

ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків. 2004. 20 с.

**Кульчинская М.В.**

Детский сад комбинированного вида № 102

Екатеринбург, Россия

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Аннотация.* Для повышения эффективности психофизического воспитания дошкольников, их гармоничного развития актуальным является подбор инновационных образовательных программ с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий. Искусство йоги как средство сохранения психофизического здоровья детей дошкольного возраста - это комплекс элементов, которые позволяют развивать силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом.

*Ключевые слова:* искусство йоги, дети дошкольного возраста, здоровьесберегающие технологии.

**Kulchinskaya M.V.**

Kindergarten combined type number 102

Ekaterinburg, Russia

## **ORGANIZATIONAL APPROACHES TO ENSURE THE EFFECTIVENESS OF ZDOROVESBEREGAJUSHCHEJ ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abstract.* To improve the efficiency of psychophysical training of preschool children, their harmonious development is the selection of relevant innovative educational programs with priority choice of the most health-educational techniques and technologies. The art of yoga as a means of preserving the psychophysical health of preschool children – a complex of elements that allow to develop strength, flexibility, endurance, increase range of motion, improve coordination and body control.

*Keywords:* the art of yoga, preschool children, technologies will be.

Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие». Йога – это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой [8, с.15-16].

Овладение искусством сохранения и укрепления здоровья начинается в дошкольном возрасте. Дошкольный возраст является фундаментальным в формировании психофизического здоровья ребёнка [6, с.105-107].

Для повышения эффективности психофизического воспитания дошкольников, их гармоничного развития актуальным является подбор инновационных образовательных программ с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий, которые представлены в данном проекте под названием «Искусство йоги как средство сохранения психофизического здоровья детей дошкольного возраста». Проект реализуется в МБДОУ – детский сад комбинированного вида №102 в виде комплекса интегрированных занятий по физическому развитию дошкольников с включением элементов йоги в заключительной части образовательной деятельности [11, с.145-147].

Элементы йоги с удовольствием воспринимаются детьми и позволяют развивать силу, гибкость, выносливость, расширять диапазон движений, улучшить координацию и владение телом [2, с.19-20].

Таблица 1

Эффективные формы здоровьесберегающих технологий

Формы работы	Содержание	Условия организации
Утренняя гимнастика	1. Традиционная гимнастика. 2. Гимнастика из набора подвижных игр. 3. Гимнастика с речитативом. 4. Оздоровительный бег.	В физкультурном зале. В летний период на свежем воздухе. Ежедневно перед завтраком.
Образовательная деятельность по физическому развитию, это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям.	Упражнения подбираются в зависимости от задач, от возраста, физического развития, состояния здоровья детей, физкультурного оборудования. Виды занятий: традиционное, сюжетно-игровое, из набора подвижных игр, тренировочное и др. В заключительной части занятия используются элементы йоги.	На воздухе, в музыкальном зале, на физкультурной площадке. 3 раза в неделю в утреннее время. Упражнение на дыхание «Регулировщик» Поза «Саранча» Поза «Верблюд» Поза «Бабочка» Поза «Черепаша» Поза «Собака» Самомассаж носа, ушей

		«Лепим ушки» Дыхательные упр. «Лодочка на волнах» т.д.
Подвижные игры	Сюжетные игры и игровые упражнения (несюжетные игры).	В группе, на воздухе, на спортивной площадке. Ежедневно.
Двигательные разминки (физ. минутки, динамические паузы)	С элементами йоги. Упражнения на развитие, ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений. упражнения на равновесие, гимнастика расслабления, упражнения на формирование правильной осанки.	На воздухе, на игровой площадке, на спортивной площадке. Ежедневно.
Праздники, досуги, развлечения.	Способствуют закреплению полученных навыков.	В зале, на спортивной площадке.

Качество семейного воспитания, расширение воспитательных возможностей семьи, повышение ответственности родителей за воспитание своих детей – важнейшие проблемы современной педагогической практики. Их решение возможно при условии разносторонней психолого-педагогической подготовки семьи, именно этими обстоятельствами диктуется необходимость оказания помощи для повышения уровня педагогической компетентности родителей в области физического развития, что прописано в ФГОС ДО п.3.1.

Для обеспечения эффективности здоровьесберегающей деятельности в ДОУ был разработан план работы с родителями.

Таблица 2

#### План работы с родителями

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Сентябрь Октябрь	Родительское собрание. Ознакомление родителей с задачами программы в области физической направленности на учебный год. Анкетирование родителей. Информация на стенд: «Спортивная форма – как одно из требований в образовательной области»		

	Физическая культура».		
	Статья в родительский уголок «Осуществление закаливания ребёнка» Статья в родительский уголок: «Предупреждение простудных заболеваний»		
Ноябрь	Папка передвижка «О здоровье всерьёз» профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников Статья в родительский уголок «Йога для всех»		
Декабрь	Выставка специальной литературы по физической культуре, йоге, здоровому образу жизни и т.д.		
Январь			
Февраль	Спортивные праздники с активным участием родителей: «Папа, мама, я – спортивная семья!» Участие в группе болельщиков в районном фестивале здоровья детей «Олимпийские надежды» СК Виктория		
Март	«Учимся играть вместе»	«Одежда и здоровье детей»	«О, СПОРТ – ты дружба!»
Апрель	Конкурс фотогазет «Спортивный портрет нашей семьи» Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни» Конкурс «Радуга здоровья», изготовление нетрадиционных спортивных пособий.		
Май	День открытых дверей для групп дополнительной услуги «Школа мяча», «Час вопросов и ответов»		
Июнь	Физкультурный праздник: «День защиты детей» Совместные походы детей с родителями на озеро Шарташ		
Июль			
Август			

Проект с использованием комплекса интегрированных занятий по физическому развитию дошкольников с включением элементов йоги применяется для обеспечения здоровьесберегающей деятельности и реализуется в МБДОУ – детский сад №102 3 года. По таким критериям как: внимание, эмоциональное настроение, желание двигаться, определялось психофизическое состояние здоровья детей в МБДОУ №102. Анализ психофизических изменений развития детей доказывает эффективность данного проекта: на 12% увеличился объем внимания, у 84% детей позитивный эмоциональный настрой после заключительной части в структуре занятий, где использовалась йога, у 74% повысились показатели физических качеств [10, с.145-147].

#### *Литература*

1. Безруких М.М. Зачем учиться физкультуре. Изд. "Вентана-Граф". 2003. С.27-30.
2. Бернанд Т. Хатха-йога. Москва: Изд. "Проспект", 2005. С.19-20.
3. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства// Дошкольное воспитание. 2004. N1. С.114-117.

4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно - оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007 .
5. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008. С.79-80.
6. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009. С. 105-107.
7. Кристенсен Э. Целебная йога для сердца. Издательство "ЭКСМО", 2003. С.84-85.
8. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Питер. 2009. С.15-16.
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010. С.94-95.
10. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. Волгоград: Учитель, 2008. С.55-56.
11. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград: Учитель, 2009. С.145-147.
12. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. 2005.№4. С.61-65.

**Липявко С.А.**

Челябинский государственный педагогический университет,  
Челябинск, Россия

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЫ ПРИРОДОЛЮБИЯ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Аннотация.* Здоровье – педагогическая категория, поэтому основы здоровья надо закладывать в процессе воспитания с малых лет, прививать культуру природолюбия, основы здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* дети, здоровье, культура природолюбия, оздоровление.

**Lipyavko S.A.**

Chelyabinsk State Pedagogical University,  
Chelyabinsk, Russia

## **FORMATION OF CHILDREN CULTURE OF NATURE AS A FACTOR OF DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT**

*Abstract.* Health and educational category, so it is necessary to lay the foundations for health in the process of education from an early age, to inculcate the culture of nature, the foundations of a healthy lifestyle.

*Keywords:* children, health, culture of nature, recreation.

Здоровье – бесценный дар, залог нормального развития личности, формирования развитого общества. Личность является ячейкой общества, а