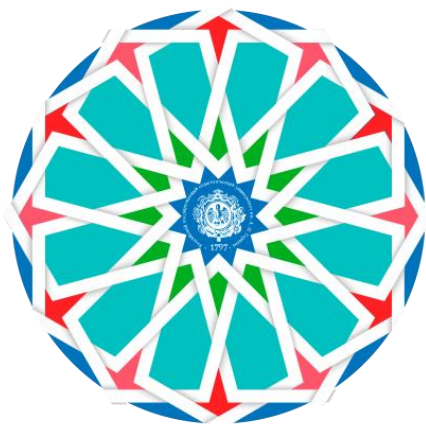


Дополнительная профессиональная  
программа повышения квалификации

«Методики и технологии дошкольного  
образования и воспитания»



## Модуль

**«Методики и технологии физического развития ребенка и формирования здорового образа жизни в дошкольном образовании»**

**Деркунская Вера Александровна, канд.пед.наук, доцент**

# План лекции

**Часть 1.** Тема «Содержание и технологии развития двигательной деятельности детей»

**Часть 2.** «Формирование основ здорового образа жизни»

**Часть 3.** «Содержание и технологии воспитания безопасного поведения и основ здоровья детей»

# Тема «Содержание и технологии развития двигательной деятельности детей»

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основной целью, представленной в разделе «Физическое развитие», является развитие у ребенка потребности в движении (двигательной инициативы)

Указанная цель достигается через решение круга взаимосвязанных задач:

- приобретение опыта в основных движениях, в том числе необходимых при использовании доступных ребенку средств передвижения (велосипеда, лыж и пр.);
- развитие умения контролировать свои движения и управлять ими;
- развитие способности подчиняться правилам и социальным нормам;
- развитие способности у ребенка участвовать в различных играх подвижного характера.

# Обязательно учитываем!

1. Группу здоровья ребенка (в России их выделено 5);
2. Частоту заболеваемости детей по количеству заболеваний органов дыхания (в т.ч. ОРЗ) за год;
3. Физкультурную группу, к которой относится ребенок (основная, подготовительная, специальная).

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ГРУППЫ  
(групповой лист)  
обязательная документация  
специалиста и воспитателя**

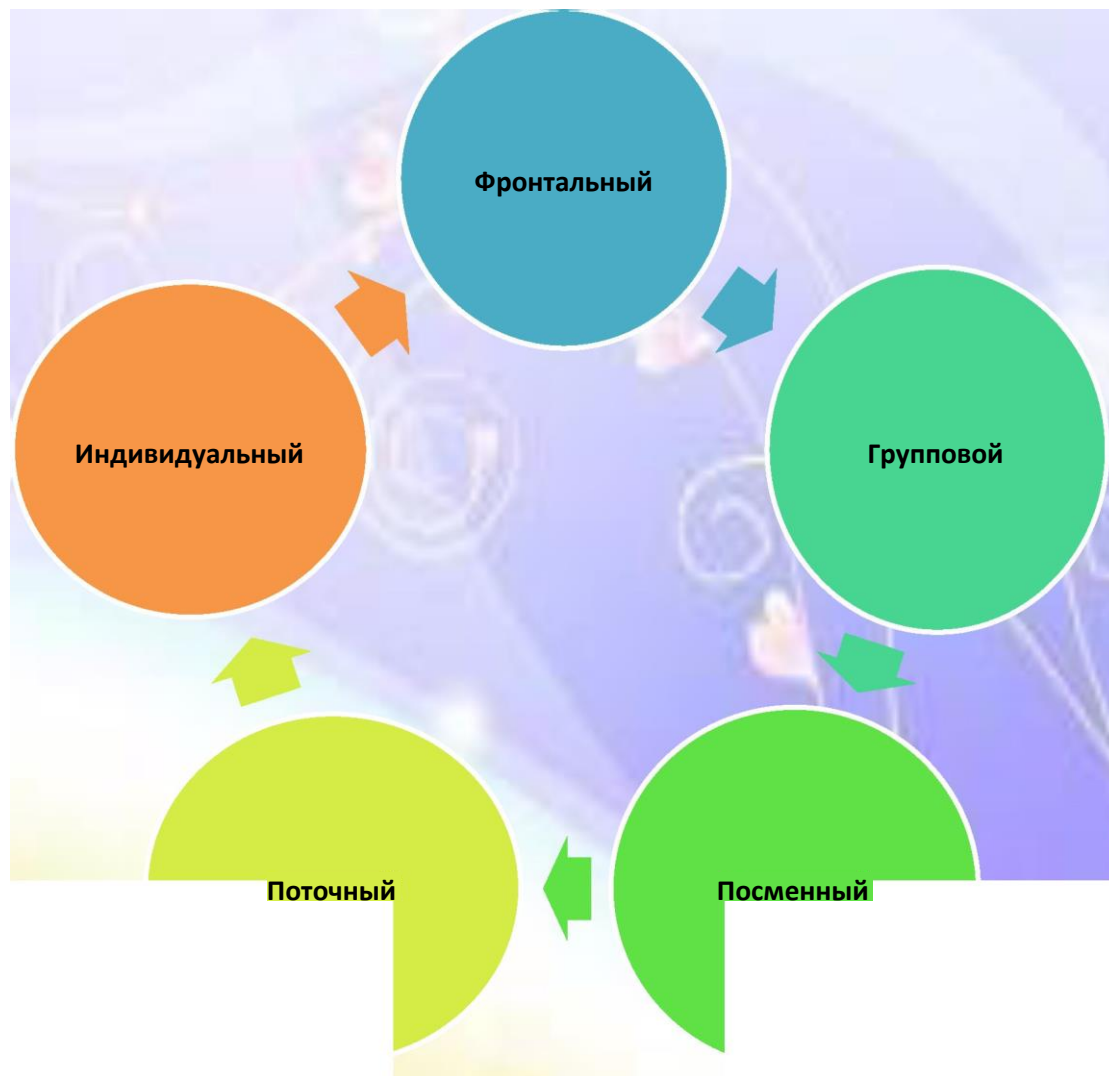
ФИО ребенка	Физкультурная группа	Ограничение или исключение движений
	(основная,	
	подготовительная,	
	специальная)	

# ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИИ





# СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ



# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (планирование)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ			
ГИМНАСТИКА	ИГРЫ	СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПРОСТЕЙШИЙ ТУРИЗМ
Общеразвивающая гимнастика:	Подвижные игры	Летние	Пеший
Основная: 1. Строевые упражнения 2. ОРУ 3. Основные движения	Элементы спортивных игр	Зимние	Лыжный
Гигиеническая: 1. ОРУ в сочетании с закаливающими процедурами			Конный

# Использование нестандартного оборудования в двигательном развитии дошкольников



## Оборудование «Цветные змейки»

Материал: пластиковые контейнеры от киндер-сюрприза, цветная ткань ширина 13см, длина 2,5-3м, нитки, тесьма 20 см (по кол-ву змеек).

Сшить из ткани длинные узкие «рукава», с отверстием с одной стороны

Наполнить рукав контейнерами от киндер-сюрприза. Перевязать ниткой промежутки между контейнерами.

Зашить рукав.

На середине змейки привязать тесьму.

Идеи: Можно «Змейку» замкнуть в кольцо (большого или маленького размера). Или уменьшить длину рукава до 50см и соединить несколько мини-змеек в один пучок «Осьминожка».

# *Использование оборудования «Цветные змейки» с детьми младшего дошкольного возраста*

## **Подвижная игра «Волна»**

Разложить змейки на полу поперёк зала, параллельно друг другу на расстоянии 50 см, придав им волнообразную форму.

Дети стоят перед «морем» в шеренге. На последние слова стихотворения они начинают двигаться вперёд, «переплывая море».

*Море мы переплывём,*

*Всех друзей с собой возьмём.*

*Не боимся мы волны!*

*Раз, два, три – вперёд плыви!*

Стараться не наступать на змейки, не сталкиваться друг с другом.

Усложнение: сократить время перемещения игроков на другую сторону.

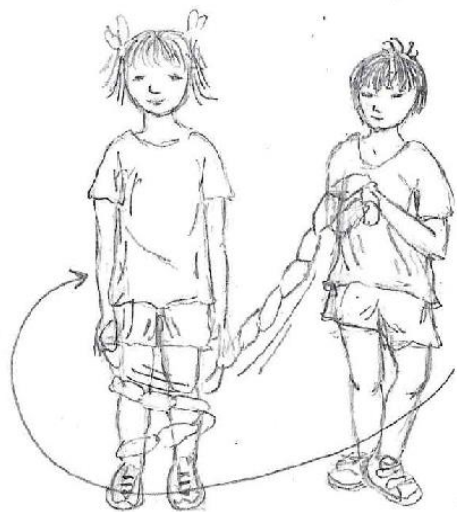
# Использование оборудования «Цветные змейки» с детьми старшего дошкольного возраста

## Подвижная игра «Веретено»

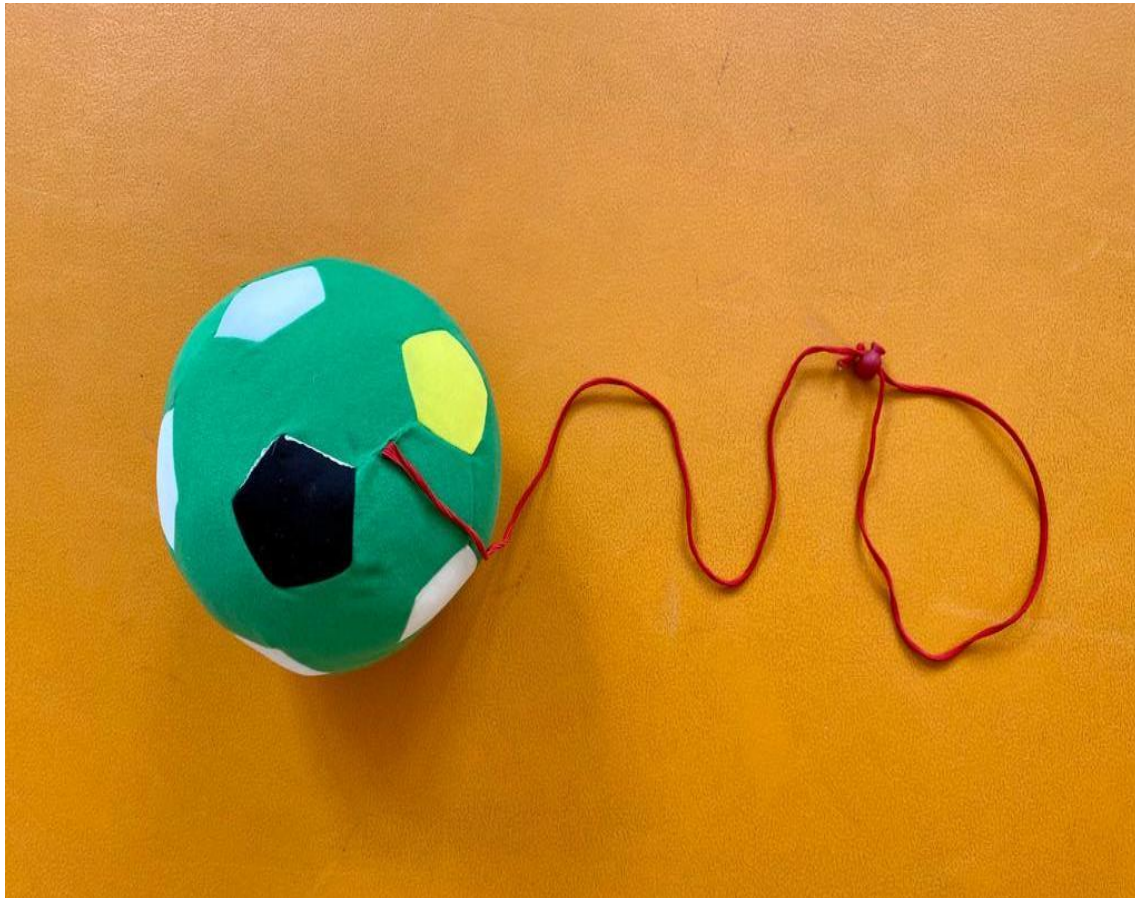
Перед игрой определить, кто будет веретеном, а кто нитью. По сигналу игрок «Нить» начинает бегать вокруг веретена, наматывая на «Веретено» змейку. Выигрывает пара, которая быстрее намотала.

Игрок «Веретено» должен стоять на месте, не отпуская конец змейки.

Усложнение: после наматывания предложить размотать на скорость.



# Использование нестандартного оборудования в двигательном развитии дошкольников



## Оборудование «Чудо - мяч»

Материал: мяч мягкий (наполнитель синтепон или поролон) диаметром 20-25 см, резинка бельевая цветная ширина 1 см (она не должна быть очень тугой), длина 1м, фиксатор для шнуров и резинок (1 шт.), бубенчик круглый (1 шт.), нитки с иглой.

Распороть мяч в линии шва 5см.

Вставить в середину мяча через отверстие бубенчик.

Один конец резинки вставить в отверстие мяча.

Зашить мяч по линии шва.

На втором конце резинки сделать узел. Сложить резинку пополам и полученную петлю продеть в фиксатор.

Отрегулировать величину петли соответственно размеру талии ребёнка.

Идея: Можно изготовить мячи разного цвета, чтобы объединять детей в команды.

# Использование оборудования «Чудо-мяч» с детьми младшего дошкольного возраста

## Игровое упражнение «Солнышко»

Раздать детям мячи.  
Отрегулировать размер пели с помощью фиксатора и помочь детям надеть резинки на пояс.

Дети стоят врассыпную на безопасном друг от друга расстоянии, мяч держат в руках.  
По сигналу они начинают подбрасывать мяч и ловить его.  
Инструктор проговаривает слова:  
*Мячик вверх бросаем,  
Ловим не зеваем,  
На пол не роняем,  
Снова начинаем!*

Стараться не ронять мяч, подкидывать его не высоко. При ловле не прижимать мяч к лицу, необходимо ловить ладошками.  
Усложнение: при ловле топнуть ногой один раз. Попросить детей сосчитать сколько раз они смогут поймать мяч без ошибки.

# Использование оборудования «Чудо-мяч» с детьми старшего дошкольного возраста

## Игровое упражнение «Поймай хвостик»

Раздать детям мячи.  
Отрегулировать размер пели с помощью фиксатора и помочь детям надеть резинки на пояс. Мяч лежит на полу сзади.

Дети стоят парами напротив друг друга на расстоянии 1 м. По сигналу необходимо схватить мяч-хвостик игрока своей пары.  
Выигрывает игрок первый схвативший мяч.

Стараться не сталкиваться с игроком. После ловли поднять мяч вверх, обозначив свою победу.  
Усложнение: перемещаться на одной ноге.



Тема «Формирование основ здорового образа жизни»  
Тема «Содержание и технологии воспитания безопасного поведения и основ здоровья детей»

**Что заставляет нас сегодня обновлять подходы к формированию основ ЗОЖ и безопасного поведения у детей?**

Актуализация задач воспитания культуры здоровья, начиная с раннего возраста (некомпетентность родителей в вопросах воспитания детей).

Актуализация задач формирования безопасного поведения дошкольников ( в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомцами);

Вовлечение родителей в процесс здоровьесозидания в условиях ДОО и семьи.

# Содержание здоровьесозидающего образования дошкольников сегодня (краткие основы ЗОЖ)

- Правильное питание (становление правильного пищевого поведения ребенка).
- Режим дня.
- Режим двигательной активности и его саморегуляция.
- Полезные и вредные привычки: выбор ребенка.
- Профилактика заболеваний.
- Опыт элементарного безопасного поведения.

## Конкретизация здоровьесозидающих технологий с учетом исследований, проводимых в Институте детства

**Режим дня:** его назначение, важность соблюдения, чередование активности и покоя, важность дневного сна или отдыха. Воспитание ответственности за свой режим дня.

**Питание:** культура питания, в которую входят правила поведения за столом, культура приема пищи, а также не только ориентация в понятиях вредная и полезная пища, но и формирование правильного пищевого поведения у ребенка, членов его семьи.

# На что обращаем внимание с учетом результатов исследовательской работы

**Врачи и польза медицины:** важность работы врача, медицинского персонала, снижение тревоги и страха посещения врачей и медицинских учреждений. Расширение представлений о причинах болезни и способах профилактики, как не заболеть, что делать, когда болят другие.

**Профилактика заболеваний:** представления о сильных детям способах предупреждения и профилактики заболеваний. О поведении заболевшего человека. Культура выздоровления.

# На что обращаем внимание с учетом результатов экспериментальной работы

**Безопасность в быту:** бытовая техника – опасно/безопасно; розетки и вилки; обращение со спичками дома и на улице; запреты, сберегающие твою жизнь; если вдруг случился пожар; безопасное окно, только берегись его; решетки, спасающие жизнь; горячее как опасность (почему Не тронь?); чем страшны ожоги?

# Обновление технологий здоровьесозидания в работе с детьми и родителями в ДОО

- Тематические дни (День мыла, День щетки, День сердца, День прыжков, День радости, День полезного в тарелке, День витаминок);
- Тематические недели (Неделя полезных привычек, Неделя активных движений, Олимпийская неделя, Неделя подвижных игр, Неделя овощей и фруктов, Неделя добрых дел, Неделя профилактики и предупреждения болезней);
- Проекты здоровьесозидающей направленности;
- Квесты здоровьесозидающей направленности;
- Экспериментариумы и лабораториумы (Изучаем человека, причины его здоровья/нездоровья и пр.).

# Обновление технологий здоровьесозидания в работе с детьми и родителями в ДОО

- Образовательные здоровьесозидающие ситуации, проблемные, поисковые ситуации.
- Мастер-классы и мастерские здоровья, кулинарные школы.
- Гостиные здоровья.
- Дневники здоровья, моделирование полезных привычек, разработка полезных для здоровья советов и рекомендаций;
- Игры по здоровьесозиданию (дидактические, сюжетно-ролевые, игры-этюды, игры-драматизации).

# Основные выводы

Организация двигательной активности – обязательное условие разностороннего и гармонического развития детей в детском саду. Основная потребность ребенка в движении должна быть удовлетворена.

Формирование основ здорового образа жизни и безопасного поведения у дошкольников - неотъемлемая часть работы педагога и принципиально важная задача для системы дошкольного образования.

Технологии здоровьесозидания должны обновляться и учитывать двигательные, мотивационные и практические возможности детей раннего и дошкольного возраста.



# Рекомендуемые источники по теме 1

1. Борисова М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 508 с. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=521911>. - ЭБС Znanium.
1. Борисова М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. – 299 с. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=773824>. - ЭБС Znanium.
2. Деркунская В. А. Образовательная область "Физическая культура" в примерной общеобразовательной программе "Успех" / Деркунская В. А. // Дошкольное воспитание [Текст]. - 2011. - N 2. - С. 12-16.
3. Морозов В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/Морозов В.О. - Москва:ФЛИНТА, 2014 - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51971](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51971). - ЭБС издательства «Лань». Коллекция «Психология. Педагогика».
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
5. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/Шебеко В.Н. - Москва: Высшая школа, 2015 - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=65332](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65332). - ЭБС издательства «Лань».

# Рекомендуемые источники по теме 2-3

1. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников : учеб. пособие / Деркунская В. А. - М. : Пед. о-во России, 2005. - 95 с.
2. Деркунская В. А. Образовательная область "Здоровье". Как работать по программе "Детство" : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 "Педагогическое образование" / Деркунская В. А. ; научный редактор А. Г. Гогоберидзе. - Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2013. - 170 с. - (Методический комплект программы "Детство
3. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников : учебно-методическое пособие / Деркунская В. А. - Москва : Центр педагогического образования , 2012. - 142 с.
4. Деркунская В.А., Ошкина А.А. Игры-эксперименты с дошкольниками: учебно-методическое пособие / В. А. Деркунская, А. А. Ошкина. - Москва : Центр педагогического образования, печ. 2012. - 63 с.
5. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: учебник для вузов. / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2019. – 460 с.
6. Каменская В. Г., Котова С. А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие / Под ред. Н. А. Ноткиной. — СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. — 224 с.
7. Планирование образовательной деятельности и оздоровления в ДОО в летний период : методическое пособие / Тимофеева Л. Л. , Деркунская В. А., Корнеичева Е. Е. , Грачева Н. И. ; Л. Л. Тимофеева, В. А. Деркунская, Е. Е. Корнеичева, Н. И. Грачева. - Москва : Центр педагогического образования, 2014. - 224 с.

# Рекомендуемые ссылки на полезные тематические вебинары лектора

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=V7IBha4b4rk&feature=youtu.be> «Секреты становления **полезных привычек** для здоровья **у детей** от рождения до школы»

<https://help.herzen.spb.ru/event/kak-sdelat-progulku-interesnoj-i-poleznoj-dlya-doshkolnika-roditeli-detej-doshkolnogo-vozrasta-vospitateli-doshkolnyx-obrazovatelnyx-organizacij/> «Как сделать прогулку интересной и полезной для дошкольника и его родителей»

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ и  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

***Координаты для связи:***

***Деркунская Вера Александровна***

***[vderkunskaaya@yandex.ru](mailto:vderkunskaaya@yandex.ru)***

***+79112610247***