход* позволяет таким образом организовать деятельность детей в процессе обучения, когда в ходе взаимодействия с воспитателем строится совместная работа над тем или иным разделом Программы.

Только совмещение всех этих подходов обеспечит успешную реализацию в дошкольной образовательной организации парциальной программы «Разговор о здоровье: начало».

Одним из главных принципов, на которых базируется Программа, является *принцип развития*, в соответствии с которым развитие характеризуется появлением новых качеств в поведении детей, нового отношения к себе и окружающим, новых интересов и ценностей.

*Принцип деятельности* также следует отметить среди базовых, так как именно деятельность определяет успешность освоения тех или иных знаний и приобретение соответствующих социальных компетентностей. Реа-

лизация этого принципа проходит с опорой на игровые методы, что при работе с детьми дошкольного возраста является одним из ведущих педагогических принципов. Именно игра приносит эмоциональное удовлетворение воспитанникам, что является мощным закрепляющим фактором научения в данный возрастной период.

*Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых* — важный базис реализации Программы, предполагающий создание необходимых условий благополучия как на занятиях по Программе, так и с родителями в ходе заключительных совместных праздников после освоения каждого модуля Программы.

Важным представляется также *принцип интеграции* Программы в содержание образования. Ее включение в систему здоровьесберегающей деятельности ДОО представлено на рис. 1. Следует отметить, что интеграция может быть реализована и в образовательные области ДО.

*Принцип преемственности* осуществляется через построение Программы по концентрическому типу, то есть тематически содержание ее одинаково для детей разных возрастных групп, но уровень и конкретное наполнение каждой темы определяются особенностями той возрастной группы, с которой работает педагог. Программа может быть реализована в работе с детьми от 4 до 7 лет. Кроме того, для детей подготовительной группы этот принцип приобретает дополнительный смысл, поскольку реализован в продлении Программы в начальной и основной школе.

## **3.2. Содержательный раздел Программы**

### **Особенности построения Программы**

Программа построена по концентрическому типу и ориентирована на детей 4—7 лет. Для занятий с дошкольниками из разных возрастных групп воспитатель может выбирать те темы для проведения занятий, кото-



рые доступны именно в этот возрастной период. Соответственно, дидактическое наполнение самих занятий также должно быть подчинено данному принципу. Таким образом, каждая возрастная группа детей будет изучать основные темы Программы несколько раз, но на разном уровне и с разной сложностью их содержания.

Принципы построения занятий опираются на особенности уровня внимания, характерные для разного возраста дошкольников. Работа с детьми организуется в соответствии с нормами санитарно-эпидемиологических требований к организации режима работы в дошкольных организациях — СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменениями на 27 августа 2015 г.). Учитывается несомненная необходимость включения в занятия с воспитанниками различных видов деятельности, заканчивающихся обязательной рефлексией. Программа может быть использована и в ДОО, реализующих коррекционную деятельность с детьми с ОВЗ. Дополнительно для таких детей в приложении 3 приводятся комплексы упражнений для организации физкультминуток.

Следует отметить, что Программа предполагает интегрирование в различные образовательные области — это главное условие эффективности парциальной образовательной программы, реализуемой в работе с детьми в данный возрастной период, а также в процессе организации режимных мероприятий. Она включена в системную работу по здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовании (см. рис. 1).

В структуре Программы четыре модуля.

Первый модуль начинается с коммуникативной деятельности. Затем следует второй модуль «Я и мир вокруг», в котором выделяются два тематических блока:

- «Мир природы»;
- «Мир людей».

Третий модуль — «Мой организм и здоровье». Тематика и содержание составляющих его разделов построены в соответствии с важнейшими свойствами жизни:

«Взаимодействие с окружающим миром (мера взаимодействия — безопасность)», «Я дышу», «Я ем», «Я двигаюсь», «Я расту и развиваюсь», «Жизнь непрерывна». Тематически они перекликаются с соответствующими разделами программ для общеобразовательной школы, поэтому данная Программа носит преемственный характер, что очень важно при непрерывном формировании навыков ведения ЗОЖ в образовательном маршруте *воспитанник → обучаемый*.

Четвертый модуль Программы — «Создаем здоровье вместе» — направлен на закрепление полученных воспитанниками знаний о здоровье в совместной деятельности, организованной в форме праздников, в которых могут принимать участие не только дети, но и родители.

В процессе работы по Программе педагогу следует как можно шире использовать разные приемы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемые в дошкольном образовании.

В Программе нашло отражение содержание всех основных компонентов здорового образа жизни:

- двигательная активность;
- питание;
- режим дня;
- закаливание;
- гигиенические навыки.

Основные разделы Программы гармоничны направлениям здоровьесберегающей деятельности в ДОО:

- организация рационального питания детей;
- обеспечение оптимальной для организма двигательной активности;
- предупреждение вредных и формирование полезных привычек;
- повышение психоэмоциональной устойчивости;
- мониторинг здоровья детей.

Приведем развернутое содержание Программы и примерное тематическое планирование (см. табл. 2).

## Содержание программы «Разговор о здоровье: начало»

### МОДУЛЬ 1

#### **Давайте познакомимся!**

- Как знакомиться друг с другом. Что такое имя и фамилия.
- Как играть вместе.
- Вежливые слова: когда и кому их говорить. Правила общения.

### МОДУЛЬ 2

#### **Я и мир вокруг**

##### **Мир природы**

- *Чистый воздух.* Почему воздух важен для человека. Как растения создают для нас чистый воздух. Как беречь чистый воздух дома. Почему пыль — это плохо. Делаем влажную уборку.
- *Чистая вода.* Реки, моря, океаны, родники. Зачем нужна вода человеку. Что загрязняет воду и делает ее опасной для человека. Как беречь воду.
- *Чистая земля.* Что растет на земле. Основные продукты питания человека и животных (злаки, овощи, фрукты, ягоды). Что загрязняет землю (мусор и другие отходы). Как беречь землю. Убираем территорию.

##### **Мир людей**

- Моя семья. Детский сад; школа; улица. Знакомые и незнакомые люди. Доброе и злое в поступках людей. Как общаться со знакомыми и незнакомыми. Как избегать опасности.

### МОДУЛЬ 3

#### **Мой организм и здоровье**

- *Я дышу.* Дыхание — это жизнь. Чистый воздух и дыхание. Как дышать правильно. Болезни органов дыха-

ния; кашель, боль в горле. Какие правила нужно соблюдать, чтобы не препятствовать дыханию (не разговаривать во время еды и т. д.). Упражнения для правильного дыхания. Делаем влажную уборку в своей комнате.

- *Я ем.* Для чего нужна еда человеку. Главные заповеди правильного питания (режим, регулярность, разнообразие в еде). Выбираем блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Как относиться к сладкому. Как беречь зубы.

- *Я двигаюсь.* Почему говорят: «Движение — это жизнь». Мышцы помогают нам двигаться. Что необходимо для работы мышц и откуда берется энергия.

Утренняя зарядка и другие виды движений. Подвижные игры, физкультура и спорт; физическая работа дома, в саду и на даче; почему это важно. Движение — это здоровье.

Что такое осанка. Как заботиться о том, чтобы осанка была правильной.

Какие бывают нарушения мышц и костей (растяжения, ушибы, переломы) и как их избежать. Как оказать первую помощь при травме.

- *Я расту и развиваюсь.* Что значит — расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым (гигиена). Резервы нашего организма. Закаливание. Физкультура — каждый день!

Прогулки и игры на улице. Правила безопасного поведения на улице, во дворе.

Купание. Правила безопасного поведения у реки летом и зимой.

- *Жизнь на земле непрерывна.* Смена поколений и продолжение жизни. Родители — мама и папа, бабушка и бабушка. Дети — сестры и братья. Родственники — близкие и дальние. Родословная.

Периоды жизни человека. Продолжительность жизни и здоровье. Что важно для того, чтобы быть здоровым и бодрым.

Мальчики и девочки — чем они отличаются. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь и семья. Как нужно относиться к членам семьи.

## МОДУЛЬ 4

### **Создаем здоровье вместе**

*(система праздников, организуемых совместно с родителями)*

Праздник «Добрые слова». Праздник «Дорожим природой». Праздник «Учимся жить среди людей». Серия праздников «Хотим быть здоровыми». «Традиции здоровой кухни». «Соревнуемся в силе, ловкости и выносливости». «Какой я сейчас и каким я стану в будущем». «Семейные традиции здорового образа жизни» (гигиена, режим дня, питание, физкультура).

В соответствии с целями и задачами Программы в ходе ее апробации на инновационных площадках (см. приложение 1) было разработано методическое сопровождение, которое включает примерное тематическое планирование (табл. 2), игры и упражнения для воспитанников средней, старшей и подготовительной групп, используемые для изучения Программы (в качестве примера в приложении 2 приведены игры и упражнения для изучения первого модуля Программы), а также здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольном образовании.

*Таблица 2*

#### **Примерное тематическое планирование работы по программе «Разговор о здоровье: начало»**

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
<b>Модуль 1. «Давайте познакомимся!»</b>		
Как знакомиться друг с другом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа.</li> <li>• Практические упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснить детям, как важно проявлять взаимное доброжелательное отношение и уважение, в чем это выражается.</li> </ul>

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показать взаимосвязь положительной атмосферы общения с эмоциональным здоровьем человека</li> </ul>
Что такое имя и фамилия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа.</li> <li>• Игры «Почтальон», «Путешествие по миру» (как твое имя звучит на другом языке), «Назови себя по имени ласково»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помочь ребенку осознать свою индивидуальность, особенность и неповторимость.</li> <li>• Учить детей называть свое полное имя, отчество, фамилию, полные имена и отчества родителей</li> </ul>
Как играть вместе. Правила общения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательное занятие.</li> <li>• Обсуждение темы «Запреты».</li> <li>• Проблемные ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять и активизировать словарный запас детей для общения друг с другом.</li> <li>• Развивать коммуникативные навыки речи воспитанников (умение вести диалог друг с другом)</li> </ul>
Вежливые слова: когда и кому их говорить	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа.</li> <li>• Упражнение «Азбука вежливых слов».</li> <li>• Игра «Когда так говорят»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ввести определение понятия «дружеские взаимоотношения».</li> <li>• Продолжать обогащать словарь детей словесными формулами вежливости</li> </ul>
<b>Модуль 2. «Я и мир вокруг»</b>		
Мир природы. Чистый воздух — это здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие в группе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказать детям, почему важно бережно относиться к природе, к чистоте воздуха, зеленым</li> </ul>

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
		растениям, которые являются главными источниками чистого воздуха
Зачем воздух человеку?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей правильному дыханию.</li> <li>• Объяснить, что дыхание — это основное свойство всего живого</li> </ul>
Как беречь чистый воздух?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практическое занятие «Как увидеть пыль?».</li> <li>• Домашнее задание: составить рассказ на тему «Как у нас дома сохраняется чистый воздух»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать у детей представление о том, что чистый воздух способствует сохранению и укреплению здоровья</li> </ul>
Пыль — это плохо! Все вместе делаем влажную уборку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудовая деятельность детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать и реализовать на практике представление о том, что пыль вредна, ее необходимо удалять из помещений.</li> <li>• Помочь детям освоить элементарные навыки уборки.</li> <li>• Воспитывать любовь к труду, желание участвовать в совместной трудовой деятельности наравне со всеми для пользы своему здоровью</li> </ul>
Чистая вода. Что загрязняет воду и как ее беречь? Зачем чело-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательное занятие «Реки. Моря и океаны. Родники»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прививать детям экологически ориентированное отношение к окружающему миру.</li> <li>• Формировать осно-</li> </ul>

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
веку нужна вода?		вы знаний и представлений о природных процессах. • Обосновать представление о том, что чистота воды влияет на физическое здоровье человека
Чистая земля. Что растет на земле? Как беречь землю?	• Экскурсия по территории детского сада. • Занятие-беседа	• Объяснить детям взаимосвязь человека и природы. • Прививать навыки природоохранного поведения. • Объяснить, какие действия человека вредят природе
Мир людей. Моя семья	• Творческие рассказы детей. • Построение генеалогического древа. • Беседа о корнях семьи, о ее происхождении. • Презентация семьи через газету, семейный альбом, детский рисунок. • Диагностика психологического климата семьи. • Настольная игра «Наша семья»	• Сформировать представления о семье, роде, родственных связях, о доброжелательных отношениях родных людей. • Поддерживать желание детей говорить о своих близких
Детский сад	• Освоение правил и норм жизни группы (рисунки, символы, обсуждение). • Летопись группы (альбом). • Экскурсия по ДОО. • «Этическая зарядка»	• Познакомить детей с правилами совместного пребывания в группе детского сада (общение, совместные игры и другие занятия и т. д.), объяснить важность соблюдения этих



Продолжение табл. 2

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
		правил каждым ребенком (отношения равенства и эмоциональный комфорт всех членов группы)
Улица. Знакомые и незнакомые люди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательные занятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать детей правилам общения с незнакомыми людьми.</li> <li>• Объяснить, что приятная внешность незнакомого человека не всегда говорит о его добрых намерениях</li> </ul>
Как общаться: контакты с незнакомыми людьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренинг «Встреча с незнакомцем».</li> <li>• Проблемные ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудить с детьми возможные опасные ситуации при контактах с чужими людьми.</li> <li>• Научить их правильно себя вести в подобных ситуациях</li> </ul>
<b>Модуль 3. «Мой организм и здоровье»</b>		
Я дышу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие «Как мы дышим»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с процессом дыхания и органами дыхания</li> </ul>
Правильное дыхание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучить детей правилам глубокого дыхания</li> </ul>
Болезни дыхания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательное занятие «Микробы и вирусы. Почему они опасны?»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказать об инфекционных респираторных заболеваниях.</li> <li>• Правила поведения при первых признаках болезни (чихании, насморке, кашле)</li> </ul>
Я ем	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Для чего человеку нужна еда?»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять знания детей о правилах питания</li> </ul>

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
Главные заповеди питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании».</li> <li>• Проведение теста «Какие блюда выбираем на завтрак, обед, ужин».</li> <li>• Игры «Магазин», «Сервируем стол», «Создаем меню»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать у детей представления о рационе питания.</li> <li>• Закреплять представления о том, что такое правильное питание и почему возникают различные болезни, если человек питается неправильно</li> </ul>
Я двигаюсь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Мышцы, кости и суставы».</li> <li>• Проведение оздоровительных минуток</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать у детей интерес к выполнению различных физических упражнений.</li> <li>• Развивать самостоятельность и творчество в реализации двигательной активности</li> </ul>
Осанка — стройная спина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практическое занятие по выполнению упражнений на сохранение правильной осанки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приучать детей следить за своей осанкой при всех видах деятельности</li> </ul>
Двигательный режим в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные и оздоровительные паузы, пальчиковая и дыхательная гимнастики.</li> <li>• Спортивные праздники и развлечения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объяснить пользу движения для укрепления здоровья.</li> <li>• Организовать двигательную активность ребенка в течение всего пребывания в детском саду</li> </ul>
Я расту и развиваюсь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание детьми своих младенческих фотографий.</li> <li>• Словесная игра «Назови ласково».</li> <li>• Беседа «Рождение ребенка».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять и активизировать словарный запас детей на основе углубления их представлений о себе в разные возрастные периоды</li> </ul>

Продолжение табл. 2

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фронтальная работа и выполнение рисунка «Моя ладошка»</li> </ul>	
<p>Что необходимо ребенку, чтобы вырасти здоровым?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит».</li> <li>• Разучивание пословиц по теме «Режим и здоровье».</li> <li>• Выпуск групповой газеты «Мы решили не болеть»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с понятием «режим дня»</li> </ul>
<p>Закаливание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна.</li> <li>• Прогулка, игры на свежем воздухе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с понятием «закаливание организма».</li> <li>• Объяснить, чем закаливание полезно для здоровья</li> </ul>
<p>Правила безопасного поведения у воды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа по картинкам.</li> <li>• Занятия в бассейне (если возможно)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с правилами поведения у воды.</li> <li>• Обучать выполнению правил</li> </ul>
<p>Жизнь на земле непрерывна</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательное занятие «Моделирование машины времени»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать у детей положительный образ себя в будущем, умение находить для себя положительный идеал</li> </ul>
<p>Мои родители и другие родственники</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение художественных произведений и их обсуждение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с литературными произведениями о семье, о взаимоотношениях между близкими</li> </ul>
<p>Как нужно относиться к родным,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассказ детей из личного опыта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудить общечеловеческие ценности: любовь к своей</li> </ul>

Тема	Формы работы (примерные рекомендации)	Программное содержание занятия
к членам своей семьи		семье, близким. • Формировать навык мотивированного ответа. • Развивать самооценку
Продолжительность человеческой жизни	• Беседа об основных периодах жизни человека	• Познакомить детей с такими понятиями, как «жизнь», «продолжительность жизни»
Что важно делать, чтобы быть здоровым и бодрым в любом возрасте	• Занятие на тему «Береги здоровье смолоду»	• Проанализировать знания детей об основных правилах бережного и заботливого отношения к своему здоровью. • Дополнить их знания о действиях, направленных на укрепление здоровья. • Развивать готовность выполнять их
Мальчики и девочки — чем они отличаются?	• Познавательное занятие «Кто я? Какой я?»	• Проанализировать представления детей об особенностях мальчиков и девочек, о сходстве и различии их психологии и поведения. • Определить характер взаимоотношений между мальчиками и девочками. • Знакомить детей с нормами поведения, этикета
<b>Заключительные праздники</b> <b>(проводятся после освоения каждого модуля для закрепления темы занятий)</b>		

## **Планируемые результаты освоения Программы**

В качестве планируемых результатов освоения Программы дошкольники должны:

- владеть определенным уровнем общения друг с другом и со взрослыми, используя набор речевых обращений, применяемых при различных вариантах коммуникаций;
- проявлять самостоятельность в выполнении набора санитарно-гигиенических навыков, определяющих бытовую культуру;
- с удовольствием включаться в реализацию различных двигательных актов (зарядка, подвижные игры и т. д.);
- владеть приемами здорового образа жизни и использовать их в повседневной практике;
- знать приемы безопасного поведения и использовать их на практике;
- иметь сформированные мировоззренческие ценности с ориентацией на здоровье и здоровый образ жизни;
- понимать, что здоровье человека и здоровье природы и окружающей среды взаимосвязаны;
- иметь бережное отношение к традициям, семье, друзьям, стране.

## **3.3. Организационный раздел программы**

### **3.3.1. Планирование педагогической работы и организация режимных моментов**

Данная парциальная программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, педагоги имеют возможность гибко планировать свою работу исходя из особенностей возраста воспитанников и их типологических особенностей, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей

и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей.

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогического мониторинга индивидуального развития. Она может учитывать потребности социальных партнеров (в качестве которых способны выступать педагоги школ) и родителей детей.

Программу можно реализовывать в организованной образовательной деятельности, в совместной (партнерской) деятельности педагога с детьми, а также в режимных моментах. Важная роль принадлежит активному включению эффективных форм работы в рамках интеграции таких образовательных областей, как:

- ИКТ;
- проектная деятельность;
- игровые ситуации;
- проблемно-обучающие ситуации.

Рекомендуемое число занятий по программе в зависимости от возраста воспитанника может варьировать от 10 (средняя группа), до 12—15 (старшая и подготовительные группы).

Содержательное наполнение занятий определяет педагог исходя из социального и педагогического опыта, особенностей воспитанников. Примерные рекомендации для проведения игр и упражнений при изучении первого модуля «Давайте познакомимся!» для средней, старшей и подготовительной групп предложены в приложении 2.

При реализации парциальной программы необходимо следовать требованиям СанПиНа 2.4.1.3049-13, более целесообразно занятия по программе в старшей и подготовительной группах организовывать в первой половине дня.

Безусловно, учитывая здоровьесберегающую направленность парциальной программы, рекомендуем выполнять, обыгрывая, все рекомендованные СанПиНом режимные моменты, такие как:

- ежедневные прогулки продолжительностью не ме-

нее 3—4 часов 2 раза в день в первую и вторую половину дня;

- самостоятельная деятельность детей 3—7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) продолжительностью до 3—4 часов;

- непосредственная образовательная деятельность для детей от 4 до 5 лет — не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет — не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет — не более 30 минут;

- максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не должен превышать 40 минут, а в старшей и подготовительной — 45 минут и 1,5 часа соответственно.

### **3.3.2. Организация совместной работы педагогов и родителей**

В успешной реализации парциальной программы «Разговор о здоровье: начало» большую роль играет осознанное включение родителей в единый педагогический процесс, который мы рассматриваем как взаимную деятельность, направленную на всестороннее развитие и социализацию ребенка.

Следует отметить такие виды взаимодействия родителей и педагогов, как поддерживающее и развивающее.

*Поддерживающее взаимодействие* (или поддержка) — это взаимодействие по решению актуальных проблем воспитания детей при обоюдной готовности воспитывающих взрослых.

*Развивающее, продуктивное взаимодействие* с воспитателями (и другими специалистами детского сада) призвано помогать родителям осваивать продуктивные способы общения с ребенком.

Работа педагогов с детьми обязательно должна строиться в тесном контакте с родителями, она будет эффективной, если взрослые исходят из согласованных взглядов на цели, средства и методы воспитания, разделяют

заботу об эмоциональном благополучии ребенка и его успешном развитии, придерживаются единого подхода к организации распорядка дня, питания, проведению гигиенических и оздоровительных процедур.

Детская образовательная организация должна быть полностью открыта для семьи. *Важным условием* эффективного взаимодействия является осведомленность родителей о предоставляемых в ДОО услугах, об условиях пребывания ребенка, о реализуемой в детских садах парциальной программе. В свою очередь, сотрудники ДОО должны иметь представление о запросах родителей, об условиях жизни ребенка в семье, о его индивидуальных особенностях. *Главная цель* совместной работы педагогов и родителей — обеспечение преемственности между воспитанием ребенка в детском саду и в семье.

Поэтапная работа по организации совместной деятельности родителей и сотрудников ДОО для обеспечения эффективной реализации парциальной программы «Разговор о здоровье: начало» может включать следующие направления:

- *информационно-аналитическое* (изучение социально-психологической структуры семьи и выявление уровня знаний о здоровье и вовлеченности родителей в ЗОЖ);
- *информационно-просветительское* (знакомство с программой, научно-популярной литературой по проблемам здоровья и ЗОЖ, консультации и тренинги специалистов ДОО с родителями по вопросам оздоровления, коррекции психического и физического развития ребенка и т. д.);
- *партнерское сотрудничество* (педагогические мастерские, изготовление совместных творческих продуктов и работ, организация совместных праздников в рамках модулей программы).

Следует подчеркнуть, что взаимодействие родителей и ДОО в рамках парциальной программы также является предметом изучения и диагностики при проведении мониторинга (см. рис. 1).



Апробация программы «Разговор о здоровье: начало» в МБДОУ «Детский сад № 22 “Аленка”» г. Заволжья выявила, что у родителей уровень знаний об основных элементах ЗОЖ вырос в 1,8 раза, увеличилось количество родителей (и что важно, родителей-отцов), активно участвующих в совместных мероприятиях.

Все инновационные площадки кафедры (см. приложение 1) фиксируют повышение качества работы с родителями, расширение видов совместной деятельности, появление современных форм информирования родителей о состоянии здоровья детей, о результатах освоения воспитанниками отдельных разделов программы. К примеру, журналы (МБДОУ «Детский сад № 48 “Белочка”», г. Заволжье, МБДОУ «Детский сад № 430», Нижний Новгород), бюллетени, информационные листки и др.

### **?** Контрольные вопросы и задания

1. Какие разделы входят в парциальную программу «Разговор о здоровье: начало»?

2. Какие принципы лежат в основе парциальной здоровьесберегающей программы «Разговор о здоровье: начало»?

3. Перечислите основные части структуры парциальной программы: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Укажите продолжительность непрерывных занятий для детей в возрасте 6—7 лет согласно СанПиН 2.4.1.3049-13:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Укажите рекомендованную СанПиНом 2.4.1.3049-13 продолжительность оптимальной недельной двигательной активности детей 5—7 лет: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **3.4. Педагогический мониторинг. Диагностика результатов образовательной деятельности по программе «Разговор о здоровье: начало»**

Под *мониторингом* в образовании понимают постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

Здоровьесберегающие программы в дошкольной образовательной организации, ориентированные на активное подключение ребенка как субъекта здоровьесбережения и формирование у него определенных знаний, умений, навыков укрепления здоровья, требуют оценки результатов их применения.

Первоочередная *задача* при этом заключается в разработке системы отслеживания изменений, происходящих на фоне введения инновационных здоровьесберегающих образовательных технологий.

Подходов к решению данного вопроса может быть много, но наиболее эффективным является комплексная оценка состояния здоровья и развития воспитанников дошкольной образовательной организации.

Мониторинговые процедуры являются динамичными скриннинговыми исследованиями, к которым предъявляются определенные требования. Они должны:

- быть объективны;
- иметь четкую оценочную шкалу;
- соответствовать возрастным особенностям ребенка;
- анализ должен быть интегрированным.

Важным требованием, на наш взгляд, является относительно малая трудоемкость в проведении диагностики. Общие подходы к мониторингу в дошкольной образовательной организации в области здоровьесбережения отражены на рисунке 3.

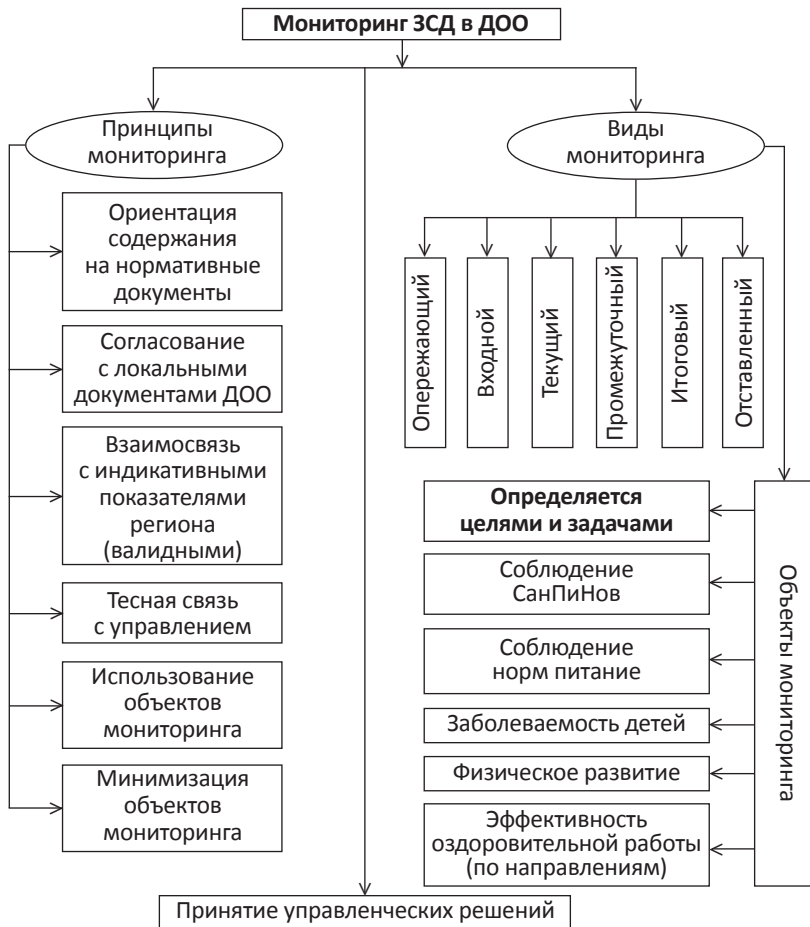


Рис. 3. Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации

Исходя из вышеуказанных условий нами были определены три группы показателей, изучение которых представляет интерес с точки зрения оценки возможного изменения навыков ведения ЗОЖ у воспитанников. Для их оценивания были использованы как апробированные опубликованные методики ряда авторов, так и модификации известных приемов диагностики, разработанные специалистами кафедры здоровьесбережения в образова-

нии. На рисунке 4 представлена схема разделов мониторинга, который апробировался нами в ходе реализации программы «Разговор о здоровье: начало».

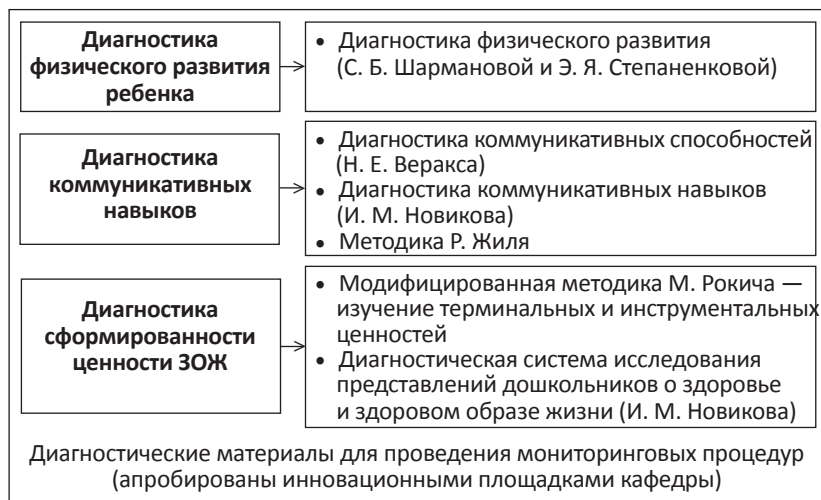


Рис. 4. Схема разделов мониторинга результатов интегрированной образовательной деятельности с использованием в ДОО программы «Разговор о здоровье: начало»

### 3.4.1. Порядок организации и видов мониторинговых процедур

Прежде чем проводить мониторинговые процедуры, необходимо информировать родителей о цели, методах диагностики и получить их согласие.

Особое внимание в мониторинговых исследованиях в рамках использования парциальной образовательной программы «Разговор о здоровье: начало» необходимо уделять формированию коммуникативных навыков как основы социального здоровья.

В соответствии с этой задачей были определены и в дальнейшем апробированы три вида диагностики коммуникативных навыков (способностей) в соответствии с возрастом воспитанников.

- Для средней группы была применена оценка коммуникативных способностей с помощью методики Н. Е. Вераксы (см. приложение 4.1), для старшей группы — адаптированная методика оценки коммуникативных навыков по И. М. Новиковой (см. приложение 4.2), а для детей подготовительной группы — методика Р. Жилия (см. приложение 4.3).

- Для оценки физического развития воспитанников использована «Диагностика физического развития», разработанная С. Б. Шармановой и Э. Я. Степаненковой (см. приложение 5).

- Диагностику сформированности ценностей ЗОЖ у воспитанников подготовительной группы определяли по модифицированной методике М. Рокича (см. приложение 7). В ходе апробации Программы методика М. Рокича была адаптирована с учетом возраста воспитанников.

### **3.4.2. Результаты изучения коммуникативного развития воспитанников в ходе освоения первого модуля Программы**

В данном разделе приводятся результаты развития соответствующих качеств, отражающих изменения в поведенческих характеристиках детей при работе с Программой. Полученные результаты свидетельствуют, что при системном подходе Программа действительно содействует развитию у детей необходимых качеств ЗОЖ. Приведенные данные помогут соориентироваться на определенный результат при работе с Программой в ДОО.

Известно, что большая часть детей (до 65 %), приходя в детский сад, умеют задавать вопросы и отвечать на них. Однако они не владеют достаточным количеством речевых оборотов для установления контакта, испытывают определенные затруднения при общении. Особенно остро стоит проблема взаимодействия детей друг с другом.

Для оценки развития коммуникативных навыков нами

были обследованы 85 детей: 44 мальчика и 41 девочка в возрасте от 5 до 6 лет. Средний возраст составил  $5,85 \pm 0,3$  года (мальчики) и  $5,81 \pm 0,1$  года (девочки).

Наблюдение за коммуникативными навыками воспитанников старшей группы в точке контроля (до обучения по Программе) показало, что у мальчиков структура уровня развития коммуникативных навыков отличается разнородностью выборки, «низкий уровень» встречается у 8,8 % респондентов, тогда как у девочек — всего в 3,2 % случаев. Та же тенденция выявлена в группе детей с высоким уровнем развития, к ней можно отнести 58,8 % мальчиков и 45,2 % девочек (рис. 5).

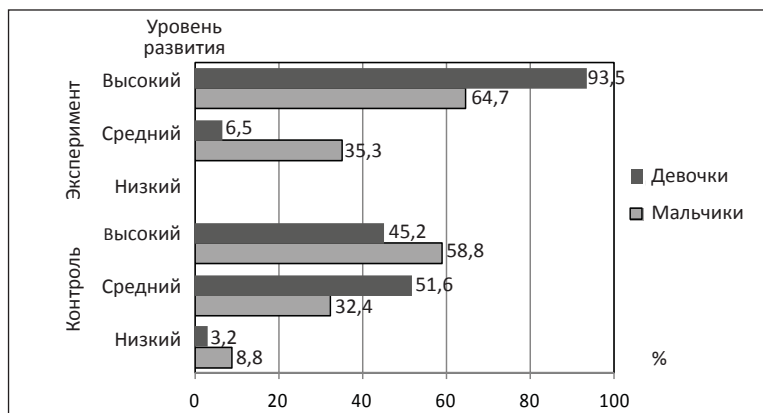


Рис. 5. Динамика развития коммуникативных навыков воспитанников в условиях работы по 1 модулю программы «Разговор о здоровье: начало» (возраст воспитанников  $5,85 \pm 0,3$  года)

По завершении занятий с использованием первого модуля («Давайте познакомимся!») программы «Разговор о здоровье: начало» наблюдается определенное развитие коммуникативных навыков воспитанников (желание вступать в контакт, умение организовать общение, знание норм и правил при общении). По итогам проведенного эксперимента воспитанников с низким уровнем развития коммуникаций не было выявлено, доля девочек с высоким уровнем развития коммуникативных

навыков возросла с 45,2 до 93,5 %. Лишь 6,5 % девочек продемонстрировали средний уровень владения коммуникативными навыками. Распределение мальчиков со средним и высоким уровнем развития исследуемого навыка — 64,3 и 35,7 % соответственно. Следует отметить достоверную значимость ( $p < 0,05$ ) выявленной динамики.

Было установлено, что за период освоения в ходе игровой деятельности содержания первого модуля Программы «умение организовывать общение» и «знание норм общения» значительно возросли у всех воспитанников. Девочки продемонстрировали более успешное освоение умения «организовывать общение в коллективе», наиболее близкая картина по гендерным критериям характерна для развития навыков «желания вступать в коммуникационные контакты» и обогащения «знаний норм общения».

Таким образом, анализ полученных результатов свидетельствуют об улучшении коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста в ходе реализации первого модуля парциальной образовательной программы «Разговор о здоровье: начало».

Безусловно, фундаментом здорового образа жизни воспитанника является отношение ребенка к своему здоровью. В представлениях детей роль здоровья и соответствующего ему здорового образа жизни еще не находит должного понимания. В иерархии ценностей дошкольника доминируют игра и общение со сверстниками. Однако именно установление отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном для дошкольников уровне) становится отправной точкой в формировании определенного поведения детей.

Изучение системы основных, или терминальных, ценностей здоровья воспитанников позволит нам определить, как происходит становление иерархии этих убеждений, какая точка является отправной в этой сложной ценностной системе и каким образом система ценностей трансформируется в условиях применения дополнитель-

ной образовательной программы «Разговор о здоровье: начало» (см. приложение 7).

Проведенное нами исследование системы ценностей дошкольников выявило ранговую иерархию, в которой здоровье занимает устойчивое третье место. Причем данная система не претерпела значительных и достоверных изменений за год работы с воспитанниками (рис. 6), однако выявлены некоторые положительные тенденции.

У 14 % мальчиков и 21 % девочек ранговое место «здоровье» в системе ценностей поднялось на одну ступеньку вверх, у большинства же ранговое место в иерархии ценностей не изменилось.



Рис. 6. Иерархия основных ценностей у воспитанников (6,5 года)

Стратегическая задача воспитания состоит в том, чтобы ценность здоровья стала регулятором поведения ребенка, а условием достижения данного результата является получение воспитанниками необходимого объема знаний и представлений о здоровье, способах ведения здорового образа жизни. Диагностические процедуры выявили выраженные изменения содержательно-операционного компонента, или инструментальных ценностей (по М. Рокичу), в формировании системы ЗОЖ у воспитанников.



В точке контроля воспитанники-мальчики полагали, что состояние здоровья зависит в большей мере от таких факторов, как «деньги» (72 % опрошенных), «отдых», «медицина», «спорт» (соответственно в среднем так считают 69 % опрошенных). Похожая картина восприятия факторов, влияющих на здоровье, обнаружена и у девочек — 71 % воспитанниц считают, что на уровень здоровья влияет «медицина», 69 % — «деньги» и 64 % — «спорт» (рис. 7 и 8).

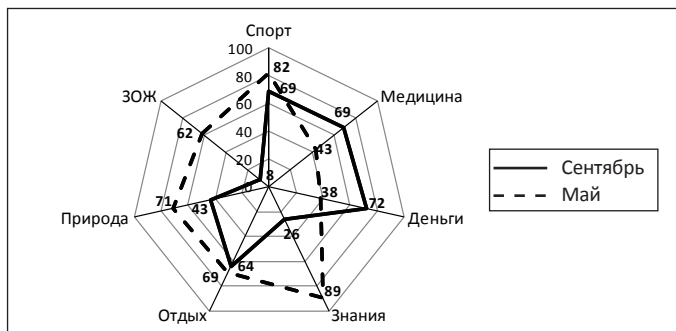


Рис.7. Инструментальные ценности воспитанников-мальчиков (6,5 года) в ходе освоения парциальной программы «Разговор о здоровье: начало» (сентябрь — начало работы по программе, май — завершение работы)

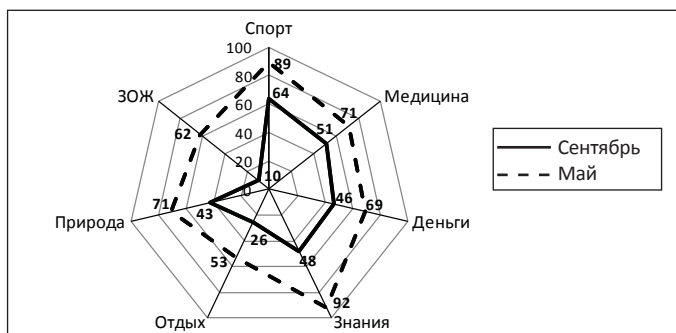


Рис.8. Инструментальные ценности воспитанниц-девочек (6,5 года) в ходе освоения парциальной программы «Разговор о здоровье: начало» (сентябрь — начало работы по программе, май — завершение работы)

Результатом образовательной деятельности по программе «Разговор о здоровье: начало» были явные, достоверные ( $p < 0,05$ ) изменения в представлении воспитанников о роли факторов в поддержании здоровья. На приоритетные позиции выходят такие условия, как «спорт», «знания», «природа» и «отдых». Самое значительное возрастание роли в системе ценностей (в 6—8 раз) отмечено для фактора «здоровый образ жизни» (рис. 7 и 8).

Очевидно, что приобщение детей к здоровому образу жизни проходит поэтапно, наблюдается изменение инструментальных ценностей ЗОЖ, осознание необходимости знаний, на основе которых у воспитанника будет складываться представление о сущности здоровья, ценности физической активности, полноценного отдыха и экоцентрической модели поведения.

### **?** Контрольные вопросы и задания

1. Какие методы диагностики воспитанников относятся к формализованным?

2. Какие основные требования предъявляются к проведению мониторинговых процедур?

3. Каковы основные функции мониторинговых мероприятий?

4. Классифицируйте виды мониторинга: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Приведите примеры объекта мониторинга здоровьесберегающей деятельности в ДОО: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## З а к л ю ч е н и е



З авершая учебное пособие, мы надеемся, что оно будет востребовано не только как средство обучения и тренинга для педагогов, работающих или собирающихся работать в ДОО, но и как практическое руководство к действию, позволяющее вести образовательную деятельность по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни с детьми дошкольного возраста.

Кроме надежды на широкую востребованность этого материала в практической деятельности, хочется поблагодарить педагогов-практиков, участвующих в апробации парциальной программы «Разговор о здоровье: начало», всех тех, кто вдохнул в нее жизнь благодаря своему труду и творческой энергии, разрабатывая сценарии занятий и праздников, дидактический портфель, адаптируя предложенную диагностику к возрастным особенностям детей.

Без результатов совместной работы авторы представленного учебного пособия вряд ли смогли бы испытать чувство надежды на его жизнеспособность.

Хочется также выразить благодарность отдельным сотрудникам ГБОУ ДПО НИРО, которые помогли становлению пособия.

Это прежде всего проректор Максимова Светлана Алексеевна, ученый секретарь Герасимова Инна Владимировна и заведующая кафедрой теории и методики дошкольного образования Чеменева Алла Анатольевна.

# Л и т е р а т у р а



## Нормативно-правовые документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. № 1155. — М. : Центр пед. образования, 2014. — 31 с.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». — М. : Омега, 2015. — 141 с. — (Законы Российской Федерации).

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО (СанПиН 2.4.1.3049-13) / ред.-сост. Т. В. Цветкова. — М. : Сфера, 2014. — 80 с.

4. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. — М. : Сфера, 2017. — 96 с.

## Научно-методическая литература

1. *Абросимова, И. Ю.* Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников : монография / И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2013. — 74 с. — (Внедряем новые стандарты образования).

2. *Абросимова, И. Ю.* Формирование экологически целесообразной культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников : монография / И. Ю. Абросимова, О. С. Гладышева, В. В. Николина ; науч. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2014. — 169 с. — (Внедряем новые стандарты образования).

3. *Алексеева, Е. В.* Технология оценивания эффективности реализации программы «Разговор о правильном пита-

нии» в Нижегородской области / Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева // Воспитываем здоровое поколение : материалы VI межрег. конф. (Москва, 6—8 июня 2006 г.). — М., 2006. — С. 28—33.

4. Банк физкультминуток : учебно-методическое пособие / Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров ; сост. М. А. Яковлева. — Сыктывкар, 2008. — 43 с.

5. *Безруких, М. М.* Здоровьесберегающая школа. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2004.

6. *Белоусова, Р. Ю.* Управление инновационным процессом в дошк. обр. учреждении : методическое пособие / Р. Ю. Белоусова. — Н. Новгород : Нижег. гуманитарный центр, 2007. — 88 с. — (Школа педагога-менеджера).

7. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и основы безопасности жизни : программа интегрированного курса (начальная школа) / О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 1998. — 19 с.

8. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ-1 : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород : Нижег. гуманитарный центр, 2000. — 69 с.

9. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ-2 : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород : Нижег. гуманитарный центр, 2002. — 72 с.

10. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья и ОБЖ-3 : методические рекомендации для учителя / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Н. Новгород : Нижег. гуманитарный центр, 2003. — 95 с.

11. *Денисова, Н. Д.* Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3—7 лет / Н. Д. Денисова. — Волгоград : Учитель, 2012. — 202 с.

12. Диагностика готовности ребенка к школе : пособие для педагогов дошкольных учреждений / под ред. Н. Е. Вераксы. — М. : Мозаика-Синтез, 2007. — 151 с.

13. *Елжова, Н. В.* Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н. В. Елжова. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 215 с.

14. *Зайцев, Г. К.* Валеология, культура здоровья : книга для учителей, студентов педагогических специальностей / Г. К. Зайцев. — М. : БАУРАХ-М, 2003. — 272 с.

15. *Киселева, Л. С.* Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения : пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Л. С. Киселева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода, М. Б. Зуйкова. — 3-е изд. — М. : АРКТИ, 2005. — 96 с.

16. *Колбанов, В. В.* Валеологический практикум / В. В. Колбанов. — СПб. : ЭЛБИ-СПб., 2011. — 224 с.

17. *Леонтьев, А. Н.* Психологические основы развития ребенка и обучения / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл, 2009. — 422 с.

18. *Лисина, М. И.* Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. — СПб. : Питер, 2009. — 318 с. — (Мастера психологии).

19. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / под ред. А. Ф. Кудряшова. — СПб., 1992. — 151 с.

20. *Новикова, И. М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: для работы с детьми 5—7 лет / И. М. Новикова. — М. : Мозаика-Синтез, 2010. — 95 с. — (Б-ка программы воспитания и обучения в детском саду).

21. *Овчинникова, Т. С.* Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях : монография / Т. С. Овчинникова. — СПб. : КАРО, 2006. — 176 с.

22. *Ошкина, А. А.* Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена ; А. А. Ошкина. — М., 2009. — 25 с.

23. Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ : программа и методические рекомендации / авт.-сост. : О. С. Гладышева, М. Н. Шуклина ; отв. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2013. — 98 с.

24. *Родионова, Л. В.* Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях : учебное посо-

бие. — Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманитарного ун-та, 2011. — 124 с.

25. Системная модель деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся / науч. ред. О. С. Гладышева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2008. — 203 с.

26. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. — М. : АРКТИ, 2003. — 272 с.

27. *Сундукова, А. К.* Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ / А. К. Сундукова, Г. Н. Калайтанова, Е. В. Майгурова. — М. : АРКТИ, 2010. — 104 с.

28. *Рунова, М. А.* Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. — М. : Мозаика-Синтез, 2000. — 256 с.

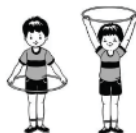
29. *Эльконин, Д. Б.* Детская психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М. : Академия, 2007. — 384 с.

30. *Яковлева, М. А.* Роль дополнительной программы «Разговор о здоровье: начало» в коммуникативном развитии детей дошкольного возраста / М. А. Яковлева, О. С. Гладышева // Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы : материалы V Международной научно-практ. конф. (Москва, 13 октября 2016 г.). — М., 2016. — С. 69—72.

### **Электронные информационные ресурсы**

1. [http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk\\_mediawiki/index.php/](http://ipklabdo.lanta-net.ru/ipk_mediawiki/index.php/).
2. <http://festival.1september.ru/articles/582221/>.
3. <http://vscolu.ru/articles/kompleksy-fizicheskix-uprazhnenij-dlya-doshkolnikov-s-oslablennym-zdorovem.html>.
4. <http://ds82.ru/doshkolnik/321-.html>.

# ПРИЛОЖЕНИЯ



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Перечень инновационных площадок кафедры здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО, участвующих в апробации программы «Разговор о здоровье: начало»

№ п/п	ДОО	Руководители инновационной работы	Участники
<b>Апробация программы для дошкольников «Разговор о здоровье: начало» в рамках реализации ФГОС (Приказ № 091-1 от 29.08.2013 г.)</b>			
1	МБДОУ «Детский сад «Аленка» № 22, г. Заволжье Городецкого района	Н. Б. Анучина, заведующая	Т. П. Липина, ст. воспитатель; Е. Н. Ильичева, инструктор по ФК; Н. Н. Волкова, муз. руководитель; О. М. Ургина, Е. В. Гнедина, Е. В. Жихарева, Н. А. Земскова, О. С. Балашова, воспитатели
2	МБДОУ «Детский сад № 45», г. Заволжье Городецкого района	И. Б. Романова, заведующая	Н. Н. Бирюкова, зам. заведующей по воспитательно-методической работе; О. В. Павлова, старший воспитатель; С. В. Муравьева, пе-



№ п/п	ДОО	Руководители инновационной работы	Участники
			дагог-психолог; С. С. Кроваткина, педагог-психолог; М. С. Чернова, муз. руководитель; И. В. Ингликова, инструктор по ФК; И. В. Белянкина, учитель-логопед; А. А. Кузнецова, учитель-логопед; воспитатели: Т. А. Жукова, Т. А. Балужева, А. Л. Кабаева, И. В. Калинина, Т. М. Забелина, Ж. Ю. Рыжкова
3	МБДОУ «Детский сад № 9 “Ромашка”», г. Семенов	С. В. Азарова, заведующая	Е. В. Полевая, И. Б. Киселева, Н. С. Дубровина, воспитатели
<b>Разработка и апробация модели преемственности дошкольного и начального образования в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (Приказ № 173 от 26.08.2015 г.)</b>			
4	МБДОУ «Детский сад № 430», Нижний Новгород	Т. В. Жукова, заведующая; Е. В. Полюхова, зам. заведующей; Ю. Д. Крушина, ст. воспитатель	Воспитатели: Н. М. Москвина, Е. Ю. Смыслова, Е. А. Кукушкина, Е. С. Дедушкина; Е. Л. Костина, учитель-дефектолог, С. А. Кузнецова, инструктор по ФК
5	МБДОУ «Детский сад № 2 им. Н. К. Крупской», Большемураш-	А. М. Безрядова, заведующая	Т. В. Кашина, воспитатель

№ п/п	ДОО	Руководители инновационной работы	Участники
	кинский муниципальный район		
6	МБДОУ «Детский сад № 12 “Ягодка”», Большемурашкинский муниципальный район	Ю. В. Ладина, заведующая	Ф. А. Наумова, ст. воспитатель; воспитатели: О. А. Приказчикова, Н. А. Кочергина, М. Г. Скворцова, Т. И. Толстова
7	МБДОУ «Детский сад “Росинка”», Большемурашкинский муниципальный район	Т. В. Давтян, заведующая	Воспитатели: О. В. Разуваева, Т. Е. Данилова, М. А. Лебедева, Н. В. Савельева
8	МБДОУ «Детский сад № 10 “Солнышко”», Большемурашкинский муниципальный район	Е. А. Тихонова, ст. воспитатель	Н. В. Скворцова, воспитатель подготовительной группы; С. М. Севаськова, воспитатель средней группы
9	МБДОУ «Детский сад № 48 “Белочка”», г. Заволжье Городецкого муниципального р-на	Н. П. Сергеева, заведующая; О. В. Зайцева, зам. заведующей по ВМР	О. В. Воробьева, педагог-психолог; О. В. Красильникова, муз. руководитель; воспитатели: Н. А. Киселева, Е. В. Максимова, С. Н. Камзолова, О. Н. Грачева

**Игры и упражнения для воспитанников средней,  
старшей и подготовительной групп  
к первому модулю Программы**

*(по материалам апробации программы «Разговор  
о здоровье: начало» на базе инновационных площадок  
кафедры здоровьесбережения в образовании  
ГБОУ ДПО НИРО)*

**Рекомендуемые упражнения и игры  
для средней группы**

• **«Давайте поздороваемся»**

Цель: развитие воображения, создание психологически непринужденной атмосферы.

Ход игры. В начале упражнения воспитатель говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия.

• **«Здравствуйте!»**

Цель: помогает снять напряжение и психологическую неуверенность, позволяет детям лучше узнать друг друга.

Ход игры. Игроки становятся в круг, плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий игрок и ребенок, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки, говорят: «Здравствуйте!» и называют свои имена. Потом бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

• **«Нетрадиционное приветствие»**

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, адаптироваться к среде.

Ход игры. Участники здороваются теми частями тела, которые называет ведущий: рука с рукой, пятка с пяткой, спина со спиной, колено с коленкой, бедро с бедром.

- **«Давай-ка познакомимся»**

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться к среде.

Ход игры. Дети становятся в круг. Воспитатель начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот, кто ловит мяч, называет свое имя, потом бросает мяч другому игроку и при этом снова произносит слова: «Как зовут тебя, скажи...» и т. д.

- **«Хоровод знакомства»**

Цель: развитие внимания и наблюдательности, необходимых для эффективного общения.

Ход игры. Все дети, взявшись за руки, водят хоровод со словами:

Мы по кругу ходим-ходим,  
Познакомиться хотим.  
Стоят лишь те, кого зовут... (*Сергея*),  
Ну, а мы с вами — сидим.

После этих слов дети, чье имя было названо, остаются стоять, а остальные приседают. Далее игра продолжается.

- **«Телефончик знакомства»**

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться к среде.

Ход игры. Игроки становятся в круг. Ведущий говорит шепотом игроку, стоящему слева, любое имя. Это имя идет по цепочке, пока его не узнают все. После этого ведущий говорит: «Раз, два три, в круг беги». Игроки, чье имя было названо, должны выбежать в круг, соседи пытаются их удержать. Те, кто смог выбежать в центр круга, рассказывают кратко о себе, а те, кто не смог, выполняют задания, которые дают им другие игроки. Игра повторяется, но уже с новыми именами.

• **«Встаньте те, кто...»**

Цель: развитие наблюдательности, позволяет детям лучше узнать друг друга.

Ход игры. Ведущий дает задание: «Встаньте все те, кто...»

- любит бегать,
- радуется хорошей погоде,
- имеет младшую сестру,
- любит дарить цветы и т. д.».

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

— Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т. д.

Затем вопросы усложняются:

— Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку. Если он не может ответить сам — на помощь приходит вся группа.

• **«Ветер дует на...»**

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности.

Ход игры. Со словами «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, фразы могут быть следующими:

«Ветер дует на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые дети собираются в одну кучку.

«Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто любит рисовать», «кто любит играть на музыкальных инструментах» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность каждому спрашивать участников игры.

• **«Снежный ком»**

Цель: позволяет детям быстрее запомнить имена друг друга, установить контакт.

## Ход игры (варианты)

1. Игра проводится по кругу. Начать должен взрослый, назвав свое имя. Сидящий слева от него должен запомнить и назвать имя взрослого и свое. Следующий дальше по часовой стрелке должен будет назвать уже два предыдущих имени, свое и так дальше по кругу. Закончить должен опять взрослый, назвав по имени всех детей.

2. Все в кругу. Игрок называет свое имя и слово, обозначающее качество характера, на ту же букву. Второй игрок повторяет всё про первого и называет себя: имя, качество и т. д. Игра проходит более успешно в группе до 10 человек.

3. Дети сидят в кругу. По очереди каждый называет громко свое имя и любую ассоциацию, связанную с ним, или качество своей персоны, начинающееся на первую букву своего имени. Следующий игрок повторяет слова первого ребенка и называет свое имя. Последним представляется педагог, назвав предварительно имена всех ребят. В качестве ассоциации могут выступать прилагательное, животное, мультгерой, жест и так далее.

4. Как вариант дети могут повторять хором имя игрока, показывая его жест.

5. Вариант с движениями: также все стоят в кругу. По очереди каждый делает шаг внутрь круга, одновременно называя свое имя и показывая движение, характеризующее его. После этого все дети два раза повторяют имя игрока и показывают его движение.

6. Все становятся в круг. Первый игрок говорит свое имя и любое качество на первую букву имени (цветок, животное и т. д.). Следующий повторяет то, что сказал первый, и называет свое имя и качество и так далее по кругу до первого участника.

7. Задача игры — поименно представить всех членов нового коллектива и постараться сделать так, чтобы ребята запомнили эти имена. Для ее проведения необходимо всем сесть или встать в круг. Игра проводится по

часовой стрелке. Начинает игру ведущий. Лучше, если у него в руках будет какой-нибудь предмет. Ведущий называет свое имя и передает предмет игроку, сидящему (стоящему) слева от него. Второй игрок называет имя ведущего, свое имя и передает предмет дальше. Третий называет имена предыдущих игроков и свое и т. д. Труднее всего придется последнему игроку — он должен без ошибок произнести имена всех участников игры и не забыть при этом сказать свое.

- **«Назовись»**

Цель: познакомиться, развитие внимания.

Ход игры. Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом свое имя. После броска он опускает руки. После того как мяч пройдет по кругу и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал его в первый раз, и снова называет свое имя. Третий раунд этой игры несколько изменен. Все, как и прежде, стоят в кругу с вытянутыми руками, но теперь участник, бросивший мяч, должен назвать свое имя, поймавший мяч ребенок проделывает то же самое и т. д. В процессе проведения данной игры вполне реально запомнить до 20 имен.

### **Рекомендуемые упражнения для старшей группы**

- **«Построения»**

Цель: игра помогает детям запоминать имена своих товарищей, вызывает положительные эмоции и формирует чувство группового единства.

Ход игры. Ребятам необходимо за определенное время (или как можно быстрее) построиться по определенному признаку, например по:

- росту;
- цвету волос;

- жесткости волос;
- длине волос;
- цвету глаз и т. д.

При построении возникает естественный вопрос: «Откуда строиться?» Желательно не давать ответа — промолчать, сделать вид, что не услышали вопроса. Такая тактика позволит выявить лидера, того, кто возьмет на себя инициативу в построении, то есть начнет расставлять детей «как надо». Собственно, это, возможно, и есть те люди, которые в сложной ситуации смогут взять инициативу на себя. Строиться могут также «немые» (все молчат) и «слепые» (с закрытыми глазами). Это усложнит задачу. Как правило, за это дело берутся отчаянные, смелые, энергичные и решительные дети. Таким образом, в игре можно проверить, совпадают ли потенциальные лидеры с формальными.

Участники встают в круг. Ведущий предлагает им распределиться по:

- цвету глаз, волос (от самых светлых до темных);
- месяцу рождения от января до декабря;
- росту.

Задача игроков — как можно быстрее выполнить задание.

*Пояснение:* эта игра носит и диагностический характер: при возникновении затруднительных ситуаций всегда находятся дети, которые берут на себя организаторские и распорядительские функции.

**• «Поздороваться за руку с максимальным количеством людей»**

Цель: познакомиться, развитие внимания и памяти.

Ход игры. Каждый должен за определенное время (1—3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. *Вариант:* обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчи-



тать количество людей, с которыми поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: «Кто поздоровался больше чем с 10 людьми? А больше чем с 20?» Выявляются несколько лучших игроков.

- **«Имя и фрукт»**

Цель: познакомиться, развитие внимания и памяти.

Ход игры. Все сидят в кругу. Первый игрок представляется (например, Миша) и называет любимый фрукт на первую букву своего имени («Меня зовут Миша, я люблю мандарины»). Его сосед повторяет: «Миша любит мандарины», затем тоже представляется и называет свой любимый фрукт. Игра продолжается по кругу, пока все друг друга не запомнят.

- **«Клубок»**

Цель: позволяет участникам познакомиться друг с другом, привыкнуть, адаптироваться к среде.

Ход игры. Клубок ниток передается от ведущего ко всем участникам игры. Получая клубок, участник повторяет информацию, которую рассказал о себе предыдущий игрок (имя, фамилия, место жительства, увлечения и т. п.). Так продолжается до тех пор, пока клубок не побывает в руках у каждого игрока.

Та же самая нитка из клубка связывается в кольцо. Водящий выходит из комнаты или отворачивается, а остальные, держась обеими руками за веревку, запутываются, образуя живой клубок, который водящий должен распутать. Его задача — снова образовать круг.

- **«Привет»**

Цель: сплочение группы, создание теплой, дружеской атмосферы.

Ход игры. Участники бросают друг другу мяч со словами: «Привет! Ты сегодня хорошо выглядишь»; «Доброе утро! Я рад тебя видеть такой счастливой!» и т. п.

Игроки стоят в кругу. Один из игроков обходит круг с внешней стороны, хлопает кого-нибудь по плечу и говорит: «Привет, меня зовут...» Осаленный отвечает так же, но называя свое имя. Они повторяют приветствия

два или три раза. Потом бегут в противоположные стороны вокруг кольца, встречаются на полпути, трижды обмениваются тем же приветствием и продолжают бежать в тех же направлениях, пытаясь занять свободное место. Тот, кому не хватило места, становится водящим.

### Рекомендуемое упражнение для подготовительной группы

- «Назови ласково соседа»

Дети называют своего соседа по имени в уменьшительно-ласкательной форме: Маша — Машенька и т. д.

*Воспитатель:* — К взрослому человеку мы обращаемся по имени-отчеству, тем самым проявляем к нему уважение. Когда вы станете взрослыми, к вам тоже будут обращаться по имени и отчеству. В русской культуре отчество дается по имени папы. Как зовут твоего папу? (Например, Алексей.)

*Воспитатель:* — Значит, твое отчество Алексеевич — Данила Алексеевич. Давайте вместе попробуем узнать ваши отчества.

*Ребенок называет имя отца, пробует определить отчество.*

*Воспитатель:* — На свете много разных имен, но встречаются люди, у которых они одинаковые. Вот и в нашей группе есть дети с одинаковыми именами. Давайте их назовем.

*Дети отвечают.*

*Воспитатель:* — Людей с одинаковыми именами называют «тезки».

*Проведение физкультминутки. Дети произносят стихотворения и выполняют движения, соответствующие тексту.*

*Воспитатель:* — Вы послушайте меня.

Я стишок сейчас прочту

И показывать начну.

А вы, ребята, повторяйте,

Голоса разогревайте.  
Крикнет кто в конце дружной,  
Тот и будет веселей.

*Воспитатель:* — Когда я скажу слово «девочки», все девочки громко крикнут: «Девочки», а когда я произнесу слово «мальчики», кричать будут только одни мальчики. Все понятно? Тогда начнем.

Здесь слова совсем простые,  
И движения такие:  
Раз цветок, два цветок.  
(сопровождается движениями)  
Ежики, ежики.  
Бег на месте, бег на месте.  
Ножницы, ножницы.  
Наковальни, наковальни,  
Зайчики, зайчики.  
Ну-ка дружно, ну-ка вместе,  
Девочки,  
Мальчики.  
Мы сейчас чуть не оглохли,  
Но признаюсь от души:  
И девчонки, и мальчишки —  
Все вы были хороши!

**Примерные комплексы упражнений для детей  
дошкольного возраста с отклонениями состояния здоровья**

(автор-составитель М. Н. Шуклина\*)

**Упражнения для детей с заболеваниями  
сердечно-сосудистой системы**

1. **«Вырастем большими»**. Исходное положение\*\* — в ходьбе. Ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 сек.). Следить за осанкой, дыхание произвольное.

2. **«Цапля на болоте»**. И. п. — в ходьбе. Ходьба высоко поднимая колени (30—40 сек.). Не наклоняться вперед, колени поднимать выше.

3. **«Переходим с кочки на кочку»**. И. п. — в ходьбе. Ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз). Выпады выполнять шире, но не прыгать. Спину стараться держать ровно.

4. **«Понюхаем цветок»**. И. п. — основная стойка. Глубокий вдох носом.

5. **«Подует на пушинку»** — долгий выдох через полукруглый рот, губы трубочкой (4—5 раз). Выдох выполнять как можно дольше.

6. **«Надуваем шарик»**. И. п. — о. с., ноги в стороны. Сжать кисти в кулачки, согнуть руки в локтях. Имитировать надувание шарика: «надули шарик» — развести руки в стороны; «большой шарик» — вдох; «шарик

---

\* Реализация направления образовательной деятельности «Здоровье» в ДОУ: программа и методические рекомендации / авт.-сост. О. С. Гладышева, М. Н. Шуклина; отв. ред. О. С. Гладышева. Н. Новгород: Ниж. ин-т разв. обр., 2013. 98 с.

\*\* В описании гимнастических упражнений используются следующие условные сокращения: и. п. — исходное положение; о. с. — основная стойка (стоя ноги на ширине плеч, руки по швам).

улетел» — поднять руки вверх, как будто выпустить шарик, опустить руки — выдох (3—4 раза). Выполнять медленно, на выдохе расслабить руки.

7. *«Не упаду»*. И. п. — о. с. Перекатываться с пяток на носки, одновременно ритмично сжимая в кулак пальцы рук (4—5 раз). Смотреть вперед и стараться не наклоняться.

8. *«Поймай комара»*. И. п. — о. с. Прыжки с хлопками над головой (4—6 раз). Стараться выполнять мягко, приземляться на носочки.

9. *«Тик-так»*. И. п. — о. с., руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произнесением на выдохе слов «тик-так» (6—8 раз). Спину держать ровно, наклоняться ниже.

10. *«Павлин распустил хвост»*. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Разжать и максимально развести пальцы рук — вдох; сильно сжать пальцы в кулак — выдох (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

11. *«Здравствуйте, до свидания»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги слегка в стороны. Тыльное и подошвенное сгибание ног в голеностопных суставах (5—7 раз). Колени не сгибать. Выполняя движения, произносить «здравствуйте», «до свидания».

12. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох; вернуться в и. п., ноги выпрямить — вдох (5—6 раз). Носочки оттягивать. Не сгибать руки в локтях.

13. *«Езда на велосипеде»*. И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Имитация езды на велосипеде (20—30 сек.). Не наклоняться вперед, не задерживать дыхание. Если выполнять упражнение трудно, можно руки поставить в упор сзади.

14. *«Неваляшка»*. И. п. — сидя на полу, руки назад, ноги в стороны. Пружинящие наклоны вперед — выдох,

и. п. — вдох (5—6 раз). Наклоняться как можно ниже, колени не сгибать.

15. «*Шарик надулся и лопнул*». И. п. — лежа на спине. Выпятить живот как можно больше — вдох; втянуть живот — выдох с произнесением звука «пфф-фф» («шарик лопнул») (3—4 раза). «Надувать шарик» как можно сильнее.

16. «*Хлопнем под ногой*». И. п. — лежа на спине, руки опущены. Поочередное поднимание ног с хлопком под каждой ногой, во время хлопка — выдох (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать.

17. «*Мы топаям ногами*». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Делать «шаги» ногами, высоко поднимая колени (8—10 раз). Дыхание не задерживать.

18. «*Побежали по дорожке*». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Имитация беговых движений ногами (8—10 раз). Дыхание произвольное.

19. «*Перекаты*». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднять ноги как можно выше на носочки — вдох, опустить пятки — выдох (6—8 раз). Дыхание не задерживать.

20. «*Ежик вышел на охоту, ежик спрятался в клубочек*». И. п. — лежа на спине, ноги вместе. Сжать, затем разжать и развести в стороны пальцы ног (4—5 раз). Дыхание произвольное.

21. «*Щелкунчики*». И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Щелчки пальцами рук (5—6 раз).

22. «*Барабан*». И. п. — сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах (30—40 сек.). При выполнении имитируются движения барабанщика — «выстукивается» какой-либо ритм.

## Комплекс упражнений при хронических заболеваниях дыхательных путей (носовое дыхание)

1. И. п. — о. с. На счет 1—2 — медленно руки через стороны вверх, вдох через нос; 3—4 — руки через стороны вниз, выдох через нос (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

2. И. п. — о. с. Наклон головы вправо — вдох через нос, и. п. — выдох через нос; то же в другую сторону (6—8 раз). Голову наклонять ниже, плечи не поднимать.

3. И. п. — о. с. Наклон головы вперед — выдох через нос, наклон головы назад — вдох через нос (5—6 раз). Наклоны выполнять медленно, с максимальной амплитудой движений.

4. И. п. — о. с. На счет 1—3 поднять через стороны руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох через нос; 4 — медленно присесть, руки на бедра — выдох через нос (4—5 раз). Выдох выполнять медленно, не наклоняться вперед.

5. И. п. — о. с. На вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть; дыхание через нос (4—5 раз). Выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

6. И. п. — о. с. Медленно выполнять глубокие вдохи и выдохи правой половиной носа (5—6 раз). Левая сторона носа при этом зажата пальцами, рот плотно прикрыт. Затем то же — другой стороной носа.

7. И. п. — о. с. Зажать нос пальцами, громко и медленно сосчитать до 6; затем сделать полный вдох и полный выдох через нос, рот плотно закрыт (5—6 раз). Постепенно увеличивать продолжительность выполнения до 10—12 счетов.

8. И. п. — о. с. Бег на месте в среднем темпе, дыхание через нос (1—1,5 мин.). Активно работать руками, высоко поднимать колени.

9. И. п. — о. с. Ритмичная ходьба (на месте или по

залу): на 2 шага — вдох через нос, на 4 шага — выдох через нос (2—3 мин.). Постепенно удлинять фазу выдоха (на 2 шага — вдох, на 6 — выдох; на 2 — вдох, на 8 — выдох и т. д.).

10. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. На счет 1 развести шире локти, соединить лопатки — вдох через нос; 2—4 — наклониться вперед, коснуться локтями колен — выдох через нос (5—6 раз). Выполнять медленно, колени при наклоне не сгибать.

11. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 отвести правую руку вверх — в сторону, повернуться за рукой — вдох через нос; 2 — вернуться в и. п., выдох через нос; затем то же — в другую сторону (5—6 раз). Ноги не сдвигать с места. Поворот туловища максимальный.

12. И. п. — о. с., руки в замке за головой. Наклонять голову назад, оказывая руками сопротивление наклону головы, — вдох через нос; наклон головы вперед, стараясь руками наклонить голову как можно ниже, — выдох через нос (5—6 раз). Локти развести шире. Дыхание не задерживать.

13. И. п. — о. с. Сделать прерывистый вдох через нос, как бы принюхиваясь (5—6 раз); затем длительный выдох (5—6 раз). Выдох выполнять как можно дольше.

14. И. п. — о. с. Делая вдох через нос, надуть живот как можно больше; на выдохе живот втянуть (4—5 раз). Не задерживать дыхание, дышать только носом.

15. И. п. — о. с. Глубокий вдох через нос; на выдохе похлопывать пальцами по крыльям носа и произносить носовой звук «м» (3—4 раза). Выдох делать как можно дольше.

16. И. п. — о. с. Самомассаж шеи: руки заложить за голову, ладонями медленно поглаживать шею сверху вниз до подмышечных впадин; дышать ровно, через нос (15—20 раз).



## Комплекс упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания

1. *«Шагом марш»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба обычная. На 2 счета — вдох через нос; на 4 — выдох через рот (выполнять в течение 1,5—2 мин.). Следить за правильным ритмом дыхания.

2. *«Выросли большими»*. И. п. — в ходьбе. На счет 1—4 — ходьба на носках, тянуться руками вверх; 5—8 — ходьба обычная с активными взмахами руками (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

3. *«Дышим под счет»*. И. п. — о. с. На счет 1—2 — вдох через нос; 3—6 — выдох через рот (губы трубочкой); 7—8 — пауза (5—6 раз). Стараться соблюдать правильный ритм дыхания.

4. *«Ветер качает деревья»*. И. п. — о. с., руки вверх. Наклоны туловища вправо и влево с произнесением на выдохе звука «ш» (5—6 раз). Постепенно увеличивать амплитуду наклонов, произносить звук как можно дольше и громче — «поднимается буря».

5. *«Стало холодно, и дети замерзли»*. И. п. — о. с. На счет 1 — развести руки в стороны на уровне плеч, вдох; 2—8 — свести руки перед грудью, скрестно обнять себя за плечи, похлопывать по спине руками на выдохе, произнося «ух-ух» (5—6 раз). Вдох выполнять через нос; при выдохе слегка наклоняться.

6. *«Тик-так»*. И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — правая рука на поясе, левая вверх; то же в левую сторону со сменой рук (8—10 раз). Выполняя наклоны, произносить «тик-так». Наклоняться в стороны как можно ниже.

7. *«Дровосек»*. И. п. — о. с. Имитация движений дровосека: наклоны вперед с произнесением звука «ух-ух» на выдохе (5—7 раз). Наклоны выполнять как можно ниже, колени не сгибать.

8. *«Бокс»*. И. п. — о. с. Имитация движений боксе-

ра: на выдохе резким движением поочередно выбрасывать руки со сжатыми кулачками вперед (10—12 раз). Не задерживать дыхание, выдох делать через рот.

9. *«Как мячик»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание: на вдохе надуть живот как можно больше; на выдохе втянуть (3—4 раза). При выдохе не наклоняться вперед.

10. *«Большой и маленький»*. И. п. — о. с. Поднять руки через стороны вверх, встать на носочки — вдох носом; присесть, обнять руками колени — выдох через рот как можно дольше (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

11. *«Поплыли»*. И. п. — о. с. Имитация движений плавания стилем кроль: попеременное вращение рук в плечевых суставах (40—50 сек.). Дыхание произвольное. Движения делать с максимальной амплитудой, в среднем темпе.

12. *«Паровоз»*. И. п. — о. с. Бег на месте, руки согнуты в локтях, во время бега произносится звук «чух-чух-чух», имитирующий звук паровоза (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать скорость бега. Выше поднимать колени.

13. *«На лыжах»*. И. п. — то же. Имитация езды на лыжах. Поочередно выполнять активные махи руками в плечевых суставах вперед-назад одновременно с небольшим приседанием (8—10 раз). На каждом взмахе — выдох с произнесением «шух-шух».

14. *«Лыжник спускается с горы»*. И. п. — то же. Руки поднять вверх — вдох через нос; сильно «оттолкнуться» руками, слегка присесть, руки назад, длительный выдох — «спуск с горы на лыжах» (3—5 раз). «Спускаться с горы» стараться как можно дольше.

15. *«Гусиная ходьба»*. И. п. — присед. Ходьба в приседе с произнесением на выдохе «га-га-га» (до 1 мин.). Не наклоняться вперед, спину держать прямо; ходьба на всей стопе.

16. *«Лягушка прыгает»*. И. п. — упор присев. Выпрыгивать вперед, прерывисто проговаривая «ква-ква-ква» (до 1 мин.).

17. *«Коровка»*. И. п. — на четвереньках. Лбом толкать лежащий перед собой мяч, продвигаясь на четвереньках, на выдохе произносить «му-му-му» (до 1 мин.).

### **Дыхательные упражнения в исходном положении лежа**

1. *«Как мячик»*. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание: на вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

2. *«Искусственное дыхание»*. И. п. — лежа на спине, ладони на боковых поверхностях грудной клетки. На выдохе сильнее нажимать на грудную клетку (5—6 раз). Выдох делать через рот, губы трубочкой. Можно выполнять его прерывисто.

3. *«Мостик»*. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять грудную клетку, опираясь на согнутые в локтях руки, — вдох, вернуться в и. п. — выдох (5—6 раз). Выдох выполнять через рот как можно дольше.

4. *«Ванька-встанька»*. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть без помощи рук — выдох, вернуться в и. п. — вдох (5—6 раз). Если очень трудно, можно помогать руками.

5. *«Жук жуужжит»*. И. п. — лежа на спине. Произвольные движения руками и ногами с произнесением звука «ж-ж-ж-ж» на выдохе (1—1,5 мин.). Жууждать как можно дольше.

6. *«Вправо и влево»*. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поворот туловища вправо, не отрывая пяток от пола, до касания левой руки с правой — выдох; вернуться в и. п. — вдох. То же в другую сторону (5—6 раз).

7. *«В клубочек»*. И. п. — лежа на спине, руки опущен-

ны. Прижать обеими руками колени к груди — выдох; и. п. — вдох (5—6 раз). На выдохе крепче прижимать колени к груди. Выдох длительный через рот. На вдохе расслабиться.

8. **«Руки выше»**. И. п. — лежа на животе, руки вверху, ноги вместе. Поднять руки, прогнуться как можно больше — вдох через нос; и. п. — выдох через рот (5—6 раз). Не задерживать дыхание.

9. **«Ноги выше»**. И. п. — лежа на животе, руки под головой. Поднять ноги вверх как можно выше — выдох; и. п. — вдох. Руки от пола стараться не отрывать (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

10. **«Рыбка»**. И. п. — лежа на животе, руки под головой. Одновременно поднять руки и ноги вверх — выдох; вернуться в и. п. — вдох (4—5 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот. Дыхание не задерживать.

11. **«Ловец»**. И. п. — лежа на животе. Имитация плавания стилем брасс. Отведение рук вперед и в стороны — вдох; руки вниз, и. п. — выдох. Ноги от пола не отрывать, следить за правильным ритмом дыхания.

12. **«Смотрим вверх»**. И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Выпрямить руки, прогнуться, посмотреть вверх — вдох через нос; вернуться в и. п. — выдох через рот (5—6 раз). Полностью выпрямлять руки в локтевых суставах, ноги не отрывать от пола.

13. **«Потянись»**. И. п. — лежа на боку, одна рука под головой, другая перед грудью. Поднять вверх одноименные руку и ногу — вдох; и. п. — выдох (5—6 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот, руку и ногу держать прямыми. Затем то же другой рукой и ногой.

14. **«Журавлик»**. И. п. — то же. Отведение одноименных руки и ноги: рука вверх, нога назад — вдох через нос; и. п. — выдох через рот (4—5 раз). Не задерживать дыхание. На выдохе можно прижимать рукой

ногу к грудной клетке. Затем то же выполнить лежа на другом боку.

15. *«Скрепка»*. И. п. — то же. Одновременно поднять обе ноги вверх — выдох; и. п. — вдох (5—6 раз на каждом боку). В и. п. максимально расслаблять мышцы ног и брюшного пресса. Выполнять медленно.

16. *«Кошечка»*. И. п. — стоя на четвереньках. Выгнуть спину вверх, зашипеть на выдохе «ш-ш-ш» — «злая кошечка»; прогнуть спину, произнести «мяу-мяу» — «добрая кошечка» (4—5 раз).

17. *«Собачка»*. И. п. — то же. Поочередное отведение ног в стороны: отвести ногу — выдох; и. п. — вдох (6—8 раз). Не опускать голову. Не задерживать дыхание.

18. *«Рисуем»*. И. п. — то же. Поочередное отведение рук: вверх — в сторону — вдох; и. п. — выдох (6—8 раз). Вдох делать через нос, выдох через рот. Поворачиваться как можно больше в сторону.

### **Дыхательные упражнения в исходном положении сидя**

1. *«Подуем на пушинку»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги вместе. Руки сложены лодочкой перед грудью. Длительный выдох через вытянутые в трубочку губы (5—6 раз). Спину держать прямо, плечи расправить.

2. *«Цветочки потянулись к солнышку»*. И. п. — то же. Поднять руки через стороны вверх с постепенным увеличением вдоха через нос; на выдохе опустить руки на бедра — выдох длительный, через рот (4—5 раз).

3. *«Соедини лопатки»*. И. п. — то же. Отвести назад согнутые в локтевых суставах руки — вдох через нос; на выдохе руками сжать грудную клетку (4—6 раз). Руки держать на уровне груди, на вдохе стараться соединить лопатки.

4. *«Потянись»*. И. п. — сидя на скамейке в позе «наездника», руки в стороны. Наклоняться поочередно в стороны, стараясь дотянуться пальцами до пола.

Наклон — выдох через рот; и. п. — вдох через нос (6—8 раз). При наклоне в сторону спину держать ровно.

5. *«Поставь колени»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги выпрямлены, руки в замке за головой. Выполнять наклоны вперед, стараясь достать колени поочередно локтем правой и левой руки. Наклон — выдох через рот; и. п. — вдох через нос (5—6 раз). Локти развести шире, колени не сгибать.

6. *«Повернись»*. И. п. — сидя на скамейке, руки на коленях. Поочередное отведение рук в сторону с поворотом туловища. Отвести руку — вдох через нос; и. п. — выдох через рот (5—6 раз в каждую сторону). Ноги от пола не отрывать. Поворачиваться как можно больше.

7. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — сидя на скамейке, руки опущены. Поочередное подтягивание коленей к груди руками. Подтянуть колено — выдох через рот; и. п. — вдох через нос (6—8 раз). Крепче прижимать колени к груди. Не наклоняться вперед.

8. *«Прогнись, потянись»*. И. п. — сидя на скамейке, руки сзади в замке ладонями вниз. Наклонить голову назад, прогнуться, потянуться руками вниз, стараться соединить лопатки — вдох через нос; и. п. — выдох через рот. На выдохе максимально расслабить мышцы плечевого пояса.

9. *«Выше живот»*. И. п. — сидя на скамейке, ноги прямые, руки в упоре сзади на скамейке. Прогнуться, потянуться вверх животом как можно выше — вдох через нос; и. п. — расслабиться, выдох через рот (4—5 раз). Не задерживать дыхание.

10. *«Едем на велосипеде»*. И. п. — сидя на скамейке. Выполнять ногами движения в тазобедренных и коленных суставах, как при езде на велосипеде (1—1,5 мин.). Дышать через нос, следить за ритмом дыхания.

11. *«Наклоны с поворотом»*. И. п. — сидя на полу, ноги слегка в стороны, руки за головой. Выполнять наклоны туловища с поворотом, поочередно каса-

ясь локтями коленей; при касании — выдох через рот; и. п. — вдох (5—6 раз). Локти развести пошире, дыхание не задерживать.

12. «*Поднимись выше*». И. п. — сидя на полу, руки сзади в упоре. Прогнуться, стараясь коснуться носками ног пола, — вдох; вернуться в и. п. — выдох через рот (4—5 раз). Не сгибать ноги в коленях, выполнять медленно, дыхание не задерживать.

13. «*Коснись пола*». И. п. — то же. Отвести правую ногу влево, коснуться носком пола — выдох; вернуться в и. п. — вдох; то же в другую сторону (4—6 раз). Ноги в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать.

14. «*Пружинка*». И. п. — сидя на полу, ноги широко в стороны. Выполнять пружинящие наклоны с одновременным прерывистым выдохом к правой ноге, вперед, к левой ноге и т. д. Делать как можно больше выдохов. Ноги в коленях не сгибать.

15. «*Ходим сидя*». И. п. — сидя на полу, руки и ноги произвольно. Выполняется «ходьба» сидя с продвижением вперед и назад (1—1,5 мин.). Дыхание свободное, не задерживать. Активно помогать передвижению плечевым поясом.

16. «*Черепашка*». И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять корпус и продвигаться ногами вперед (1—1,5 мин.), живот поднять повыше; дышать носом.

17. «*Поднимись*». И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки произвольно. Стараться подняться в положение стоя без помощи рук на задержке дыхания (2—3 раза).

### **Дыхательные упражнения в исходном положении стоя**

1. «*Бабочки летят*». И. п. — о. с. На счет 1—2 поднять руки вверх ладонями внутрь — вдох через нос; 3—4 — опустить через стороны руки вниз — выдох (6—8 раз). Выполнять медленно, с полной амплитудой движений.

2. «*Потянулись*». И. п. — о. с. На счет 1—2 — руки

в замок, подняться на носки, потянуться вверх, вдох; 3—4 — вернуться в и. п., выдох (5—6 раз). Спину держать прямо.

3. «*Пружинка*». И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1—3 — пружинящие наклоны в сторону с прерывистым выдохом; 4 — и. п., вдох через нос; то же в другую сторону (5—6 раз). Спину держать прямо, наклоняться в сторону как можно ниже.

4. «*Насос*». И. п. — о. с. Поочередные наклоны в стороны, руки скользят по туловищу к коленям (8—10 раз). Внимание на выдох. На выдохе произносить «кач-кач-кач».

5. «*Солнышко*». И. п. — о. с. Поднять руки через стороны вверх — вдох через нос; опустить руки вниз скрещенными дугами — выдох через рот (5—6 раз). Движения выполнять плавно.

6. «*Ножницы*». И. п. — о. с. Руки прямые перед грудью. Развести руки в стороны — вдох через нос, свести скрестно перед грудью — выдох через рот (6—8 раз). Вдох делать короткий, резкий; выдох длительный.

7. «*Ножницы наоборот*». И. п. — о. с. Выполнять так же, как и предыдущее упражнение, но при скрестном сведении рук — вдох через нос, а при разведении рук — выдох через рот, то есть дыхание «наоборот» (4—5 раз). Следить за правильным выполнением дыхания.

8. «*Руки шире*». И. п. — о. с. Кисти к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны — вдох через нос; вернуться в и. п. — выдох через рот; то же в другую сторону (5—6 раз). Повороты туловища в стороны выполнять максимальные.

9. «*Наклоны*». И. п. — ноги шире плеч, руки в замке за головой. Наклон вперед, руки в стороны — резкий выдох; вернуться в и. п. — короткий вдох через нос (5—8 раз). Наклоняться как можно ниже. По желанию выполнять пружинящие наклоны.



10. *«Вдохни — выдохни»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох через нос, затем — резкие прерывистые выдохи через рот. Стараться выполнить больше выдохов (5—8 раз).

11. *«Задержи дыхание»*. И. п. — о. с. На счет 1—2 — вдох через нос; 3—4 — задержать дыхание; 5—10 — длительный выдох через рот (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 10 секунд. Одновременно увеличивать время выдоха до 10—12 счетов. Следить за правильным дыханием (вдох всегда делать через нос, выдох — ртом).

12. *«Шарик»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох, затем максимальный выдох и задержать дыхание (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 10 секунд.

13. *«Ныряем»*. И. п. — о. с. Сделать максимально глубокий вдох, задержать дыхание на 5—10 секунд; затем максимально возможный выдох, вновь задержать дыхание на 5—10 секунд (5—8 раз). Постепенно увеличивать время задержки дыхания.

14. *«Колобок»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание. На вдохе выпятить живот, на выдохе — втянуть (3—4 раза).

15. *«Мячик»*. И. п. — о. с. Диафрагмальное дыхание с задержкой на вдохе и выдохе. На вдохе надуть живот, задержать дыхание на 5—7 секунд, на выдохе живот втянуть — и вновь задержать дыхание на 5—7 секунд (3—4 раза). Постепенно время задержки дыхания увеличивать.

16. *«Кто дольше»*. И. п. — о. с. По команде выполняется вдох и дыхание задерживается. Победитель — тот, кто смог дольше всех задержать дыхание. Затем игра повторяется с задержкой дыхания на выдохе.

17. *«Наклоны»*. И. п. — о. с. Руки через стороны вверх, потянуться — вдох; бросить руки вниз, слег-

ка наклониться вперед и встряхнуть руками — выдох (3—4 раза). На выдохе полностью расслаблять мышцы плечевого пояса.

### **Примерный комплекс упражнений при хронических заболеваниях почек**

1. *«Выросли большие»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках, руки за головой (40—50 сек.). Стараться свести лопатки, не наклоняться вперед.

2. *«Насос»*. И. п. — в ходьбе. Шаг правой ногой — наклон вправо; шаг левой ногой — наклон влево (40—50 сек.). Стараться наклоняться в сторону как можно ниже.

3. *«Аист на болоте»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (40—50 сек.). Спину держать ровно, не наклоняться, колени выше.

4. *«Ванька-встанька»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба с наклоном на каждый шаг (30—40 сек.). Не сгибать колени во время наклона.

5. *«Посмотри назад»*. И. п. — о. с. Повороты туловища поочередно в разные стороны, во время поворота — хлопок руками (5—6 раз). Руки держать на уровне плеч.

6. *«Будь внимателен»*. И. п. — о. с. На счет 1 прогнуться назад, руки вверх; 2 — руки вниз, коснуться руками пола; 3 — руки вперед, присесть; 4 — вернуться в и. п. Внимательно выполнять упражнение. Сначала выполняется вместе с руководителем.

7. *«Обруч»*. И. п. — о. с. Круговые вращения туловищем — имитация вращения обруча (40—50 сек.). Выполнять с большой амплитудой движения.

8. *«Наклонись»*. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны. Поочередные наклоны к каждой ноге и вперед. Стараться коснуться руками носков ног, грудью — пола (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать.

9. «*Хлопки*». И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног с хлопком под ногой (6—8 раз). Спину держать ровно. Колени не сгибать.

10. «*Маятник*». И. п. — то же. Руки в замке за головой. Наклоны поочередно в каждую сторону (10—12 раз). Стараться коснуться локтем пола.

11. «*Потянись*». И. п. — сидя на полу, руки в замке за головой, ноги вместе. Наклоны вперед, стараться дотянуться лбом до коленей (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать.

12. «*Мост*». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Поднять таз вверх, прогнуться; вернуться в и. п. (6—8 раз). Стараться сильнее прогнуться.

13. «*На велосипеде*». И. п. — то же. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (50—60 сек.). Можно держать руки перед грудью. Дыхание не задерживать.

14. «*Как мячик*». И. п. — лежа на полу, на спине. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (5—6 раз). Стараться выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

15. «*Колени к полу*». И. п. — то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поочередно опускать колени в правую и левую стороны (6—8 раз). Стараться касаться коленями пола. Лопатки от пола не отрывать.

16. «*Тише*». И. п. — то же. Поочередно поднять ноги вверх, затем медленно опустить обе ноги на пол (5—6 раз). Стараться делать это бесшумно, не ударять пятками по полу при опускании ног. Ноги не сгибать в коленях.

17. «*Ноги короткие и длинные*». И. п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях (6—8 раз). Полностью разгибать ноги и плавно опускать на пол, стараясь делать это бесшумно.

18. «*Мостик*». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты

в коленях, стопы прижаты к полу. Поднять таз вверх, не отрывая лопатки от пола, прогнуться как можно выше (5—6 раз). Дыхание не задерживать. Стараться больше прогибаться вверх.

19. **«Выше ноги»**. И. п. — стоя на четвереньках. Поочередное поднятие ног вверх (8—10 раз). Оттягивать носок, не сгибать ноги в коленях, смотреть вперед.

20. **«Как мячик»**. И. п. — то же. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот, на выдохе — втянуть (4—5 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой движения.

21. **«Ползком»**. И. п. — то же. Ползание на четвереньках с выполнением различных заданий: проползать под препятствиями разной высоты, катить перед собой мяч лбом и др.

22. **«Шаг за шагом»**. И. п. — то же или на носках. Передвижение на ногах с опорой на руки поочередно, приставным шагом, попеременно и пр.

### Примерный комплекс упражнений при энурезе (недержании мочи)

1. **«По прямой»**. И. п. — в ходьбе. Ходьба по прямой линии: пятку правой ноги приставлять к носку левой и т. д. (1—1,5 мин.). Следить за осанкой, не наклоняться.

2. **«Ногу за ногу»**. И. п. — в ходьбе. Ходьба скрестным шагом: правая нога — в левую сторону, левая — в правую и т. д. (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать ширину шага. Не наклоняться вперед.

3. **«Скрестным шагом»**. И. п. — то же. Выполнять скрестный шаг в ходьбе правым боком вперед, затем левым (50—60 сек.). Координировать движения.

4. **«Удержи мяч»**. И. п. — в ходьбе с мячом. Ходьба по залу, мяч удерживать голеностопными суставами; затем то же — коленями, бедрами (до 3 мин.). Стараться не упустить мяч.

5. **«Держись»**. И. п. — о. с. Подняться на носки и простоять так 3—5 секунд (на счет), затем расслабить мышцы ног, поочередно встряхивая их (3—4 раза). Стараться удерживать равновесие. Не наклоняться вперед, следить за осанкой.

6. **«Тянем-потянем»**. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе. Руками с двух сторон взяться за края сиденья стула. На счет 1—3 потянуть сиденье на себя, на счет 4 — отпустить руки, расслабиться, встряхнуть руки (5—6 раз). Постепенно увеличивать время и силу тяги. Дыхание не задерживать.

7. **«Вниз и вверх»**. И. п. — сидя на краю стула, ноги прямые, руки в упоре на стуле. На счет 1 — присесть, коснуться ягодицами пяток, животом — бедер; 2 — вернуться в и. п., сесть на стул (5—6 раз). Руками помогать себе подняться на стул.

8. **«Шагаем»**. И. п. — то же, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях (10—12 раз). Ноги поднимать как можно выше, но не топтать.

9. **«Перекаты»**. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, пятка правой ноги на левом колене, левая стопа на полу. Перекаты левой ногой с пятки на носок (10—12 раз), затем то же другой ногой. Выполнять с максимально возможной амплитудой движения.

10. **«Как мячик»**. И. п. — лежа на спине. Диафрагмальное дыхание: на вдохе — выпятить живот, на выдохе — втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

11. **«На велосипеде»**. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Имитация езды на велосипеде: круговые движения ногами с максимально возможной амплитудой (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

12. **«Мостик»**. И. п. — лежа на спине, руки опущены. Поднимание таза с опорой на стопы и лопатки (5—8 раз). Прогибаться в пояснице как можно больше.

13. *«Круги»*. И. п. — то же. Поочередные круговые вращения ногами в тазобедренных суставах (5—6 кругов каждой ногой). Ногу в колене не сгибать, носочек оттянут.

14. *«Ножницы»*. И. п. — то же. Махи ногами: развести ноги максимально в стороны, затем скрестить и т. д. (3—5 махов). Не сгибать ноги в коленях, постепенно увеличивать амплитуду движений и количество повторений.

15. *«Расслабились»*. И. п. — то же. Поочередное расслабление мышечных групп нижних конечностей: потряхивание в голеностопных суставах; колебательные движения мышц голени — нога согнута в коленном суставе, стопа на полу; встряхивание мышц бедра — нога лежит на полу; мелкие произвольные движения нижними конечностями, способствующие расслаблению (1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

16. *«Кто кого»*. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу на ширине плеч. Разведение и сведение ног с сопротивлением (30—40 сек.). Сопротивление сначала оказывает воспитатель. Постепенно оказывать сопротивление может научиться и сам ребенок.

17. *«Шаг в сторону»*. И. п. — лежа на боку. Поочередное отведение ног — сначала на одном, затем то же на другом боку (5—6 раз). Постепенно увеличивать угол отведения. Ноги держать ровно, не сгибать.

19. *«Ноги вверх»*. И. п. — то же. Одновременное отведение ног (3—4 раза). Не наклоняться вперед. Постепенно увеличивать статическое напряжение (время удержания ног вверх). Затем то же на другом боку.

20. *«Кошечка»*. И. п. — стоя на четвереньках. Выгнуть спину вверх — «злая кошечка», затем прогнуть спину — «добрая кошечка» (3—4 раза). Стараться выгибать спину как можно больше.

## Примерный комплекс упражнений при ожирении

1. **«Шагом марш»**. И. п. — в ходьбе. Разные виды ходьбы: на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с выпадами и пр. (1,5—2 мин.). Следить за осанкой.

2. **«Бегом»**. И. п. — легкий бег. Разные виды бега: приставными шагами, спиной вперед, скрестным шагом, на носках и пр. (1—1,5 мин.). Следить за дыханием, не допускать появления одышки.

3. **«Вырастем большие»**. И. п. — о. с. Руки поднять через стороны вверх — вдох через нос; опустить скрещенными перед собой дугами вниз — выдох через рот (5—6 раз). На выдохе — максимальное расслабление мышц плечевого пояса.

4. **«По канату»**. И. п. — о. с. Имитация движений, как при лазании по канату. Поднять руку вверх — вдох через нос, медленно опустить руку, кисть сжата в кулак — длительный выдох через рот; то же другой рукой (6—8 раз). Кулак сжимать с силой. Дыхание не задерживать.

5. **«Рука к руке»**. И. п. — о. с. Руки перед грудью, ладонь к ладони. Статическое напряжение мышц рук — руки давят друг на друга (8—10 сек., повторить 5—6 раз). Не задерживать дыхание. Не наклоняться вперед.

6. **«Выше на носок»**. И. п. — о. с. Перекаты с пятки на носок с активным взмахом руками. Руки вверх — вдох (5—6 раз). Стараться удерживать равновесие.

7. **«Достань»**. И. п. — о. с. Махи ногами. Стараться достать носками ног пальцев вытянутых рук (8—10 раз). Руки держать на уровне плеч, ноги в коленях не сгибать.

8. **«Пружинка»**. И. п. — о. с. Пружинящие приседания (6—8 раз). Приседать глубже, опираться на всю стопу, не наклоняться вперед.

9. **«Каша кипит»**. И. п. — о. с. Диафрагмальное ды-

хание. На вдохе — как можно сильнее выпятить живот, на выдохе — так же сильно втянуть (5—6 раз). Дыхание не задерживать.

10. «*Хлопки*». И. п. — сидя на полу. Поочередно поднимать прямые ноги, делать хлопки под ногами (5—8 раз). Спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать.

11. «*Ноги короткие и длинные*». И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. На счет 1 согнуть ноги в коленях — выдох; 2 — поднять прямые ноги вверх; 3 — согнуть ноги в коленях, опустить на пол; 4 — вернуться в и. п. — вдох (5—6 раз). Не сгибать руки в локтях.

12. «*Посмотри назад*». И. п. — сидя, ноги вместе. Поочередные повороты и наклоны туловища то в правую, то в левую стороны; при наклоне коснуться руками пола как можно дальше от себя (6—8 раз). Ноги с места не сдвигать. Выдох выполнять во время поворота.

13. «*Мельница*». И. п. — лежа на полу. Поочередные круговые вращения ногами в тазобедренных суставах (6—8 раз). Вращения выполнять с максимально возможной амплитудой. Дыхание произвольное.

14. «*Внимательно*». И. п. — то же, руки опущены. На счет 1 согнуть ноги в коленях; 2 — поднять обе ноги вверх; 3—4 — медленно развести ноги в стороны; 5—6 — медленно соединить ноги вверху; 7 — согнуть ноги в коленях; 8 — вернуться в и. п. (4—5 раз). Выполнять медленно. Дыхание произвольное.

15. «*Ножницы*». И. п. — лежа на спине. Разведение и скрещивание ног с максимально возможной амплитудой движения. Начинать выполнение упражнения, подняв ноги вверх, затем постепенно опускать их и в конце выполнять над полом (3—4 раза).

16. «*Отдыхаем*». И. п. — то же. Максимально ослабить мышцы ног, потряхивая ими (30—40 сек.). Дыхание произвольное.

17. «*Лягушата*». И. п. — присед. Выпрыгнуть вверх



как можно выше и вернуться в и. п. (5—8 раз). Выполнять в медленном темпе, с максимальной амплитудой.

18. «*Гусиная ходьба*». И. п. — то же. Ходьба в глубоком приседе, дыхание произвольное (1—1,5 мин.). Спину держать ровно, не наклоняться вперед.

19. «*Ванька-встанька*». И. п. — стоя на коленях, руки за головой. Присесть на пол сбоку (мимо ног) и вернуться в и. п.; попеременно в каждую сторону (8—10 раз). Не наклоняться вперед. Если выполнять упражнение очень трудно, руки можно поставить на пояс или опереться ими на пол.

20. «*Качели*». И. п. — то же. Раскачиваться вперед-назад, стараясь пальцами коснуться пяток (10—12 раз). Корпус держать ровно. Дыхание произвольное.

21. «*Поднимись*». И. п. — упор присев. Ладони плотно стоят на полу около стоп. Выпрямлять ноги в коленях, не отрывая рук от пола (5—6 раз). Присед — выдох; выпрямление ног — вдох. Колени выпрямлять полностью.

### **Примерный комплекс упражнений для детей с нарушением обмена веществ (при сахарном диабете)**

1. «*Танцуют ручки, ножки*». И. п. — сидя на скамейке. Вращательные движения кистями рук и стопами (до 1—1,5 мин.). Дыхание произвольное.

2. «*Нарисуй круг*». И. п. — то же. Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Круговые вращения руками в плечевых суставах (10—12 раз). При движении рук назад — вдох, вперед — выдох. Выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

3. «*Назад-вперед*». И. п. — то же, руки в замке над головой. Прогнуться назад, развести локти широко в стороны — вдох; наклониться вперед, соединить локти, коснуться локтями колен — выдох (5—8 раз). Ноги в коленях не сгибать. Наклоняться ниже.

4. *«Посмотри назад»*. И. п. — то же, ноги вместе, руки на бедрах. Повороты туловища поочередно в разные стороны (6—8 раз). Не отрывать ноги от пола, поворачиваться как можно больше.

5. *«Вверх-вниз»*. И. п. — о. с. Приседания, руки вперед (6—8 раз). Не отрывать пятки от пола, не сгибать спину.

6. *«Качели»*. И. п. — то же. Перекатывание с пяток на носки (20—25 раз). Спину держать ровно. Дыхание произвольное.

7. *«Как мячик»*. И. п. — сидя на скамейке. Сильно надуть живот — вдох; втянуть — выдох (5—6 раз). Стараться надуть живот как можно больше.

8. *«Нарисуй круг»*. И. п. — сидя на скамейке, прямые ноги вперед, руки в упоре на скамейке. Вращения ногами в тазобедренных суставах (по 4—5 кругов 3—4 раза в разные стороны). Постепенно увеличивать диаметр круга. Дыхание не задерживать.

9. *«Ноги короткие и длинные»*. И. п. — то же. На счет 1 согнуть ноги в коленях, поставить пятки на скамейку; 2 — выпрямить ноги, поднять их вверх; 3 — поставить пятки на скамейку; 4 — вернуться в и. п. (3—4 раза). Оттягивать носочки. Не сгибать ноги, поднимая их вверх. Дыхание не задерживать.

10. *«Велосипед»*. И. п. — то же. Имитация движения ногами как при езде на велосипеде (1—1,5 мин.). Спину держать ровно, дыхание произвольное.

11. *«Тик-так»*. И. п. — сидя верхом на скамейке (как наездник), руки опущены. Наклоны в стороны, стараться коснуться руками пола (8—10 раз). Наклон — выдох; и. п. — вдох. Не наклоняться вперед.

12. *«Бокс»*. И. п. — сидя на скамейке, руки перед грудью. Имитация руками движений боксера: поочередно резко выбрасывать руки вперед, кисть сжата в кулак (8—10 раз). Рука вперед — выдох; и. п. — вдох.

13. **«Спрыгивание»**. И. п. — стоя около скамейки. Произвольные прыгивания со скамейки (6—8 раз). Стараться прыгивать на носочки. Не спешить. Соблюдать технику безопасности.

14. **«Наклонись»**. И. п. — сидя на полу, ноги на скамейке, руки в упоре сзади. Выполнять наклоны вперед, стараясь коснуться лбом коленей (5—8 раз). Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.

15. **«Шагом марш»**. И. п. — в ходьбе. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, прокатом и пр. (1,5—2 мин.). Дыхание произвольное. Следить за осанкой.

16. **«Встряхнулись»**. И. п. — в ходьбе. Поочередное встряхивание мышц ног и потряхивание руками (до 1 мин.). Дыхание произвольное.

### **Примерный комплекс упражнений при заболеваниях центральной нервной системы без нарушения координации**

#### **Упражнения с малым мячом**

1. **«Из руки в руку»**. И. п. — стоя, мяч в левой руке. На счет 1—2 поднять руки вверх дугами наружу, потянуться, встать на носочки, передать мяч в правую руку — вдох через нос; 3—4 — опустить руки вниз дугами наружу, передать мяч в левую за спиной — выдох (3—4 раза). Следить за дыханием и осанкой.

2. **«Наклоны с мячом»**. И. п. — стоя ноги врозь, мяч в левой руке. На счет 1 наклониться к правой ноге, руки внизу, передать мяч в правую руку за ногой — выдох; 2 — вернуться в и. п. — вдох; 3 — то же к другой ноге, передать мяч в левую руку — выдох; 4 — вернуться в и. п. — вдох (4—6 раз). Не задерживать дыхание. Не сгибать колени.

3. **«Кто выше»**. И. п. — мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, потянуться за ним, встать на носки — вдох; вернуться в и. п. — выдох (4—6 раз). Выполнять медленно, выше тянуться на носках.

4. **«Повернись»**. И. п. — то же. Поочередные повороты в стороны (4—6 раз). Не отрывать ноги от пола, не наклоняться вперед, не задерживать дыхание.

5. **«Подбрось и поймай»**. И. п. — стоя, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх обеими руками (8—10 раз). Стараться ловить мяч не сходя с места. Бросать мяч на высоту 50—70 см.

6. **«Мяч вверх»**. И. п. — то же. Присесть, руки с мячом вверх — выдох; и. п. — вдох (5—6 раз). Не ронять мяч, спину держать ровно, дыхание не задерживать.

7. **«Попрыгунчик»**. И. п. — то же. Удары мячом об пол (10—12 раз). Стараться поймать мяч после отскока от пола.

8. **«Вверх и вниз»**. И. п. — то же. Подбрасывать мяч вверх, ловить после отскока от пола (8—10 раз).

9. **«Прокати мяч»**. И. п. — стоя, мяч на полу. Поочередное прокатывание мяча по полу стопами (мяч вдоль стопы) от носка к пятке (1—1,5 мин.). Стараться не упустить мяч. Постепенно увеличивать силу надавливания.

10. **«Не потеряй»**. И. п. — стоя, мяч удерживать голенистоопными суставами. Передвигаться вперед, удерживая мяч ногами (до 1—1,5 мин.). Не наклоняться вперед. Дыхание произвольное.

11. И. п. — то же, мяч удерживается коленями (до 1—1,5 мин.).

12. И. п. — то же, мяч удерживается бедрами (до 1—1,5 мин.).

13. **«Мяч под ногой»**. И. п. — сидя, руки в стороны, мяч в левой руке. На счет 1 — мах левой ногой вверх, руки вперед, передать мяч под ногой в правую руку — выдох; 2 — опустить ногу, прогнуться, соединить лопатки, руки в стороны — вдох; 3—4 — то же другой ногой и рукой (5—6 раз). Следить за дыханием, не сгибать ноги в коленях.

14. **«Вокруг себя»**. И. п. — сидя ноги скрестно; мяч справа. Прокатывать мяч вокруг себя, не выпуская его из рук (3—4 раза в каждую сторону). Дыхание произвольное.

15. **«Ноги короткие и длинные»**. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, мяч удерживается между ногами (в голеностопных суставах). На счет 1 согнуть в коленях ноги с мячом — выдох; 2 — поднять ноги вверх вместе с мячом; 3 — вновь согнуть ноги в коленях; 4 — вернуться в и. п. (4—5 раз). Не сгибать руки в локтях. Не задерживать дыхание.

16. **«Прокати под мостом»**. И. п. — лежа на спине, мяч справа. Приподнять туловище, опираясь на лопатки, и прокатить мяч под спиной (5—6 раз). Корпус поднимать выше. Стараться не упускать мяч.

17. **«Выше мяч»**. И. п. — лежа на животе.

1-й вариант. Руки вперед с мячом, ноги от пола не отрывать. Прогнуться, поднять мяч как можно выше — вдох; и. п. — выдох.

2-й вариант. Руки согнуты в локтях под подбородком; мяч удерживается голеностопными суставами. Прогнуться в пояснице, поднять ноги с мячом как можно выше — выдох; и. п. — вдох (5—7 раз). Не сгибать ноги в коленях. Дыхание не задерживать.

18. **«Вверх за мячом»**. И. п. — стоя на четвереньках. Поочередное поднимание рук с мячом вверх: поднять руку, прогнуться — вдох; и. п. — выдох (5—6 раз). Стараться больше прогибаться в пояснице.

19. **«Ванька-встанька»**. И. п. — стоя на коленях, руки с мячом вперед. Поочередные приседания на пол в правую и левую стороны (5—6 раз). Спину держать ровно, не наклоняться. Дыхание не задерживать.

#### Упражнения с лентами

1. И. п. — в ходьбе. «Полетели, как бабочки»: ходьба, постепенно переходящая в медленный бег; руки с

лентами в стороны. «Бабочки машут крыльями»: движения руками вверх-вниз; бег на носках (1—1,5 мин.). Движения плавные, выразительные.

2. И. п. — о. с., руки опущены. На счет 1—4 медленно поднять руки вверх, встать на носки, потянуться, потрясти лентами, придавая им волнообразные движения; 5—6 — круг прямой правой рукой в боковой плоскости; 7—8 — то же левой рукой (5—6 раз). Следить за точностью и красотой выполнения движений. Дыхание не задерживать.

3. И. п. — то же. Круговые вращения в плечевых суставах: ленты навстречу друг другу (5—6 кругов); то же в противоположную сторону (5—6 кругов). Повторить 2—3 раза. Стараться не запутать ленты, выполнять плавно, красиво. Следить за осанкой.

4. И. п. — о. с., руки внизу. Поворот туловища вправо со взмахом рук вверх-вправо — вдох; и. п. — выдох; затем то же в другую сторону (5—6 раз). Стараться больше поворачиваться в сторону. Ноги с места не сдвигать.

5. И. п. — о. с., лента в правой руке. На счет 1 — правую руку взмахом вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться, коснуться правой рукой носка левой ноги — выдох, 3—4 — то же другой рукой; 5—8 — переступающим шагом повернуться вокруг себя, руки с лентой вверх (5—6 раз). Стараться не запутать ленты. Дыхание не задерживать.

6. И. п. — о. с., руки вверх. На счет 1—4 — круговые вращения туловищем вправо; 6—8 — махи руками внизу навстречу друг другу; затем то же в другую сторону (3—4 раза). Вращение туловищем — с максимальной амплитудой. Стараться выполнять плавно, красиво.

7. И. п. — о. с., руки назад — в стороны, ладонями вверх. Поочередные махи ногами назад; руками обхватить носок ноги и прижать ногу к ягодице (5—6 раз). Не сгибать опорную ногу в колене. Оттягивать носок.

8. И. п. — о. с. Круговые вращения руками в плечевых суставах в боковых плоскостях (8—10 раз). Враще-

ние выполнять с максимальной амплитудой. Не сгибать руки в локтях. Дыхание произвольное.

9. И. п. — сидя на полу. Поочередные махи ногами с одновременным махом руками навстречу друг другу под ногой — выдох; и. п. — вдох (5—8 раз). Оттягивать носки, ноги в коленях не сгибать.

10. И. п. — сидя на полу, руки на бедрах. Повороты туловища в разные стороны с одновременным взмахом руками в сторону поворота (5—6 раз). Не отрывать пятки от пола. Руки держать на уровне плеч. Поворачиваться больше в сторону.

11. И. п. — лежа на спине. Руки с лентами вверх. Одновременно поднимать руки и ноги вверх до касания пальцами рук носков ног; ленты при этом описывают дугу по максимально возможной амплитуде (5—6 раз). При касании — выдох; и. п. — вдох. Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носки. Удерживать равновесие.

12. И. п. — лежа на животе, руки вперед. Прогибание туловища: тянуться как можно выше вверх, выполняя при этом волнообразные движения лентами (4—5 раз), дыхание не задерживать.

13. И. п. — лежа на животе, руки сзади, ноги вместе. Круговые вращения руками в плечевых суставах. Руки назад, прогнуться — вдох; руки вперед, через стороны вниз — выдох (3—4 раза). Стараться описывать лентами красивые ровные дуги.

14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку и левую ногу — вдох; и. п. — выдох. То же другой рукой и ногой (5—6 раз). На вдохе прогибать спину вниз, на выдохе выгибать вверх. Лентами стараться описывать ровные дуги.

15. И. п. — стоя на коленях, руки вверх. Круговые вращения туловищем в разные стороны, руки описывают большие круги вверх (4—6 раз). Дыхание не задерживать. Стараться выполнять с максимально возможной амплитудой.

16. И. п. — стоя, ленты держать руками за оба кон-

ца. Перешагивание через ленту вперед и назад (5—6 раз). Стараться не упустить концы ленты.

### **Примерный комплекс упражнений при миопии (близорукости) (по А. С. Аветисову)**

1. И. п. — сидя. Крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть на 3—5 секунд (6—8 раз).

2. И. п. — сидя. Быстро моргать (1—1,5 мин.).

3. И. п. — сидя. Смотреть прямо перед собой 2—3 секунды. Поставить указательный палец руки по средней линии лица на расстоянии 20—25 см от глаз, перевести взгляд на палец и смотреть на него 3—5 секунд (до 1 мин.).

4. И. п. — сидя. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцами рук (до 1 мин.).

5. И. п. — сидя, руки (обе или одна) вперед. Смотреть на вытянутый указательный палец руки, постепенно приближая его к носу (5—6 раз). Не сводить взгляд с пальца. Выполнять медленно.

6. И. п. — сидя. Легко нажать пальцем на верхнее веко; через 1—2 секунды убрать пальцы с век (3—4 раза).

7. И. п. — сидя. Медленно передвигая перед собой палец полусогнутой руки справа налево и в обратном направлении, следить глазами за пальцем, голову при этом не поворачивать (6—8 раз).

8. И. п. — сидя. «Рисовать» взглядом различные фигуры (до 2 мин.). Можно «писать» цифры от 1 до 10.

9. И. п. — сидя. Перемещать взор вверх-вниз, вправо-влево, вверх-вниз влево, вниз вправо — вверх влево (8—10 раз). Выполнять медленно.

10. И. п. — сидя. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону с максимально возможной амплитудой (3—4 раза в каждую сторону).

11. И. п. — сидя. Закрывать глаза, массировать веки круговыми движениями пальцами рук (до 1 мин.).

12. И. п. — сидя. Посмотреть на носок правой ноги, перевести взгляд на пальцы правой руки, затем на носок левой ноги и пальцы правой руки (5—6 раз).



13. «*Красная метка*». Встать от окна на расстоянии 30—35 см. Прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем вдали от линии зрения, проходящей через метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на метку 1—2 секунды, затем перевести взгляд на намеченный объект и смотреть на него также в течение 1—2 секунд, после чего поочередно переводить взгляд то на метку, то на объект. В первые два дня выполнять упражнение в течение 5 минут, в последующие дни — 7 минут. Повторять систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять не только одновременно обоими глазами, но и каждым глазом поочередно 2—3 раза в день.

14. «*Веселая неделька*» (гимнастика для глаз).

Всю неделю по порядку  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх, затем опустить их книзу; голова неподвижна (*снимает глазное напряжение*).

Во вторник часики-глаза  
Водят взгляд туда-сюда.  
Ходят влево, ходят вправо,  
Не устанут никогда.

Посмотреть в правую сторону, затем в левую; поворачивать только глаза, голова неподвижна (*снимает глазное напряжение*).

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем —  
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть (*снимает глазное напряжение*).

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль!  
Что вблизи и что вдали —  
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, затем поставить палец на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, затем опустить руку (*укрепляет мышцы глаз и совершенствует координацию*).

В пятницу мы не зевали,  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, затем посмотреть вправо, вниз, влево и снова вверх. И обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх (*совершенствует сложные движения глаз*).

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть в верхний правый угол, затем в нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (*совершенствует сложные движения глаз*).

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдем гулять.  
Чтобы глазки закалялись,  
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их круговыми движениями пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (*расслабляет мышцы и улучшает кровообращение*).

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

15. «Дни недели» (гимнастика на каждый день).

## Понедельник

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики.  
*(прыжки на двух ногах)*  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики.  
*(обхватить себя руками)*  
Пригласили их плясать,  
Дружно ножки выставлять!  
*(по очереди выставлять вперед правую  
и левую ногу)*  
Присядь вправо,  
*(поворот вправо с приседанием,  
посмотреть назад)*  
Присядь влево,  
*(поворот влево с приседанием,  
посмотреть назад)*  
А затем кружись ты смело!  
*(покружиться)*  
И ладошки у ребят,  
Словно листики, шуршат!  
*(потереть ладошки друг о дружку)*

## Вторник

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий.  
*(взмахи руками вверх-вниз)*  
По болоту он шагал,  
*(ходьба на месте с высоким подниманием  
коленей)*  
Рыб, лягушек доставал,  
Наклонялся, выпрямлялся,  
*(наклоны вперед, руки отвести назад)*  
Вдаль смотрел на край болота...  
*(посмотреть вдаль, приставив руку  
к глазам, как козырек)*  
И на нос. Ой, где он? Вот он!  
*(посмотреть на выставленный вперед палец,  
затем подвести его к носу, не отрывая  
взгляд от пальца)*

Аист полетел домой,  
*(взмахи руками вверх-вниз)*  
Машем мы ему рукой!  
*(помахать рукой или одновременно двумя).*

### Среда

В среду слон к нам приходил,  
Топать ножками учил,  
*(ходьба на месте)*  
И наклоны выполнять,  
*(наклоны вперед)*  
И на цыпочках стоять.  
*(подняться на носочки)*  
Мы покрутим головой,  
Словно хоботом, с тобой.  
*(круговые движения головой, взгляд направлен  
вверх, вправо, вниз, влево и обратно)*  
В прятки поиграем —  
Глазки закрываем,  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Мы идем слона искать.  
Пять, четыре, три, два, один —  
Слон уходит в магазин!  
*(плотно закрыть глаза пальцами рук,  
досчитать до пяти и широко открыть глаза)*

### Четверг

А в четверг к нам приходила  
Хитрая лисичка,  
*(ходьба на месте, как мягкие шаги лисицы)*  
Показала хвостик рыжий,  
Мягкий и пушистый.  
*(повороты туловища вправо и влево, старать-  
ся посмотреть как можно дальше назад)*  
Посидели, постояли,  
Притаились, как лиса,  
*(приседания)*  
Мышку в норке поискали —  
*(присесть и пальчиками рук делать движения,  
как будто разгребашь землю)*

Вот такие чудеса!  
*(встать и развести руки в стороны,  
приподнимая плечи)*

### Пятница

Мишка в пятницу пришел.  
*(ходьба на месте, имитирующая тяжелые  
шаги медведя)*

Он в лесу медок нашел —  
*(руки перед собой — как будто держишь  
бочонок меда; приседания с поворотом  
туловища вправо, влево)*

На высокой елке, где колкие иголки.  
*(взгляд поднять вверх, затем опустить вниз;  
пальцы рук раздвинуть, как иголки у елочки)*

Мы у пчел медку попросим!  
*(встряхнуть кисти рук)*

На дворе настала осень,  
*(потянуться)*

Скоро мишка ляжет спать,  
*(медленно присесть)*

Будет лапу он сосать.  
*(наклоны головы вправо, влево,  
руки под головой)*

Пчелы дали меду

Целую колоду!

*(хлопая в ладоши, прыгать на двух ногах)*

### Суббота

Мы в субботу пригласили  
*(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед.  
*(повороты туловища вправо и влево  
с приседанием)*

Щей капустных наварили,  
*(кисти рук сжаты вместе, круговые  
движения обеими руками, туловище  
поворачивается вслед за руками)*

Наготовили котлет,

*(ладошки положить одну на другую,  
поменять местами)*  
Белки в гости прискакали,  
*(прыжки на месте)*  
Посмотрели на столы...  
*(глаза широко открыть, затем крепко  
зажмурить)*  
В лес обратно убежали  
*(бег на месте)*  
За орешками они!  
*(постукивание кулачками друг об друга)*

### Воскресенье

В воскресенье — выходной.  
Мы идем гулять с тобой!  
*(ходьба на месте)*  
Смотрим вправо,  
*(поворот туловища вправо, посмотреть назад)*  
Смотрим влево —  
*(поворот влево, посмотреть назад)*  
Ничего не узнаём!  
*(развести руки в стороны и удивиться)*  
Вот забор, а за забором  
*(руки вытянуты перед собой, кисти рук  
повернуты вертикально, пальцы раздвинуты)*  
Ходит, лая, грозный пес.  
*(обе руки одновременно перевести справа  
налево, взгляд следит за руками)*  
Вот корова замычала: «Му-у-у!»,  
*(наклоны вперед)*  
Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!»,  
*(имитация движущегося поезда на месте)*  
А лошадка бьет копытцем,  
Предлагает прокатиться!  
*(руки на поясе, приподнять и опустить  
правую, а затем левую ногу)*  
Мы на этой карусели  
Прокатиться захотели!  
*(произвольные круговые движения руками)*

## Примерный комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения

1. «*Шар надулся и лопнул*». И. п. — лежа на спине. На выдохе выпятить живот, на вдохе — втянуть (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать.

2. «*Клубок*». И. п. — то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к грудной клетке, прижать руками — выдох; вернуться в и. п. — вдох (5—6 раз). Крепче сжиматься в клубочек.

3. «*Качели*». И. п. — то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Наклонять ноги попеременно в правую и левую стороны, стараясь коснуться коленями пола справа и слева от себя (5—6 раз). Пятки от пола не отрывать.

4. «*Пошагали*». И. п. — то же. Имитация ходьбы с высоким подниманием колен (10—12 раз). Ноги поднимать как можно выше.

5. «*Мост*». И. п. — то же. Поднять туловище вверх с опорой на пятки и лопатки, прогнуться как можно больше (5—6 раз). Прогнуться — вдох; вернуться в и. п. — выдох.

6. «*Жук жуужжит*». И. п. — то же. Произвольные движения руками и ногами с произнесением на выдохе звука «ж-ж-ж-ж» (до 1 мин.). Выполнять движения во всех суставах верхних и нижних конечностей.

7. «*Высоко шагаем*». И. п. — лежа на спине, ноги прямые. Поочередное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах: прижать ногу к груди — выдох; вернуться в и. п. — вдох (5—8 раз). Не сгибать ногу, лежащую на полу, не поднимать плечи.

8. «*Велосипед*». И. п. — то же. Имитация езды на велосипеде (до 1 мин.). Выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

9. «*Хлопки*». И. п. — то же. Поочередное поднимание ног с одновременным выполнением хлопка под ногой (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носок.

10. *«Левой, правой»*. И. п. — лежа на спине, упор на предплечьях. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах (5—6 раз). Не касаться пятками пола. Не задерживать дыхание.

11. *«Ножницы»*. И. п. — то же. Скрестные махи прямыми ногами (3—4 серии по 5—6 движений). Дыхание произвольное. Выполнять с максимальной амплитудой. Постепенно усложнять выполнение упражнения, опуская ноги ближе к полу.

12. *«Массаж»*. И. п. — лежа на спине. Поглаживание живота по часовой стрелке (до 1 мин.). Движение руки спокойное, ровное.

13. *«Качели»*. И. п. — лежа на спине. Подтянуть к груди согнутые в коленях ноги, наклонить вперед голову и раскачиваться на спине; затем вернуться в и. п., расслабиться (3—4 раза). Сильнее прижимать руками колени к груди. Не задерживать дыхание.

14. *«Ногу выше»*. И. п. — лежа на боку. Поочередные махи ногами в сторону как можно выше (5—6 раз на каждом боку). Носок оттягивать, ноги в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать.

15. *«Лодочка»*. И. п. — лежа на животе. Одновременно поднять руки и ноги вверх, прогнуться и раскачиваться на животе, как лодка на волнах (4—5 раз). Дыхание произвольное. Сильнее прогибаться в пояснице.

16. *«Ноги вверх»*. И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Поочередные махи ногами как можно выше (5—6 раз). Таз от пола не отрывать.

17. *«Партизаны»*. И. п. — то же. Имитация ползания. Приведение ног, согнутых в коленях, к одноименной руке (8—10 раз). Руки с места не сдвигать; колени подтягивать выше.

18. *«Посмотри назад»*. И. п. — то же. Повороты туловища назад; при повороте постараться увидеть пятки (5—8 раз). Руками тянуться в стороны как можно больше; носки ног не отрывать от пола.



19. «*Поплыли*». И. п. — лежа на животе, руки вперед. Поочередно поднимать руки и ноги вверх и опускать вниз (10—12 раз). Ноги и руки прямые.

20. «*Кошечка*». И. п. — стоя на четвереньках. На вдохе выгнуть спину вверх — «кошечка злая»; на выдохе прогнуть спину вниз — «кошечка добрая» (5—6 раз). Выгибать и прогибать спину как можно сильнее.

21. «*Кошечка вытягивается*». И. п. — то же. Поочередное поднимание ног. Ногу вверх, прогнуться — выдох; и. п. — вдох (5—6 раз). Ноги в коленях не сгибать, дыхание не задерживать.

### **Комплекс упражнений при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта и печени**

1. И. п. — лежа на спине. На вдохе — надуть живот, на выдохе — втянуть (4—5 раз). Максимально возможное сокращение мышц брюшной стенки во время выпячивания и вытягивания живота.

2. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Согнуть правую ногу в колене, наклониться; коснуться левым локтем правого колена. То же другой рукой и ногой (5—6 раз). Локти стараться держать шире, поворачивать корпус больше.

3. И. п. — то же. На счет 1—2 — глубокий вдох, ноги согнуть в коленях; 3—6 — поворот вправо, выдох; 7—8 — вернуться в и. п. То же в другую сторону (5—6 раз).

4. И. п. — то же. Имитация езды на велосипеде (1 — 1,5 мин.). Движения ногами выполнять с максимальной амплитудой; дыхание не задерживать.

5. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног (6—8 раз). Ноги в коленях не сгибать; опускать их на пол бесшумно.

6. И. п. — то же. Скрестные махи ногами с максимальной возможной амплитудой (до 1 мин.). Сначала махи выполняются вверх, постепенно ноги опускать к полу.

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу на ширине плеч. Сводить и разводить колени, оказывая при этом сопротивление руками (40—50 сек.). Постепенно увеличивать силу сопротивления.

8. И. п. — то же. Пятку правой ноги поставить на левое колено, прогнуться как можно выше; затем то же с другой ногой (5—6 раз). Можно во время прогибания туловища выполнять хлопок руками под спиной.

9. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Одновременно поднять прямые руки и ноги до касания их вверх руками (5—6 раз). Дыхание произвольное.

10. И. п. — лежа на спине, руки вниз. Согнуть ноги в коленях; выпрямить вверх; развести прямые ноги в стороны; вновь согнуть ноги в коленях; вернуться в и. п. Движения выполнить плавно, без остановок (3—4 раза).

11. И. п. — лежа на боку. Поднимать вверх одноименную руку и ногу (6—8 раз); затем то же на другом боку. Не сгибать ногу в колене.

12. И. п. — то же. Рука на полу перед грудью в упоре. Поднять вверх одну ногу, присоединить к ней другую, последовательно опустить — одну, затем другую (5—6 раз). То же на другом боку. Туловище держать ровно, не наклоняться, не сгибать ноги в коленях.

13. И. п. — то же. Одновременное поднятие обеих ног вверх (4—5 раз); затем то же на другом боку. Не наклоняться, держать ноги прямыми.

14. И. п. — то же. Скрестные движения одноименной рукой и ногой по возможной амплитуде. То же на другом боку (до 40—50 сек.).

15. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Поднять обе ноги одновременно, стараясь коснуться ими пола за головой (3—4 раза). Руки не поднимать. Ноги стараться не сгибать в коленях.

16. И. п. — лежа на животе. Поочередные махи ногами вверх как можно выше (5—8 раз). Не отрывать руки от пола. Дыхание произвольное.

17. И. п. — то же. Одновременно поднять обе ноги как можно выше (4—5 раз). Ноги в коленях не сгибать. Руки и подбородок плотно прижаты к полу.

18. И. п. — то же. Повернуться в сторону, потянуться правой рукой к левой пятке; то же — в другую сторону (5—6 раз). Ноги от пола не отрывать. Тянуться как можно дальше.

19. И. п. — то же, руки под подбородком. Поднять правую ногу вверх влево; коснуться пола слева от себя носком ноги; то же — другой ногой (5—6 раз). Руки от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

20. И. п. — упор присев. Отвести правую ногу назад, присоединить к ней левую, прогнуться; затем выполнить все в обратном порядке (3—4 раза). Прогибаться сильнее.

21. И. п. — стоя. Диафрагмальное дыхание. На вдохе надуть живот, на выдохе втянуть (4—5 раз).

### **Примерные упражнения при хроническом холецистите и дискинезии желчных путей**

1. И. п. — лежа на спине, руки внизу. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки — выдох; вернуться в и. п. — вдох (5—6 раз). Выполнять в медленном темпе. Колени не сгибать.

2. И. п. — лежа на спине. На вдохе — надуть живот; на выдохе — втянуть (3—4 раза). Дыхание не задерживать.

3. И. п. — лежа на левом боку. Левая рука вверх, левая нога полусогнута. Поднять правую руку вверх — вдох; согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди — выдох. Выполняется на каждом боку (4—5 раз). Сильнее прижимать колено.

4. И. п. — то же. Отвести прямую правую руку вверх назад — вдох; вернуться в и. п. — выдох; затем на другом боку (4—6 раз). На вдохе больше прогибаться. Выполнять в медленном темпе.

5. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову — вдох; плавно подтянуть правую ногу между рука-

ми вперед — выдох; то же другой ногой (4—6 раз). При выполнении выдоха можно согнуть руки в локтевых суставах и наклониться подбородком к кистям.

6. И. п. — то же. Поднять левую руку в сторону — вверх — вдох; вернуться в и. п. — выдох; затем то же другой рукой. Поднимая руку, выполнять плавный поворот туловища (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать.

7. И. п. — то же. Согнуть руки в локтевых суставах — выдох; вернуться в и. п. — вдох (4—6 раз). Выполнять наклоны медленно. Полностью сгибать руки.

8. И. п. — то же. Поочередное отведение прямых ног в стороны (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать. Ногу держать прямо. Дыхание произвольное.

9. И. п. — то же. Не отрывая рук от пола, сесть на пятки — выдох; и. п. — вдох (5—6 раз). Полностью переносить тяжесть тела с рук на ноги.

10. И. п. — лежа на боку, в ногах мяч. Поднять мяч, зажав его ногами как можно выше (5—8 раз). Корпус держать ровно. Стараться не упустить мяч.

11. И. п. — то же, мяч в руках. Поднять мяч как можно выше (5—8 раз). Ноги не отрывать от пола, корпус держать ровно. Дыхание не задерживать.

12. И. п. — лежа на боку. Поглаживание живота по часовой стрелке (1—1,5 мин.). Стараться полностью ослабить мышцы живота.

13. И. п. — стоя на четвереньках, в руках мяч. Поочередные махи руками с мячом, прогнуться как можно глубже (5—6 раз). Дыхание не задерживать. Ноги с места не сдвигать.

14. И. п. — стоя на четвереньках, руки на мяче. Прокатить мяч обеими руками как можно дальше от себя, затем подкатить к себе (1—1,5 мин.). Сохранять равновесие. Дыхание произвольное.

15. И. п. — стоя на четвереньках, мяч зажат между ногами в голеностопных суставах. Поднять мяч вверх и опустить его (6—8 раз). Выполнять движение с максимальной возможной амплитудой. Не выпускать мяч.

16. И. п. — стоя на коленях, мяч в руках. Повороты туловища. Коснуться мячом пола за пятками с разных сторон (6—8 раз). Дыхание произвольное.

17. И. п. — упор присев, ладони плотно прижаты к полу. Выпрямлять ноги в коленях, не отрывая рук от пола (3—4 раза). Дыхание произвольное.

18. И. п. — сидя на коленях. Диафрагмальное дыхание. На вдохе — выпятить живот; на выдохе — втянуть (3—4 раза). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

19. И. п. — то же, руки на поясе. Поочередное отведение ног в сторону (6—8 раз). Туловище держать ровно; ноги в коленях при отведении не сгибать.

20. И. п. — то же. Поднять руки вверх, потянуться за руками — вдох; сесть на пятки, руки как можно дальше назад; наклониться вперед — выдох (4—5 раз). На выдохе прижаться грудью к ногам как можно сильнее.

21. И. п. — стоя на коленях, руки в стороны. Сесть на пол мимо пяток вправо, руки влево; то же — в другую сторону (6—8 раз). Дыхание произвольное.

### Упражнения при нарушении осанки

1. *«Птицы полетели»*. И. п. — в ходьбе, руки в стороны. Ходьба с активными взмахами руками вверх-вниз (30—40 сек.). Смотреть прямо перед собой. Не наклоняться.

2. *«Цапля на болоте»*. И. п. — в ходьбе, руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 сек.). Дыхание произвольное. Спину держать ровно.

3. *«Деревья выросли большими»*. И. п. — о. с. Подняться на носки, потянуться как можно выше, удерживать равновесие на носках (3—5 сек.). Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. *«Мельница»*. И. п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз). Руки в локтях не сгибать.

5. *«Потянись за рукой»*. И. п. — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой (5—8 раз). Стараться повернуться как можно больше в сторону. Смотреть прямо перед собой. Ноги и руки не сгибать.

6. *«Грачи летят»*. И. п. — о. с., руки в стороны. Махи руками вверх-вниз с максимально возможной амплитудой (6—8 раз). Выполнять медленно, руки держать прямыми.

7. *«Плечи танцуют»*. И. п. — о. с. Сведение и разведение лопаток, поднятие и опускание плеч одновременно, поочередно и т. д. (1—1,5 мин.). Лучше выполнять под музыку.

8. *«Хлопки»*. И. п. — о. с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок над головой; опустить вниз за спину — хлопок за спиной (6—8 раз). Стараться хлопать громче, руки в локтях не сгибать.

9. *«Наклонись ниже»*. И. п. — о. с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук (5—6 раз). Смотреть прямо перед собой. Руки отводить далеко, наклоняться как можно ниже.

10. *«Повернись»*. И. п. — о. с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком руками (5—6 раз). Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

11. *«Рыбка»*. И. п. — лежа на спине. Медленно поднять голову и плечи, посмотреть на носки в течение 3—5 секунд (5—6 раз). Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести пошире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц плечевого пояса.

12. *«Мостик»*. И. п. — то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 секунд (4—6 раз), постепенно увеличивая время удержания. Ноги в коленях не сгибать.

13. *«Медуза»*. И. п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги, развести их в стороны, удерживать на весу 3—5 секунд. Постепенно увеличи-

вать время удержания. Руки и ноги не сгибать, дыхание не задерживать.

14. «*Лодочка*». И. п. — лежа на животе. Руки поднять вперед-вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз). Ноги от пола не отрывать.

15. «*Ноги выше*». И. п. — то же. Поочередно поднимать прямые ноги вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз). Поднимая ногу, отвести голову назад, потянуться. Ладони не отрывать от пола.

16. «*Поплыли*». И. п. — то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем брасс: руки вперед, в стороны, перед грудью и т. д.; ноги согнуть в коленях, стопы наружу, развести в стороны и т. д. (40—50 сек.). Дыхание произвольное.

17. «*Коровка*». И. п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках, при этом можно произносить «му-му-му» на выдохе (40—50 сек.). Голову не опускать.

18. «*Носильщик*». И. п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.). Стараться не уронить мешочек.

19. «*Пружинка*». И. п. — о. с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз). Спину держать ровно, смотреть вперед.

20. «*Спиной к стене*». Выравнивание осанки — активная коррекция корпуса с помощью руководителя (1—1,5 мин.). Встать спиной вплотную к стене без плинтусов, касаясь ее пятками, икроножными мышцами (голенью), ягодицами, лопатками и затылком одновременно. В такой позе удерживать статическое напряжение мышц туловища. Постепенно увеличивать время. Дыхание произвольное.

21. И. п. — о. с. Встать к стене и скорректировать осанку так же, как в предыдущем упражнении. Отойти от стенки на 2—3 шага, сохраняя при этом принятую осанку, затем для контроля вернуться к стене (4—5 раз).

22. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам, плечи развернуты, кисти сжаты в кулак. Поочередно выбрасывать руки вперед, стараясь руку полностью расслабить (6—8 раз). Движения выполнять в заданном ритме.

23. И. п. — о. с., руки к плечам. Круговые вращения руками в плечевых суставах (6—8 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

24. И. п. — о. с. Пружинящие наклоны в противоположную искривлению сторону, в случае сутулости — прогибание назад (8—10 раз). Дыхание произвольное.

25. И. п. — лежа на спине. Опираясь на предплечья, приподняться и прогнуться в грудном отделе позвоночника (6—8 раз). Стараться прогибаться как можно больше.

26. И. п. — лежа на спине, упор на локтях. Скрестные махи ногами (6—8 раз). Сводить и разводить ноги с максимальной амплитудой. Спину прогнуть. Дыхание не задерживать. Ноги держать прямыми.

27. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Отвести руки за спину, кисти в замок, прогнуться; вернуться в и. п. — расслабиться (5—8 раз). Прогибаясь, смотреть на потолок, носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

28. И. п. — то же. Поднять обе руки вверх как можно выше (6—8 раз). Ноги от пола не отрывать. Прогибаться сильнее.

29. И. п. — лежа на животе, руки внизу. Прогнуться, обернуться назад, посмотреть на пятки. Выполнять поочередно, поворачивая голову в разные стороны (4—5 раз). Ноги от пола не отрывать. Руки можно держать в замке за спиной.

30. И. п. — то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног вверх (6—8 раз). Руки от пола не отрывать. Дыхание произвольное.

31. И. п. — то же. Последовательно поднять голову, надплечья, ноги, в конце движения сделать паузу (4—



5 раз). Постепенно увеличивать паузу, начиная с 4—5 секунд.

32. И. п. — то же. Руки в упоре перед грудью. Прогнуться в шейном и поясничном отделах позвоночника до выпрямления рук в локтевых суставах; затылком потянуться к пяткам (4—5 раз). Можно согнуть ноги в коленных суставах и постараться коснуться затылком пяток.

33. И. п. — стоя на четвереньках. Поочередное отведение рук вверх — в сторону с поворотом туловища (4—6 раз). Стараться повернуться как можно больше, посмотреть на потолок.

34. И. п. — то же. Медленно согнуть руки в локтевых суставах, стараясь соединить лопатки — выдох; вернуться в и. п. — вдох (4—5 раз). Постепенно увеличивать расстояние между руками и коленями.

35. И. п. — то же. Поочередное поднимание ног вверх с одновременным прогибанием спины (4—6 раз). Поднимая ногу, прогнуться, посмотреть на потолок; пауза 3—4 секунды. То же другой ногой.

36. И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке. Пятки поставить ближе к стенке, руки вверх, держаться за рейку. Прогнуться как можно больше вперед (5—6 раз). Ноги с места не сдвигать. Постепенно руки опустить на рейку ниже.

37. И. п. — стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч, носками наружу, руки на рейке на высоте пояса. Приседания (5—6 раз). Следить за осанкой, не разводить лопатки.

38. И. п. — то же. Поочередные повороты туловища с отведением руки вверх — в сторону; другой рукой держаться за рейку на уровне пояса; сильно прогибаться в поясничном отделе (5—8 раз). Дыхание произвольное.

### **Корректирующие упражнения при плоскостопии**

1. «*Вырости большие*». И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках с хлопками над головой. Дыхание произвольное (1—1,5 мин.). Следить за осанкой.

2. *«Мишка косолапый»*. И. п. — то же. Ходьба на наружном крае стопы, руки на поясе (40—50 сек.). Не наклоняться вперед.

3. *«Топтыжка»*. И. п. — то же. Выполнять так же, как предыдущее упражнение, но согнуть пальцы ног и привести стопы. Руки — на поясе или в замке за головой.

4. *«Не упаду»*. И. п. — о. с. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе или за головой (6—8 раз). Амплитуда движений как можно больше. Стараться удерживать равновесие.

5. *«Врозь и вместе»*. И. п. — о. с. Разведение и сведение пяток (6—8 раз). Не наклоняться вперед, спину держать ровно.

6. *«Вперед-назад»*. И. п. — сидя на стуле. Продвигать стопы по полу вперед-назад с помощью пальцев, сгибая и разгибая их, — «словно ползет гусеница» (1—1,5 мин.). Стараться не отрывать ноги от пола, не сгибать голеностопные суставы.

7. *«Здравствуйте, до свидания»*. И. п. — то же. Одновременное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах (6—8 раз). В коленях ноги не сгибать.

8. *«Ноги танцуют»*. И. п. — то же. Круговые вращения ногами в голеностопных суставах в разные стороны (40—50 сек.). Выполнять движения с максимально возможной амплитудой и разной скоростью.

9. *«Погладь»*. И. п. — то же. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу вверх по передне-внутренней поверхности голени другой (1,5—2 мин.). Постепенно увеличивать силу нажима. Затем то же другой ногой.

10. *«Подними»*. И. п. — то же. Захватывать пальцами ног различные предметы с пола (карандаш, скакалка, лента и пр.) и перемещать их (1—1,5 мин.). Предметы должны быть разного веса и формы.

11. *«Покатай»*. И. п. — то же. Ноги на гимнасти-

ческой палке, мяче и т. п. Катание предмета стопами (1—1,5 мин.). Постепенно увеличивать силу нажима.

12. «*Складочки*». И. п. — сидя на стуле, ноги на коврик из ткани. Собрать коврик в складки с помощью пальцев ног (3—4 раза). Не помогать себе движениями голеностопных суставов!

13. «*Ежик пошел на охоту*». И. п. — то же. Развести пальцы ног как можно шире и удерживать так до 3—5 секунд. Затем соединить. Постепенно увеличивать время паузы.

14. «*Подгребаем песочек*». И. п. — то же. Поочередное приведение переднего отдела стоп (40—50 сек.). Стараться больше повернуть стопы вовнутрь.

15. «*Врозь и вместе*». И. п. — то же. Разведение и сведение носков ног, пятки на месте (6—8 раз). Выполнять с максимально возможной амплитудой.

16. «*Вверх и вниз по лесенке*». И. п. — стоя у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке (1,5—2 мин.). Наступать на рейку серединой стопы. Можно переступить вдоль рейки на одной высоте.

17. «*По дорожке босиком*». И. п. — в ходьбе. Ходьба по неровным поверхностям: по ребристой поверхности; по камешкам различного диаметра, песку, гальке; по резиновым коврикам с различной резьбой, поролоновому мату, наклонным поверхностям и пр. (2—3 мин.).

18. «*Горочка*». И. п. — в ходьбе. Ходьба на носках по наклонной плоскости (угол подъема плоскости 15—20 градусов, 1,5—2 мин.).

19. «*Стряхни воду с ног*». И. п. — о. с. Расслабить мышцы ног и встряхнуть (каждой ногой 3—4 раза). Стараться максимально расслабить мышцы.

20. «*Топтание на носках*». И. п. — о. с. Подняться на носки как можно выше и стараться удерживать равновесие (1—1,5 мин.).

21. «*В горку и с горки*». И. п. — в ходьбе. Ходьба по

двусторонней наклонной плоскости (1,5—2 мин.). Следить за осанкой. Не наклоняться вперед. Дыхание произвольное.

22. «*Гимнаст*». И. п. — в ходьбе. Ходьба по гимнастической палке. Передвигаться по палке продольно, затем поперечно (переступание) (1,5—2 мин.). Стараться держать равновесие.

23. «*Массаж*». И. п. — сидя или стоя. Упражнения с массажерами. Постепенно увеличивать силу нажима.

24. «*Ходьба*». И. п. — в ходьбе. Выполнять разные виды ходьбы: на носках; на наружном крае стопы; прокатом с пятки на носок; выпадами на каждый шаг; в полуприседе; в глубоком приседе — «гусиным шагом» и т. д. (до 10 мин.).

25. «*Удержи мяч*». И. п. — в ходьбе. Ходьба с удержанием мяча ногами: мяч между бедрами; между коленями; между голеностопными суставами (до 10 мин.).

26. «*Зайка прыгает*». И. п. — о. с. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами различными способами (10—12 раз). Стараться не упустить мяч.

27. «*Покатай мячик*». И. п. — о. с. Одна нога на мяче, руки на поясе. Прокатывать мяч стопой вдоль и поперек; затем то же — другой ногой (40—50 сек.). Постепенно увеличивать силу нажима.

28. «*Подними*». И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, мяч удерживать голеностопными суставами; поднять ноги с мячом вверх; согнуть ноги, опустить мяч на пол; выпрямить ноги с мячом (5—6 раз). Стараться не упускать мяч.

29. «*Ворота*». И. п. — то же. Согнуть ноги в коленях, упор на пальцы ног; прокатить мяч под ногами; то же в другую сторону (4—6 раз). Выше поднимать ноги на носки, не задерживать мяч ногами.

30. «*Фокусник*». И. п. — то же, ноги согнуты в коленях. Поставить пятку правой ноги на левое колено,

отвести колено правой ноги в сторону, передать мяч из одной руки в другую под ногой; затем то же — с другой ногой (5—6 раз). Опорную ногу держать на носке, другую отводить как можно больше в сторону.

31. *«На высоте»*. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поднять мяч как можно выше и удерживать его так до 5 секунд (4—5 раз). Постепенно увеличивать время удержания мяча ногами. Ноги в коленях не сгибать.

32. *«Потянись»*. И. п. — сидя на полу, ноги прямые. Стараться носками коснуться пола (6—8 раз). Как можно больше оттягивать носки. Не сгибать ноги в коленях.

33. *«Побежали»*. И. п. — то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах с максимальной амплитудой в возможно быстром темпе (40—50 сек.). После полного расслабления мышц (встряхнуть ногами) — круговые движения в обе стороны с максимальной амплитудой.

34. *«Ласточка»*. И. п. — о. с. Выполнить стойку на одной ноге, нагнувшись, с последующим поворотом в сторону опорной ноги. То же — на другой ноге (4—5 раз). Во время выполнения «ласточки» — руки в стороны, прогнуться, смотреть прямо перед собой, опорную ногу не сгибать в колене, оттягивать носок отведенной ноги.

35. *«Приседания»*. И. п. — о. с. на гимнастической палке (поперек). Выполняются приседания (6—7 раз). Спину держать ровно, не наклоняться. Если выполнять упражнение очень сложно, можно начать с полуприседаний.

36. *«Птичка на жердочке»*. И. п. — о. с. Переступание по гимнастической палке вдоль и поперек (4—5 раз). Можно выполнять в приседе или полуприседе. Дыхание произвольное. Спину стараться держать ровно.

37. *«А ну-ка, подними!»* И. п. — о. с. Поднимать разбросанные на полу предметы различного диаметра и веса, захватывая их пальцами ноги (2—3 мин.). Не на-

клоняться! Ногу поднимать выше, чтобы можно было без наклона взять поднятый с пола предмет из пальцев ноги в руку.

38. *«Кто скорее»*. И. п. — о. с. на коврике из ткани. Как можно быстрее собрать коврик в складки, работая при этом только пальцами ног (2—3 раза). Постепенно увеличивать длину коврика.

39. *«Аист»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба с приведением переднего отдела стопы и подниманием на носок на каждом шагу (1—1,5 мин.). Активно помогать руками, делая ими круговые вращения в плечевых суставах назад. Подниматься на носки как можно выше.

40. *«Носильщик»*. И. п. — в ходьбе. Ходьба в глубоком приседе по ребристой поверхности с мешочком песка на голове (40—50 сек.). Спину держать ровно. Стараться не уронить мешочек.

41. *«Большие шаги»*. И. п. — то же. Ходьба глубокими выпадами вперед (40—50 сек.). Спину держать ровно, вперед не наклоняться. Можно выполнять поворот туловища в сторону выпада.

42. *«Футболист»*. И. п. — элементы игры в футбол. Удары по мячу выполнять только внутренней поверхностью стопы.

### Комплекс «Утята»

1. *«Утята шагают к реке»*. И. п. — сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. *«Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку»*. И. п. — то же. На счет 1—2 поднять внутренние своды и опереться на наружные края стоп; 3—4 — вернуться в и. п.

3. *«Утята встретили на тропинке гусеницу»*. И. п. — то же. «Ползающие» движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *«Утка крикает»*. И. п. — то же. На счет 1—2 оторвать пятки от пола, поднять и развести их в сто-

роны — «открыть клювик», произнести «кря-кря»; 3—4 — вернуться в и. п.

5. *«Утята учатся плавать»*. И. п. — сидя, руки в упоре сзади, носки оттянуть. На счет 1 согнутую правую стопу потянуть вперед; 2 — разгибая правую стопу, согнутую левую выдвинуть вперед и т. д.

### Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. — сидя, ноги врозь, согнуты в коленях, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад обеими стопами вместе и поочередно.

2. И. п. — то же. На счет 1—2 согнуть пальцы ног и обхватить ими палку; 3—6 — держать; 7—8 — в и. п.

3. И. п. — то же. На счет 1—2 поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол; 3—4 — вернуться в и. п.

4. И. п. — сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом обеими руками придерживать ее за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И. п. — то же. Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И. п. — стоя, ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на поясе. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу. Лучше всего использовать для выполнения упражнений деревянные гимнастические палки длиной 80 и диаметром 2 см.

### Комплекс «Матрешки»

(на основе элементов русских народных танцев)

1. *«Мы — веселые матрешки, на ногах у нас сапожки»*. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на пояс. На счет 1 правую ногу выставить вперед на пятку; 2—3 — покачать носком вправо-влево; 4 — приставляя правую ногу, вернуться в и. п., затем — 5—8 — с левой ноги.

2. *«Красные сапожки, резвые ножки»*. И. п. — то же. На счет 1 выставить правую ногу вперед, в сторону на пятку; 2 — правую на носок; 3 — правую на пятку; 4 — с притопом приставляя правую, вернуться в и. п. На счет 5—8 — то же с левой ноги.

3. *«Танец каблучков»*. И. п. — то же. На счет 1—2 — поочередно шаг правой, затем левой ногой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 3—4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. *«Гармошка»*. И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На счет 1 слегка приподнять пятку правой и носок левой ноги и скользящим движением перевести вправо; 2 — опустить пятку правой и носок левой на пол, стойка — носки вместе, пятки врозь; 3 — слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо; 4 — опуская носок правой и пятку левой на пол, вернуться в и. п. На счет 5—8 все повторить еще раз вправо. Затем на счет 1—8 — то же, передвигаясь влево.

5. *«Елочка»*. И. п. — то же. На счет 1, слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол; 2 — слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол; 3—8 — таким же образом продолжать передвигаться вправо. Затем на счет 1—8 — то же влево.

6. *«Присядка»*. И. п. — то же. На счет 1 — присед на носках, колени в стороны, руки вперед — в стороны ладонями вверх; 2 — и. п.; 3 — правую ногу в сторону на пятку; 4 — приставить правую, вернуться в и. п. На счет 5—8 — то же с другой ноги.

7. *«Шаг с припаданием»*. И. п. — стоя на правой ноге, левую ногу в сторону — книзу, руки на пояс. На счет 1 — шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед; 2 — встать на правый носок скрест-



но за левой, левую в сторону — книзу; 3—4 — повторить то же, что на счет 1—2. То же в другую сторону.

### **Примерные корригирующие упражнения при врожденной косолапости у детей**

1. И. п. — в ходьбе. Ходьба с разведенными стопами (1,5—2 мин.). Шаги делать небольшие, стопы разводить как можно больше; не наклоняться вперед. Можно положить на голову мешочек с песком.

2. И. п. — то же. Ходьба на пятках (1,5—2 мин.). Носки поднимать вверх как можно выше. Не наклоняться. Дыхание произвольное.

3. И. п. — стоя. Ходьба на месте с разведенными стопами (до 1 мин.). Разворачивать носки ног как можно больше наружу. Шагать с активными взмахами руками.

4. И. п. — стоя. Бег на месте с опорой на всю стопу (до 1 мин.). Следить за ровной постановкой стоп.

5. И. п. — поочередные подскоки с опорой на всю стопу. Начинать с двух подскоков, постепенно увеличивая их количество до 6—8 на каждой ноге. Следить за правильной постановкой ноги (2—3 раза).

6. И. п. — о. с. Приседание с опорой на всю стопу (5—8 раз). Следить за осанкой.

7. И. п. — о. с. Ходьба по гимнастической палке вдоль (1,5—2 мин.). Не наклоняться. Постепенно усложнять задание: ходьба в полуприседе, в глубоком приседе.

8. И. п. — о. с. Соскоки со скамейки, с кубов (высотой не более 25—30 см). Приземление на всю стопу. Лучше приземляться на мягкую поверхность (например, гимнастический мат).

9. И. п. — лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев ног по максимальной амплитуде (8—10 раз). Ноги в коленях не сгибать.

10. И. п. — то же. Имитация езды на велосипеде (1,5—2 мин.). Движения выполнять с максимально возможной амплитудой. Стопы держать ровно.

11. И. п. — то же. Имитация ходьбы с разведенными

стопами (40—50 сек.). Выполнять медленно по максимальной амплитуде, сильно разводить стопы.

12. И. п. — то же. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (6—8 раз). Пятки прижать к ягодицам как можно сильнее, пауза до 3—6 секунд. Постепенно увеличивать время паузы.

13. И. п. — сидя на коленях, стопы развернуты в стороны. Переход из положения сидя на коленях в положение стоя на коленях (6—8 раз). Спину держать ровно. Полностью садиться на пятки. Выполнять медленно.

14. И. п. — то же. Присаживаться то на правую, то на левую пятку. Корпус держать ровно, не наклоняться (6—8 раз).

15. И. п. — стоя на коленях, стопы разведены в стороны. Медленно отклоняться назад, стараясь коснуться руками пяток. Туловище держать ровно. Не сгибать ноги в тазобедренных суставах.

16. И. п. — сидя, ноги прямые. Поочередное потряхивание ногами. Расслабить мышцы стоп, голени, бедер. Согнуть ноги в коленных суставах и выполнять колебательные движения вправо-влево (32—40 сек., 2—3 раза).

17. И. п. — то же. Круговые вращения стопами. Обращать внимание на более активное разведение стоп кнаружи. Выполнять в медленном темпе (1—1,5 мин.).

18. И. п. — у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке с разведенными стопами (3—4 раза). Наступать на каждую рейку.

19. И. п. — стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за рейку на уровне пояса. Приседание с опорой на полную стопу; затем то же — другим боком (6—8 раз). Следить за осанкой, не наклоняться.

20. И. п. — стоя, мяч удерживается голеностопными суставами. Передвижение по залу (1—1,5 мин.). Стараться не упустить мяч. И. п. — то же. Продвижение по залу прыжками, руки на поясе (12—15 раз).

## **Методы оценки коммуникативного развития**

### **Оценка коммуникативных способностей воспитанников средней группы (Н. Е. Веракса, 2007)**

Коллектив авторов под руководством Н. Е. Вераксы разработал диагностику для оценки уровня развития коммуникативных способностей детей дошкольного возраста. Она состоит из четырех методик.

#### **Методика 1**

##### **Понимание ребенком задач, предъявляемых взрослым в различных ситуациях взаимодействия**

Материал

- Картинки (отдельно для каждого ребенка) с изображением различных ситуаций общения и взаимодействия взрослого с детьми: занятие (см. рис. 1), игра (см. рис. 2), чтение книги (см. рис. 3). На каждой картинке представлены два варианта поведения детей — нормативное и ненормативное (кто-то из детей нарушает правило).

- Карандаши.

Инструкция к проведению

*Педагог:* «Сейчас мы будем рассматривать картинки, на которых нарисованы дети и взрослые. Вам нужно очень внимательно выслушать то, что я буду говорить, и выбрать картинку, на которой изображен правильный ответ. Рядом с картинками есть пустые кружочки (показывает). Выбрав нужную картинку, в кружочке рядом с ней поставьте крестик. Каждый из вас должен работать самостоятельно. Вслух ничего говорить не нужно».

#### **Задание 1**

- Рассмотрите картинки на рис. 1 (пауза).
- На какой картинке изображено, что все дети хотят заниматься?
- Поставьте рядом с ней крестик в пустом кружке.

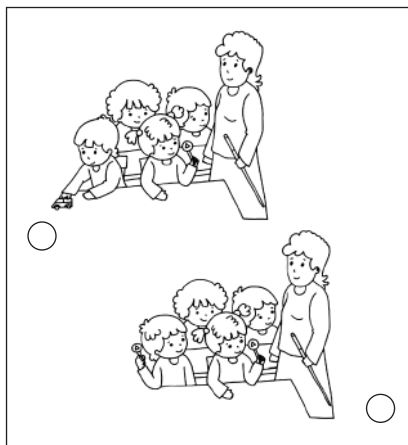


Рис. 1

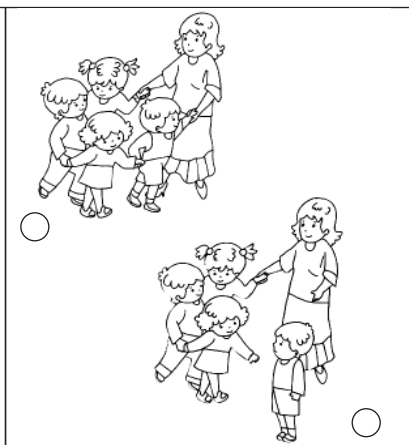


Рис. 2

В ходе выполнения первого задания педагог проверяет, правильно ли дети поняли инструкцию: отмечают ли они выбранные картинки крестиком. Детям, испытывающим затруднения при выполнении задания, педагог повторяет инструкцию.

### Задание 2

- Рассмотрите картинки на рис. 2 (пауза).
- Отметьте, на какой картинке изображено, что всем детям нравится заниматься вместе.
- Поставьте в кружке рядом с ней крестик.

### Задание 3

- Рассмотрите картинки на рис. 3 (пауза).
- Отметьте, на какой картинке изображено, что все дети хотят слушать сказку.
- Поставьте в кружке рядом с ней крестик.

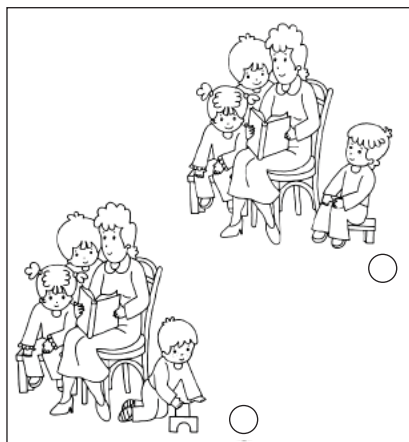


Рис. 3.

## Оценка

- *3 балла* — ребенок правильно выбрал все три картинки;
- *2 балла* — ребенок правильно выбрал две картинки;
- *1 балл* — ребенок правильно выбрал лишь одну картинку.

## Интерпретация

Оценку 3 балла получают те дети, которые четко распознают различные ситуации взаимодействия, вычленяют задачи и требования, предъявляемые взрослым в этих ситуациях, и выстраивают свое поведение в соответствии с ними.

Оценку 2 балла получают дети, которые распознают не все ситуации взаимодействия и, соответственно, вычленяют не все задачи, предъявляемые взрослым. Поведение таких детей не всегда соответствует правилам ситуации.

Оценку 1 балл получают дети, которые почти не распознают ситуации взаимодействия и не вычленяют задачи, предъявляемые взрослым в этих ситуациях. Такие дети, как правило, испытывают серьезные затруднения при взаимодействии и общении с другими детьми.

## Методика 2

### Понимание ребенком состояния сверстника

#### Материал

- Картинки (для каждого ребенка), передающие различное эмоциональное состояние детей: встреча веселого мальчика и грустной девочки (см. рис. 4, 5), игра детей (см. рис. 6, 7), ссора, драка детей (см. рис. 8, 9). Рядом с каждой картинкой представлены два варианта эмоционального состояния детей: веселое и грустное.

- Карандаши.

#### Инструкция к проведению

Начало инструкции одинаково для всех заданий. Педагог повторяет ее каждый раз, когда показывает новую

картинку: «Посмотри на картинку и подумай, что здесь происходит, вслух ничего не говори (пауза). Теперь посмотри на выражение лиц детей (пауза)». Затем дается задание в соответствии с изображенной ситуацией.

### Задание 1

- Рассмотрите рис. 4 (пауза).
- Как вы думаете, каким мальчик кажется девочке?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке.

### Задание 2

- Рассмотрите рис. 5 (пауза).
- Как вы думаете, какой девочка кажется мальчику?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке.

### Задание 3

- Рассмотрите рис. 6 (пауза).
- Как вы думаете, каким мальчик кажется девочке?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке.

### Задание 4

- Рассмотрите рис. 7 (пауза).
- Как вы думаете, какой девочка кажется мальчику?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке.

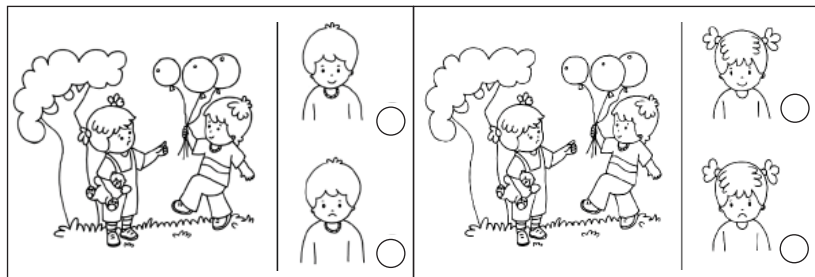


Рис. 4

Рис. 5

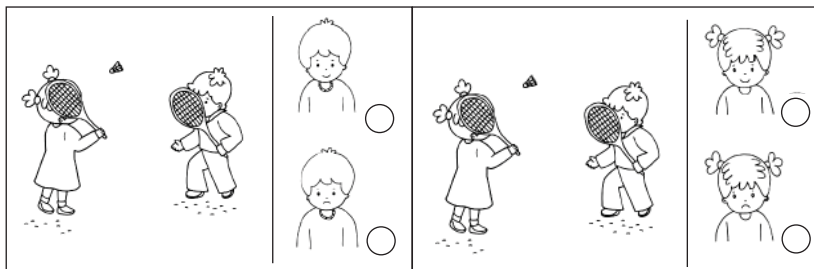


Рис. 6

Рис. 7

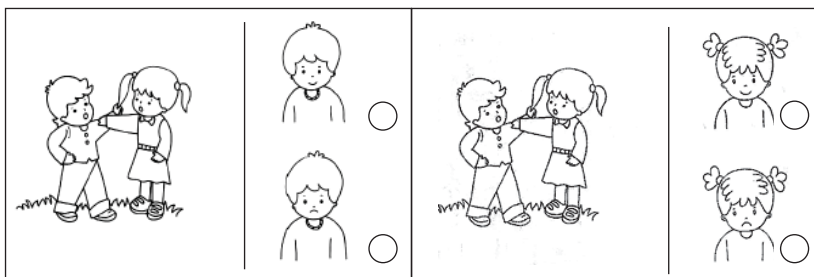


Рис. 8

Рис. 9

### Задание 5

- Рассмотрите рис. 8 (пауза).
- Как вы думаете, каким мальчик кажется девочке?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке.

### Задание 6

- Рассмотрите рис. 9 (пауза).
- Как вы думаете, какой девочка кажется мальчику?
- Рядом с нужной картинкой поставьте крестик в пустом кружочке

### Оценка

- *3 балла* — ребенок правильно выбрал четыре и более картинок;
- *2 балла* — ребенок правильно выбрал две-три картинки;
- *1 балл* — ребенок правильно выбрал лишь одну картинку.

## Интерпретация

Оценку 3 балла получают дети, различающие эмоциональное состояние сверстников и ориентирующиеся на него в процессе общения.

Оценку 2 балла получают дети, не всегда различающие эмоциональное состояние сверстников, что иногда приводит к трудностям в общении.

Оценку 1 балл получают дети, затрудняющиеся в различении эмоционального состояния сверстников. Такие дети, как правило, имеют существенные трудности в общении с другими детьми.

## Методика 3

### Представление ребенка о способах выражения своего отношения к взрослому

#### Материал

- Картинки, изображающие поступки детей в различных ситуациях: бабушка с тяжелыми сумками (см. рис. 10), бабушка в транспорте (см. рис. 11), мама, забивающая гвоздь (см. рис. 12), болеющая мама (см. рис. 13).
- Карандаши.

#### Инструкция к проведению

Начало инструкции одинаково для всех заданий. Педагог повторяет ее каждый раз, когда показывает новую картинку: «Посмотри на верхнюю картинку (пауза). Как ты думаешь, что происходит на картинке? Теперь рассмотрим остальные картинки (пауза).» Затем дается задание в соответствии с изображенной ситуацией.

#### Задание 1

- Рассмотрите рис. 10 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой мальчик ведет себя так, что бабушка его поблагодарит.

#### Задание 2

- Рассмотрите рис. 11 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой девочка ведет себя так, что бабушка ее поблагодарит.



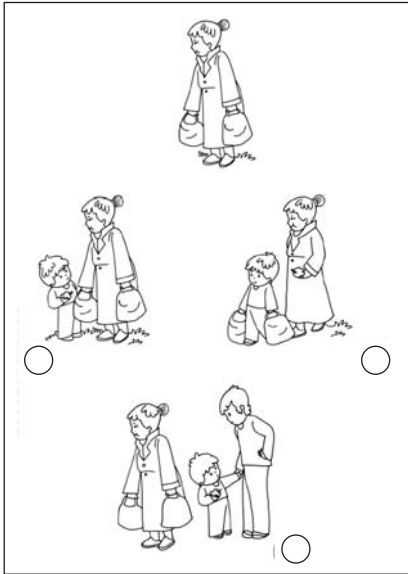


Рис. 10

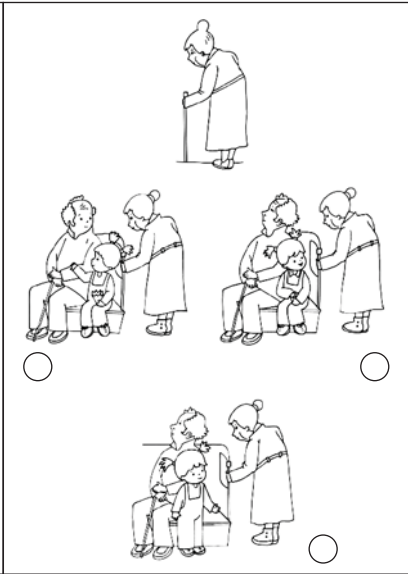


Рис. 11

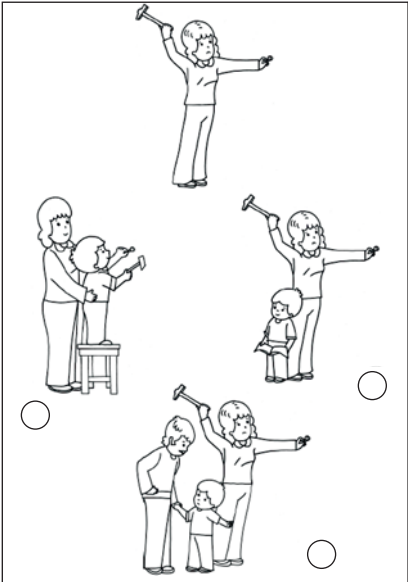


Рис. 12

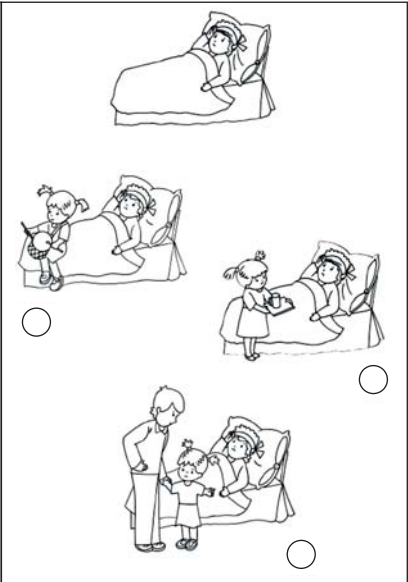


Рис. 13

### **Задание 3**

- Рассмотрите рис. 12 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой мальчик ведет себя так, что мама его поблагодарит.

### **Задание 4**

- Рассмотрите рис. 13 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой девочка ведет себя так, что мама ее поблагодарит.

#### **Оценка**

• *3 балла* — ребенок выбрал ситуации, где персонаж сам помогает взрослому (несет тяжелые сумки, уступает место, забивает гвоздь, помогает больной маме);

• *2 балла* — ребенок выбрал ситуацию, в которой персонаж видит затруднение взрослого, но не помогает ему сам, а обращается к другому взрослому (предлагает взрослому донести бабушке сумку, уступить место и т. д.);

• *1 балл* — ребенок выбирает ситуацию, в которой ребенок не стремится помочь взрослому.

#### **Интерпретация**

Оценку 3 балла получают дети, которые имеют представления об общепринятых нормах и способах выражения отношения к взрослому.

Оценку 2 балла получают дети, имеющие недостаточно четкие представления об общепринятых нормах и способах отношения к взрослому.

Оценку 1 балл получают дети, не имеющие четких представлений об общепринятых нормах и способах выражения отношения к взрослому.

### **Методика 4**

#### **Представление ребенка о способах выражения своего отношения к сверстнику**

#### **Материал**

• Картинки, изображающие поступки детей по отношению к сверстникам в различных ситуациях: девочка, поскользнувшаяся на льду (см. рис. 14), ма-

лыш, на которого замахивается мальчик-подросток (см. рис. 15), девочка, плачущая у сломанной постройки (см. рис. 16), мальчики, ссорящиеся из-за карандашей (см. рис. 17).

- Карандаши.

#### Инструкция к проведению

Начало инструкции одинаково для всех заданий. Педагог повторяет ее каждый раз, когда показывает новую картинку: «Посмотри на верхнюю картинку (пауза). Теперь рассмотри нижнюю картинку (пауза)». Затем дается задание в соответствии с изображенной ситуацией.

#### **Задание 1**

- Рассмотрите рис. 14 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой мальчик ведет себя так, что девочка его поблагодарит.

#### **Задание 2**

- Рассмотрите рис. 15 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой девочка ведет себя так, что малыш ее поблагодарит.

#### **Задание 3**

- Рассмотрите рис. 16 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой мальчик ведет себя так, что понравится девочке.

#### **Задание 4**

- Рассмотрите рис. 17 (пауза).
- Отметьте картинку, на которой мальчики ведут себя так, что воспитатель их похвалит.

#### Оценка

- *3 балла* — ребенок выбрал ситуации, в которых персонаж сам помогает сверстнику;
- *2 балла* — ребенок выбрал ситуацию, в которой персонаж видит затруднение другого, но не помогает ему сам, а обращается к другому взрослому;
- *1 балл* — ребенок выбирает ситуацию, в которой ребенок не стремится помочь сверстнику.



Рис. 14

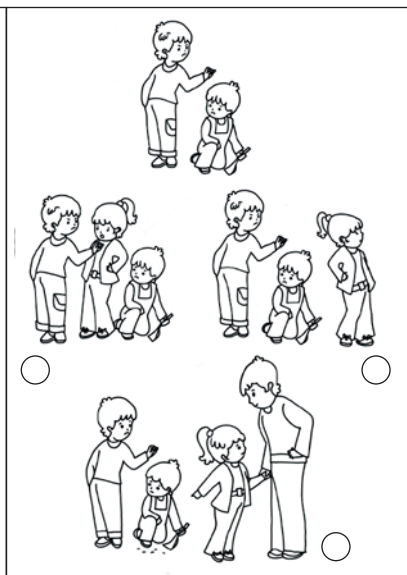


Рис. 15

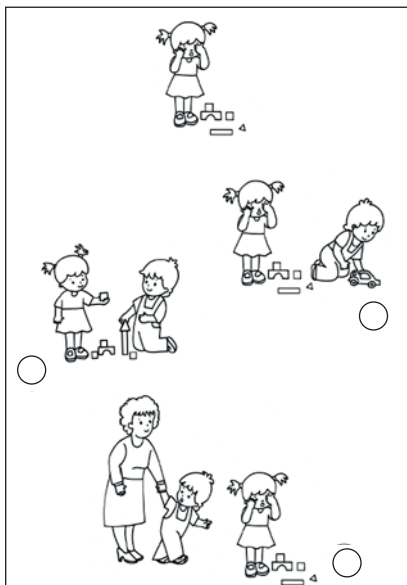


Рис. 16

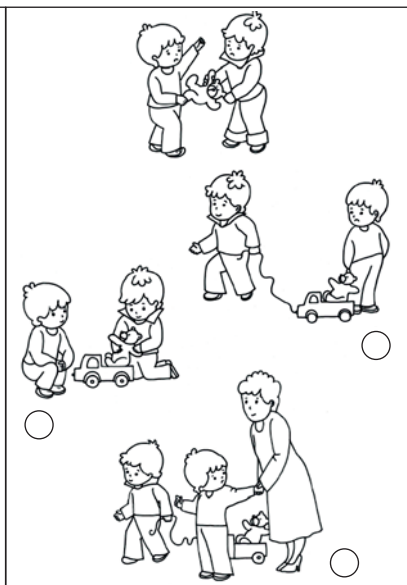


Рис. 17

## Интерпретация

Оценку 3 балла получают дети, которые имеют представления об общепринятых нормах и способах выражения отношения к сверстнику, знающие, как оказать помощь и поддержку.

Оценку 2 балла получают дети, имеющие недостаточно четкие представления о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации с другими детьми.

Оценку 1 балл получают дети, не имеющие четких представлений о социально приемлемых действиях в ситуациях коммуникации с другими детьми.

Предлагаем следующую интерпретацию полученных результатов по итогам суммы четырех методик:

- *4—6 баллов* — низкий уровень коммуникативных способностей;
- *7—9 баллов* средний уровень коммуникативных способностей;
- *10—12 баллов* высокий уровень коммуникативных способностей.

## Приложение 4.2

### Оценка коммуникативных навыков воспитанников старшей группы (И. М. Новикова, 2009)

Данная диагностика основана на методе наблюдения за воспитанником в привычном для него социуме. Важно, чтобы наблюдение за воспитанником осуществлял один и тот же специалист дошкольной образовательной организации (воспитатель группы или психолог), так как это является условием получения достоверных результатов.

Автор методики предлагает оценивать следующие поведенческие акты, или паттерны, коммуникаций:

- знание и применение вежливых слов;
- наличие доброжелательных отношений со сверстниками;

- применение слов-приветствий при встрече со сверстниками и взрослыми;
- умение разрешать конфликты и признавать свою вину;
- проявление инициативы в оказании помощи сверстникам.

Каждый поведенческий паттерн может быть оценен, шкала оценивания от 0 до 2 баллов.

**1. Знает и употребляет в повседневной жизни вежливые слова:**

- *2 балла* — более 7 слов;
- *1 балл* — от 4 до 7 слов;
- *0 баллов* — менее 4 слов.

**2. Отношения со сверстниками:**

- *2 балла* — у ребенка налажены доброжелательные отношения со сверстниками;
- *1 балл* — ребенок обидчив, в общении со сверстниками часто возникают конфликты;
- *0 баллов* — ребенок не уверен в себе, замкнут, трудно идет на контакт.

**3. Применяет слова-приветствия в общении со сверстниками:**

- *2 балла* — при встрече со знакомыми детьми здоровается;
- *1 балл* — здоровается в детском саду, но не здоровается вне детского сада;
- *0 баллов* — здоровается только при напоминании взрослого.

**4. Применяет слова-приветствия в общении с взрослыми:**

- *2 балла* — при встрече здоровается со всеми сотрудниками детского сада;
- *1 балл* — здоровается с воспитателями и помощником воспитателя группы, но не здоровается с остальными сотрудниками;
- *0 баллов* — здоровается после напоминания.

#### **5. Поведение в конфликтных ситуациях:**

- *2 балла* — ребенок самостоятельно может разрешить конфликтную ситуацию;
- *1 балл* — при разрешении конфликтов просит помощи у взрослого;
- *0 баллов* — не идет на уступки.

#### **6. Умение признать вину:**

- *2 балла* — умеет признавать свою вину;
- *1 балл* — признает свою вину после объяснения взрослого, может попросить прощения;
- *0 баллов* — сваливает вину на другого.

#### **7. Проявление инициативы в оказании помощи сверстникам:**

- *2 балла* — ребенок проявляет инициативу в оказании помощи товарищу;
- *1 балл* — помогает после просьбы взрослого или сверстника;
- *0 баллов* — не проявляет желания помогать своим сверстникам.

#### **Интерпретация полученных результатов**

- *От 0 до 4 баллов* — низкий уровень коммуникативных навыков.
- *От 4 до 10 баллов* — средний уровень коммуникативных навыков.
- *От 10 до 14 баллов* — высокий уровень коммуникативных навыков.

### **Приложение 4.3**

#### **Оценка коммуникативных навыков воспитанников подготовительной группы (А. Ф. Кудряшов, 1992)**

##### **Методика Рене Жюля**

Для исследования сферы межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений предназначена детская проективная методика Рене Жюля. Цель методики состоит в изучении социальной

приспособленности ребенка, а также его взаимоотношений с окружающими.

Методика является визуально-вербальной и состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а также текстовых заданий. Ее направленность — выявление особенностей поведения в различных жизненных ситуациях, важных для ребенка и затрагивающих его отношения с другими людьми.

Перед началом работы с использованием методики Р. Жилия ребенку сообщается, что от него ждут ответов на вопросы по картинкам. Ребенок рассматривает рисунки, слушает вопросы и отвечает.

Ребенок должен выбрать себе место среди изображенных людей либо идентифицировать себя с персонажем, занимающим то или иное место в группе. Он может выбрать его ближе или дальше от определенного лица. В текстовых заданиях ребенку предлагается выбрать типичную форму поведения, причем некоторые задания строятся по типу социометрических. Таким образом, методика позволяет получить информацию об отношении ребенка к разным окружающим его людям (к семейному окружению) и явлениям.

Простота и схематичность, отличающие методику Р. Жилия от других проективных тестов, не только делают ее более легкой для испытуемого ребенка, но и дают возможность относительно большей ее формализации и квантификации. Помимо качественной оценки результатов, детская проективная методика межличностных отношений позволяет представить результаты психологического обследования по ряду переменных и количественно.

Психологический материал, характеризующий систему личностных отношений ребенка, можно условно разделить на две большие группы переменных:

- *переменные, характеризующие конкретно-личностные отношения ребенка*: отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), к другу или подруге, к авторитетному взрослому и пр.;



• *переменные, характеризующие самого ребенка и проявляющиеся в различных отношениях: общительность, отгороженность, стремление к доминированию, социальная адекватность поведения.*

Авторы, адаптировавшие методику Рене Жиля, выделяют всего 12 признаков:

- отношение к матери;
- отношение к отцу;
- отношение к матери и отцу как родительской чете;
- отношение к братьям и сестрам;
- отношение к бабушке и дедушке;
- отношение к другу (подруге);
- отношение к педагогу (авторитетному взрослому);
- любознательность;
- доминантность;
- общительность;
- закрытость, отгороженность;
- социальная адекватность поведения.

Отношение к определенному лицу выражается количеством выборов данного лица исходя из максимального числа заданий, направленных на выявление соответствующего отношения.

Методику Р. Жиля нельзя отнести к числу чисто проективных, она представляет собой переходную форму между анкетой и проективными тестами. В этом ее большое преимущество. Она может быть использована как инструмент глубинного изучения личности, а также в исследованиях, требующих измерений и статистической обработки.

### Ключ

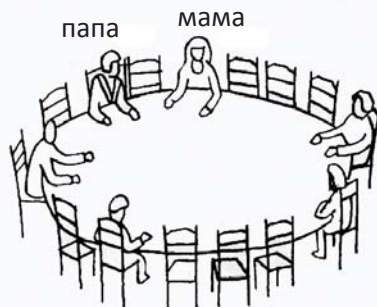
№ п/п	Характеристика	Номер заданий	Общее количество заданий
1	Отношение к матери	1—4, 8—15, 17—19, 27, 38, 40—42	20
2	Отношение к отцу	1—5, 8—15, 17— 19, 37, 40—42	20

№ п/п	Характеристика	Номер заданий	Общее количество заданий
3	Отношение к матери и отцу как родительской чете	1—4, 6—8, 14, 17, 19	10
4	Отношение к братьям и сестрам	1, 2, 4, 5, 6, 8—19, 30, 40, 42	20
5	Отношение к бабушке и дедушке	1, 4, 7—13, 17—19, 30, 40, 41	15
6	Отношение к другу (подруге)	1, 4, 8—19, 25, 30, 33—35, 40	20
7	Отношение к педагогу (авторитетному взрослому)	1, 4, 5, 9, 11, 13, 17, 19, 26, 28—30, 32, 40	15
8	Любознательность	5, 22—24, 26, 28—32	10
9	Доминантность	20—22, 39	4
10	Общительность	16, 22—24	4
11	Закрытость, отгороженность	9, 10, 14—16, 17, 19, 22—24, 29, 30, 40—42	15
12	Социальная адекватность поведения	9, 25, 28, 32—38	10

### Стимульный материал к методике Рене Жила

1

- Вот стол, за которым сидят разные люди.
- Обозначь крестиком, где сядешь ты.

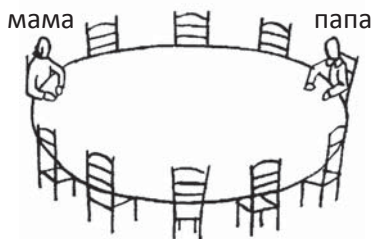


2



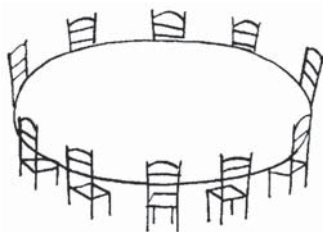
- Обозначь крестиком, где ты сядешь.

3



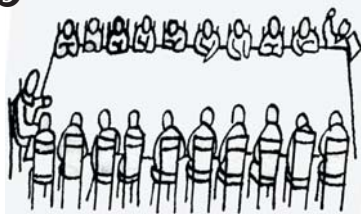
- Обозначь крестиком, где ты сядешь.

4



- А теперь размести несколько человек и себя вокруг этого стола.
- Обозначь их родственные (папа, мама, брат, сестра) или дружеские отношения (друг, товарищ, одноклассник).

5



- Вот стол, во главе которого сидит человек, которого ты хорошо знаешь.
- Где сел бы ты?
- Кто этот человек?

- 6
- Ты вместе со своей семьей будешь проводить каникулы у хозяев, которые имеют большой дом. Твоя семья уже заняла несколько комнат.
  - Выбери комнату для себя.

Брат				Папа и мама
Сестра				

- 7
- Ты долгое время гостишь у знакомых.
  - Обозначь крестиком комнату, которую бы выбрал (выбрала) ты.

Папа и мама				
Дедушка и бабушка				

- 8
- Еще раз у знакомых.
  - Обозначь комнаты некоторых людей и твою комнату.


- 9
- Решено преподнести одному человеку сюрприз.
    - Ты хочешь, чтобы это сделали?
    - Кому?
    - А может быть, тебе все равно?

10

- Ты имеешь возможность уехать на несколько дней отдыхать, но там, куда ты едешь, только два свободных места: одно для тебя, второе для другого человека.
- Кого бы ты взял с собой?

11

- Ты потерял что-то, что стоит очень дорого.
- Кому первому ты расскажешь об этой неприятности?

12

- У тебя болят зубы, и ты должен пойти к зубному врачу, чтобы вырвать больной зуб.
- Ты пойдешь один?
- Или с кем-нибудь?
- Если пойдешь с кем-нибудь, то кто этот человек?

13

- Ты сдал экзамен.
- Кому первому ты расскажешь об этом?

14

- Ты на прогулке за городом.
- Обозначь крестиком, где находишься ты.



15

- Другая прогулка.
- Обозначь, где ты на этот раз.



16

- Где ты на этот раз?



17

- Теперь на этом рисунке размести несколько человек и себя.
- Нарисуй или обозначь крестиками.
- Подпиши, что это за люди.



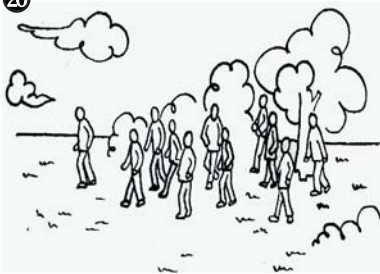
18

- Тебе и некоторым другим дали подарки.
- Кто-то получил подарок гораздо лучше других.
- Кого бы ты хотел видеть на его месте?
- А может быть, тебе все равно?

19

- Ты собираешься в дальнюю дорогу, едешь далеко от своих родных.
- По кому бы ты тосковал сильнее всего?

20



- Вот твои товарищи идут на прогулку.
- Обозначь крестиком, где находишься ты.

21

- С кем ты любишь играть?
  - С товарищами твоего возраста.
  - Младше тебя.
  - Старше тебя.
- Подчеркни один из возможных ответов.

22

- Это площадка для игр.
- Обозначь, где находишься ты.



23

- Вот твои товарищи. Они ссорятся по неизвестной тебе причине.
- Обозначь крестиком, где будешь ты.



24

- Это твои товарищи, ссорящиеся из-за правил игры.
- Обозначь, где ты.



25

- Товарищ нарочно толкнул тебя и свалил с ног.
- Что будешь делать?
  - Будешь плакать.
  - Пожалуешься учителю.
  - Ударишь товарища.
  - Сделаешь ему замечание.
  - Не скажешь ничего.
- Подчеркни один из ответов.



26

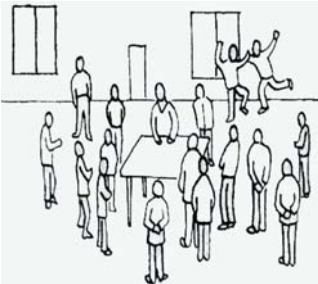


- Вот человек, хорошо тебе известный. Он что-то говорит сидящим на стульях.
- Ты находишься среди них.
- Обозначь крестиком, где ты.

27

- Ты много помогаешь маме?
  - Мало.
  - Редко.
- Подчеркни один из ответов.

28



- Люди стоят вокруг стола, и один из них что-то объясняет.
- Ты находишься среди тех, которые слушают.
- Обозначь, где ты.

29



- Ты и твои товарищи на прогулке, одна женщина вам что-то объясняет.
- Обозначь крестиком, где ты.

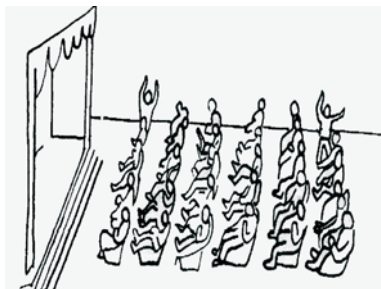
30

- Во время прогулки все расположились на траве.
- Обозначь, где находишься ты.



31

- Это люди, которые смотрят интересный спектакль.
- Обозначь крестиком, где ты.



32

- Это показ у таблицы.
- Обозначь крестиком, где ты.



33

- Один из товарищей смеется над тобой.
- Что будешь делать?
  - Будешь плакать.
  - Пожмешь плечами.
  - Сам будешь смеяться над ним.
  - Будешь обзывать его, бить.
- Подчеркни один из этих ответов.

- 34 • Один из товарищей смеется над твоим другом.
- Что сделаешь?
    - Будешь плакать.
    - Пожмешь плечами.
    - Сам будешь смеяться над ним.
    - Будешь обзывать товарища (обидчика), бить.
  - Подчеркни один из этих ответов.

- 35 • Товарищ взял твою ручку без разрешения.
- Что будешь делать?
    - Плакать.
    - Жаловаться.
    - Кричать.
    - Попытаешься отобрать.
    - Начнешь его бить.
  - Подчеркни один из этих ответов

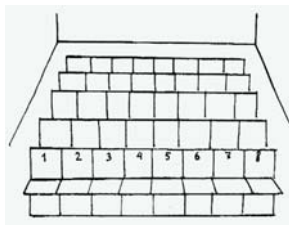
- 36 • Ты играешь в лото (или в шашки, или в другую игру) и два раза подряд проигрываешь.
- Ты недоволен?
  - Что будешь делать?
    - Плакать.
    - Продолжать играть дальше.
    - Ничего не скажешь.
    - Начнешь злиться.
  - Подчеркни один из этих ответов.

- 37 • Отец не разрешает тебе идти гулять.
- Что будешь делать?
    - Ничего не ответишь.
    - Надуешься.
    - Начнешь плакать.
    - Запротестуешь.
    - Попробуешь пойти вопреки запрещению.
  - Подчеркни один из этих ответов.

- 38 • Мама не разрешает тебе идти гулять.
- Что будешь делать?
  - Ничего не ответишь.
  - Надуешься.
  - Начнешь плакать.
  - Запротестируешь.
  - Попробуешь пойти вопреки запрещению.
- Подчеркни один из этих ответов.

- 39 • Учитель вышел и доверил тебе надзор за классом.
- Способен ли ты выполнить это поручение?

- 40 • Ты пошел в кино со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест.
- Где ты сядешь?
- Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?



- 41 • В кинотеатре много пустых мест. Твои родственники уже заняли свои места.
- Обозначь крестиком, где сядешь ты.



- 42 • Опять в кинотеатре.
- Где ты будешь сидеть?



## Диагностика физических навыков и качеств детей

Цель: обследование физического состояния отдельного ребенка, группы воспитанников в целом в условиях дошкольной образовательной организации.

Задачи:

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
- Упорядочить сбор информации и запись данных.

Предлагаемые диагностические задания и тесты рассчитаны на детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Материал диагностики соответствует требованиям государственного стандарта и подобран в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» (под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой) и «Методическими рекомендациями к программе воспитания и обучения в детском саду» (под редакцией В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой). В нем прослеживается связь между возрастными группами и учитываются возрастные особенности детей 4—7 лет.

Для оценки уровня физического состояния ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), соотнесенные со следующими объектами диагностики:

- физическое развитие;
- физическая подготовленность;
- двигательная активность;
- функциональное состояние.

**Физическое развитие** — это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое созревание организма ребенка в том или ином периоде детства. Всемирная организация здраво-

охранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

**Физическая подготовленность** ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функции равновесия, координационных способностей. Оценка физической подготовленности — это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Использование предлагаемой диагностической методики позволит провести обследование физического состояния не только каждого ребенка, но и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей.

Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Тесты прошли широкую апробацию и утверждены Министерством образования Российской Федерации, полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников, позволяют проследивать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с соответствующими показателями прошлых лет.

В основу диагностики легли разработки С. Б. Шармановой, кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры, а также Э. Я. Степаненковой, кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения Московского педагогического государственного университета.

## **Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности детей**

1. Определение целей и постановка задач диагностики.
2. Определение критериев оценки уровней физического развития и физической подготовленности.
3. Разработка плана-программы тестирования детей.
4. Подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).
5. Внесение результатов в «Диагностическую карту».
6. Обработка и анализ результатов диагностики.
7. Распределение детей на группы.

### **Критерии оценки уровней физической подготовленности дошкольников**

#### **2-я младшая группа**

**Низкий уровень.** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений; ему необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний уровень.** Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность движений, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий уровень.** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. С большим

удовольствием участвует в играх, строго соблюдает их правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### **Средняя группа**

**Низкий уровень.** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданного темпа и ритма, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других детей не замечает.

**Средний уровень.** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым, упражнениям.

**Высокий уровень.** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных движений в самостоятельную деятельность.

### **Старшая группа**

**Низкий уровень.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок как других детей, так и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь процессом. С трудом управляет своими желаниями, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний уровень.** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда прилагает должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения



упражнений и результатом. В игре хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игры не проявляет.

**Высокий уровень.** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

### **Подготовительная группа**

**Низкий уровень.** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний уровень.** Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать действия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (проявляются эпизодически).

**Высокий уровень.** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персона-

жа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Оценка физического развития дошкольников проводится два раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностическую карту», в которой отражаются данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка (с использованием условных цветовых обозначений).

Условные обозначения:

- низкий уровень — черный цвет;
- средний уровень — синий цвет;
- высокий уровень — красный цвет.

Карта составляется на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания его в детском саду.

<b>Диагностическая карта</b>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фамилия, имя ребенка _____</li> <li>• Год рождения _____</li> <li>• Поступил в ДОО _____</li> </ul>							
№ п/п	Показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
<b>Физическое развитие</b>							
1	Вес						
2	Рост						
3	Объем груди						
<b>Физическая подготовленность</b>							
1	Быстрота (бег 30 м)						
2	Сила (прыжок в длину, метание вдаль: правая, левая рука)						
3	Гибкость						
4	Выносливость						

Измерение показателей физического развития детей проводится медицинской сестрой ДОО в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам (В. В. Бунак). Измеряются рост, вес, окружность грудной клетки. Средние показатели нормального физического развития детей 3—6 лет представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Показатели физического развития детей 3—6 лет**

Показатели	Возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
<b>Девочки</b>				
Масса тела, кг	13,8—17,1	16,8—19,8	17,5—22	19,9—25,9
Длина тела, см	96—104	103—110	109—116	115—123
Окружность грудной клетки, см	52—54	54—56	56—58	58—61
<b>Мальчики</b>				
Масса тела, кг	14,7—17,5	16—20,1	18—22,9	20—25
Длина тела, см	99—106	105—111	109—118	115—125
Окружность грудной клетки, см	53—54	54—57	57—58	58—60

К числу основных физических качеств, характеризующих физическую подготовленность ребенка, относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются следующие контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время преодоления дистанции (как один из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности

бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2—3 м дальше финишной линии (это предупреждает снижение скорости перед финишем).

С началом движения ребенка включается секундомер и останавливается сразу после пересечения ребенком линии финиша. Дистанцию пробегает поочередно все дети. Затем дается вторая попытка. Дети бегут в том же порядке, что и в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также отмечаются качественные особенности положения туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега у каждого из детей.

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска.

Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, а младшим — показать, как нужно его выполнять. Для метания используют мешочки с песком весом 200 г. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска.

В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;

- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Прыжок в длину с места. Прыжки в длину могут проводиться как в помещении, так и на открытой площадке в зависимости от погодных условий. Место для проведения прыжков необходимо оборудовать соответствующим образом: положить маты, сделать разметку и т. д.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить попробовать допрыгнуть до самого дальнего из них. Дети выполняют прыжок по очереди на гимнастический мат, в заполненную песком яму или на взрыхленный грунт.

Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно.

Педагог оценивает качество прыжка, стимулируя ребенка прыгнуть еще дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания (носок ног в начале прыжка) до места приземления пятки с точностью до 1 см.

В протокол заносятся результаты всех трех попыток, в обработку берется лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения:

- подготовка к прыжку — туловище слегка наклонено вперед, руки в меру отведены назад;
- отталкивание — энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперед-вверх в момент отталкивания;
- полет — в начале полета ноги согнуты, перед приземлением они выносятся вперед;

- приземление — мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности детей 4—6 лет

Виды движений	4 года		5 лет		6 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Бег 30 м, с	8—10,7	8—10,5	8,3—9,8	7,9—9,2	7,5—7,8	7,0—7,3
Метание на дальность мешочка с песком весом 200 г, прав./лев., м	2,4—3,4 1,8—2,8	2,5—4,1/ 2,0—3,4	3,0—4,4/ 2,5—3,5	3,9—5,7/ 2,4—4,2	4,0—4,6/ 4,0—4,4	6,7—7,5/ 5,8—6,0
Прыжок в длину с места, см	55—93	60—90	95— 104	100— 110	111— 123	116— 123

## **Диагностическая система исследования представлений дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни**

*(И. М. Новикова, 2009)*

Система включает в себя диагностический комплекс:

- опрос в беседе;
- диагностическое задание;
- проблемные ситуации;
- рисуночный тест;
- вербальный тест;
- наблюдение за детьми в специально организованной игровой деятельности, в ходе режимных моментов и свободного общения.

Дошкольники, само собой разумеется, не могут не отличаться друг от друга по уровню развития познавательной деятельности. Исходя из этого были разработаны показатели и критерии качественного анализа когнитивных и поведенческих компонентов их представлений, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

- Когнитивные компоненты: полнота, осознанность, обобщенность, системность.
- Поведенческие компоненты: интерес, инициативность, самостоятельность.

### **Показатели качественного анализа представлений дошкольников 5—7 лет о ЗОЖ (оцениваются в условных баллах по 4-балльной системе)**

#### **Когнитивные компоненты**

##### **Полнота**

- *4 балла*: ребенок имеет некоторые правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

- *3 балла*: ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывает его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья.

- *2 балла*: представления ребенка о ЗОЖ связаны с его личным опытом и носят конкретно-ситуативный характер.

- *1 балл*: ребенок затрудняется объяснить смысл понятия «здоровье», значение для здоровья знакомых ему видов деятельности.

### **Осознанность**

- *4 балла*: ребенок осознает значение здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей среды.

- *3 балла*: ребенок способен к осознанию значения для здоровья некоторых проявлений образа жизни, значения для здоровья и ЗОЖ некоторых факторов окружающей среды.

- *2 балла*: ребенок понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни, но ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных примеров.

- *1 балл*: ребенок не осознает зависимости здоровья от образа жизни и влияния окружающей среды.

### **Обобщенность**

- *4 балла*: ребенок способен выявить сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности, значимых для формирования ЗОЖ.

- *3 балла*: ребенок способен выявить сущность некоторых видов деятельности, объектов и явлений окружающей действительности, значимых для формирования ЗОЖ.

- *2 балла*: ребенок способен выявить сущность некоторых видов деятельности, предметов окружающей действительности, имеющих значение для формирования ЗОЖ.



- *1 балл*: ребенок неспособен выявить сущность значимых для здоровья видов деятельности, явлений и объектов окружающей действительности.

### **Системность**

- *4 балла*: представления ребенка о здоровье и здоровом образе жизни носят элементарный, но целостный характер.

- *3 балла*: у ребенка сформированы отдельные представления о здоровом образе жизни.

- *2 балла*: у ребенка имеются отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды.

- *1 балл*: у ребенка сформированы отрывочные, бессистемные представления о здоровье и болезни без учета влияния окружающей среды.

## **Поведенческие компоненты**

### **Интерес**

- *4 балла*: ребенок активно проявляет интерес.

- *3 балла*: ребенок проявляет интерес, но отвлекается на посторонние действия.

- *2 балла*: ребенок неохотно проявляет кратковременный интерес.

- *1 балл*: ребенок не проявляет интереса.

### **Инициативность**

- *4 балла*: ребенок активно проявляет инициативу при подготовке и проведении оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам своего обучения.

- *3 балла*: ребенок может проявлять инициативу при проведении оздоровительных, закалывающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

- *2 балла*: ребенок проявляет инициативу на основе подражания другим детям, но осознанности и собствен-

ной потребности в данных оздоровительных мероприятиях у него нет.

- *1 балл*: ребенок инициативы не проявляет.

### **Самостоятельность**

• *4 балла*: ребенок проявляет самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости.

• *3 балла*: ребенок может проявлять самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе положительного эмоционально-чувственного переживания по следам обучения.

• *2 балла*: ребенок проявляет самостоятельность на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в данных мероприятиях у него нет.

- *1 балл*: ребенок не проявляет самостоятельности.

## **Оценка уровня представлений дошкольников о здоровом образе жизни**

### **Уровень когнитивного компонента представлений дошкольников о ЗОЖ**

$$K = П + ОС + ОБ + С,$$

где К — уровень когнитивного компонента представлений дошкольников о ЗОЖ;

П — оценка полноты представлений;

ОС — оценка осознанности представлений;

ОБ — оценка обобщенности представлений;

С — оценка системности представлений.

### **Эталоны уровня сформированности когнитивного компонента**

- *13—16 баллов* — высокий;
- *9—12 баллов* — средний;
- *5—8 баллов* — низкий;
- *4 балла* — очень низкий уровень.

## Уровень поведенческого компонента представлений дошкольников о ЗОЖ

$$П = И_{н} + И + Сам,$$

где П — уровень поведенческого компонента представлений о ЗОЖ по результатам диагностических наблюдений за детьми в режимные моменты и в условиях свободного общения;

И<sub>н</sub> — оценка интереса;

И — оценка инициативности;

Сам — оценка самостоятельности.

### Эталоны уровня сформированности поведенческого компонента:

- *11—12 баллов* — высокий;
- *7—10 баллов* — средний;
- *4—6 баллов* — низкий;
- *3 балла* — очень низкий уровень.

## Диагностика терминальных и инструментальных ценностей ЗОЖ

### Анкета

(модифицированная методика М. Рокича,  
И. Ю. Абросимова, 2014)

Дата рождения: \_\_\_\_\_

Пол: М/Ж \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

### 1. Изучение терминальных ценностей

Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их по степени значимости, поставив 5 баллов напротив самого важного для тебя условия, 4 балла — рядом с условием, которое ты ставишь на второе место, 3 балла — на 3-е место, 2 балла — на 4-е место, 1 балл — наименее важному для тебя условию счастливой жизни.

• *Внимание!* Воспитаннику выдают фишки с цифрами от 1 до 5.

Таблица 5

#### Терминальные ценности

№ п/п	Ценностные ориентиры	Баллы
1	Иметь много денег	
2	Быть красивым и привлекательным	
3	Жить в счастливой семье	
4	Быть здоровым	
5	Иметь интересных друзей	

### Методика обработки результатов

Полученные результаты можно оформить в виде таблицы (см. табл. 6).

## Пример оформления результатов диагностики

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Быть здоровым	Жить в счастливой семье	Быть красивым и привлекательным	Иметь интересных друзей	Иметь много денег
1						
2						
3						
∑ ср. балл						

На основе подсчета баллов высчитывается индекс (среднее арифметическое) каждой группы и оценивается максимальный рейтинг условий счастливой жизни или ценностей в исследуемой группе.

## 2. Изучение инструментальных ценностей

### Условия сохранения здоровья

Для выполнения задания детям предлагается выбрать свои любимые и нелюбимые цвета. Учитель объясняет, что любимые цвета — это те, которые воспитанник любит, они ему нравятся. Нелюбимые — те которые не нравятся и кажутся непривлекательными, отображающими желание ничего не делать. Затем дети выбирают и отмечают в таблице любимым цветом 4 важных, с их точки зрения, условия для сохранения своего здоровья.

Таблица 7

### Инструментальные ценности

№ п/п	Условия сохранения здоровья	Отношение	
		Полож.+ (люб. цвет)	Отриц.- (нелюб. цвет)
1	Регулярные занятия спортом		
2	Возможность лечиться у хорошего врача		
3	Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т. д.		
4	Знания о том, как заботиться о своем здоровье		
5	Хороший отдых		

№ п/п	Условия сохранения здоровья	Отношение	
		Полож.+ (люб. цвет)	Отриц.– (нелюб. цвет)
6	Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т. д.)		
7	Ежедневное выполнение пра- вил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т. д.)		

*Обработка результатов:* для каждого воспитанника на основе выраженного им положительного отношения оцениваются наиболее важные, по его мнению, условия для сохранения своего здоровья. Затем на основе вычисления среднего арифметического определяется среднее значение в группе по каждой категории инструментальных ценностей.

### **Модифицированная методика Милтона Рокича**

*(апробировано в МБДОУ № 430 Нижнего Новгорода  
и МБДОУ № 18 г. Заволжья)*

Для оценки терминальных и инструментальных ценностей ЗОЖ с учетом возрастных особенностей детей 5—7 лет специалисты МБДОУ № 430 Нижнего Новгорода и МБДОУ № 18 г. Заволжья адаптировали методику М. Рокича\*.

Известно, что у детей данной возрастной группы преобладает наглядно-образная память и поэтому, помимо словесной инструкции, необходимо обеспечить опору на картинку-символ. Стимульный материал должен быть в виде крупных черно-белых рисунков с четкими контурами, при этом рисунки должны быть достаточно схематичными, чтобы не вызывать у детей никаких дополнительных ассоциаций.

\* В таблице 8 использованы рисунки нижегородского художника П. В. Носкова.

## **Инструкция для оценивания терминальных ценностей**

- «Посмотри на картинки, лежащие перед тобой. На этой картинке у девочки (мальчика) много денег, на другой — девочка (мальчик) красивая(ый) и привлекательная(ый), на следующей — девочка (мальчик) живет в счастливой семье, на этой картинке девочка (мальчик) здоровая(ый), а на этой имеет много друзей.
- Какие из перечисленных условий ты считаешь самыми важными для твоей счастливой жизни? Выбери одну картинку.
- Ребенок делает выбор, карточку с картинкой откладывают. Педагог продолжает проговаривать инструкцию: «Посмотри на оставшиеся картинки. Какие из перечисленных условий ты считаешь самыми важными для счастливой жизни? Выбери снова одну картинку». Действия повторяются до последней картинки.
- Таким образом, выстраивается цепочка иерархических ценностей (от самого важного для ребенка условия до наименее значимого).
- Результаты заносятся в таблицу 6 (см. табл. 6).

## **Инструкция для оценивания инструментальных ценностей**

- «Посмотри внимательно на картинки. Что на них нарисовано?» Ребенок рассматривает картинки. Педагог повторяет инструкцию два раза. Первый раз — для правильного восприятия ребенком картинок в качестве ознакомления, второй — для осмысления задания и собственно выбора.
- «Чтобы быть здоровым, нужно: регулярно заниматься спортом; лечиться у хорошего врача; иметь деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал; знать о том, как заботиться о своем здоровье; хорошо отдыхать; жить в хороших природных условиях (чистый воздух, вода); ежедневно выполнять правила здорового образа жизни (соблюдать режим дня, регулярно питаться, заниматься физкультурой и т. д.).
- Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из всех условий выбери и отметь 4 самых важных для тебя. Можешь отметить их в соседней клеточке любой понравившейся фишкой».
- Результаты заносятся в таблицу.

**Иллюстративный материал для проведения диагностики  
(терминальные ценности)**













№ п/п	Ценностные ориентиры	Баллы
1	<p align="center"><b>Иметь много денег</b></p> 	
2	<p align="center"><b>Жить в счастливой семье</b></p> 	
3	<p align="center"><b>Быть красивым и привлекательным</b></p> 	
4	<p align="center"><b>Иметь интересных друзей</b></p> 	
5	<p align="center"><b>Быть здоровым</b></p> 	



Таблица 9

**Иллюстративный материал для проведения диагностики  
(инструментальные ценности)**

№ п/п	Условия сохранения здоровья	Отношение
1	<p><b>Регулярные занятия спортом</b></p> 	
2	<p><b>Возможность лечиться у хорошего врача</b></p> 	
3	<p><b>Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал</b></p> 	
4	<p><b>Знания о том, как заботиться о своем здоровье</b></p> 	

№ п/п	Условия сохранения здоровья	Отношение
5	<p style="text-align: center;"><b>Хороший отдых</b></p> 	
6	<p style="text-align: center;"><b>Хорошие природные условия</b></p> 	
7	<p style="text-align: center;"><b>Ежедневное выполнение правил ЗОЖ</b></p> 	

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Концепция и системная модель здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовании с учетом требований ФГОС ДО</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в дошкольном образовании</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста (4—7 лет)</b>	
<b>«Разговор о здоровье: начало»</b> .....	<b>26</b>
<b>3.1. Целевой раздел Программы</b> .....	<b>26</b>
3.1.1. Цели и задачи .....	<b>28</b>
3.1.2. Педагогические принципы построения Программы и планируемые результаты .....	<b>29</b>
<b>3.2. Содержательный раздел Программы</b> .....	<b>31</b>
<b>3.3. Организационный раздел Программы</b> .....	<b>44</b>
3.3.1. Планирование педагогической работы и организация режимных моментов .....	<b>44</b>
3.3.2. Организация совместной работы педагогов и родителей .....	<b>46</b>
<b>3.4. Педагогический мониторинг. Диагностика результатов образовательной деятельности по программе «Разговор о здоровье: начало»</b> .....	<b>49</b>
3.4.1. Порядок организации и виды мониторинговых процедур .....	<b>51</b>
3.4.2. Результаты изучения коммуникативного развития воспитанников в ходе освоения первого модуля Программы .....	<b>52</b>

<i>Заключение</i> .....	<b>58</b>
<i>Литература</i> .....	<b>59</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
<b>Приложение 1.</b> Перечень инновационных площадок кафедры здоровьесбережения в образовании ГБОУ ДПО НИРО, участвующих в апробации программы «Разговор о здоровье: начало» .....	<b>63</b>
<b>Приложение 2.</b> Игры и упражнения для воспитанников средней, старшей и подготовительной группы к первому модулю Программы .....	<b>66</b>
<b>Приложение 3.</b> Примерные комплексы упражнений для детей дошкольного возраста с отклонениями состояния здоровья .....	<b>75</b>
<b>Приложение 4.</b> Методы оценки коммуникативного развития .....	<b>130</b>
4.1. Оценка коммуникативных способностей воспитанников средней группы (Н. Е. Веракса, 2007) .....	<b>130</b>
4.2. Оценка коммуникативных навыков воспитанников старшей группы (И. М. Новикова, 2009) .....	<b>140</b>
4.3. Оценка коммуникативных навыков воспитанников подготовительной группы (А. Ф. Кудряшов, 1992) .....	<b>142</b>
<b>Приложение 5.</b> Диагностика физических навыков и качеств детей .....	<b>156</b>
<b>Приложение 6.</b> Диагностическая система исследования представлений дошкольников о здоровье и здоровом образе жизни (И. М. Новикова, 2009) .....	<b>166</b>
<b>Приложение 7.</b> Диагностика терминальных и инструментальных ценностей ЗОЖ .....	<b>171</b>

Г52

**Гладышева, О. С.**

Разговор о здоровье: начало: парциальная образовательная программа : учеб. пособие / науч. рук. и отв. ред. О. С. Гладышева ; авт. : О. С. Гладышева, М. А. Яковлева. — Н. Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2017. — 179 с. — (Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании).

ISBN 978-5-7565-0744-7

Учебное пособие содержит материалы для организации ЗСД в дошкольных образовательных организациях, включает необходимую информацию и методические рекомендации для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в дошкольном образовании, примеры методов, форм и приемов, а также апробированный диагностический инструментарий для оценки сформированности ценности ЗОЖ у воспитанников.

В пособии представлена парциальная образовательная программа «Разговор о здоровье: начало», ориентированная на формирование у воспитанников культуры здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

Издание адресовано слушателям курсов повышения квалификации, педагогам и специалистам в области дошкольного образования.

**УДК 372.71**  
**ББК 74.100.55**

*Учебное издание*

**Гладышева Ольга Семеновна  
Яковлева Марина Анатольевна**

**РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ:  
НАЧАЛО  
ПАРЦИАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**



Учебное пособие

Редактор *Ю. В. Платыгина*  
Корректор *В. А. Буренкова*  
Компьютерная верстка *О. В. Кондрашиной*

Оригинал-макет подписан в печать 15.12.2017 г.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура SchoolBookС.  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 10,69. Тираж 100 экз. Заказ 2433.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.

*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО







О. С. Гладышева, М. А. Яковлева

# РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ: НАЧАЛО



Учебное пособие