

Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно–методический информационный центр»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С
НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ Б.Б. ЕГОРОВА**

Авторы опыта:

Мысливцева Жанна Николаевна,

старший воспитатель,

Мельникова Елена Ивановна,

воспитатель,

Шемет Наталья Борисовна,

воспитатель

муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного
вида №86 «Радость»

Белгород

2021

Содержание

Раздел I. Информация об опыте.....	3
Раздел II. Технология опыта.....	10
Раздел III. Результативность опыта.....	14
Библиографический список.....	19
Приложение к опыту.....	20

Раздел I **Информация об опыте**

Условия возникновения и становления опыта

Одно из приоритетных направлений работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 86 «Радость» (далее – ДОО) – воспитание здорового ребенка, формирование потребности и привычки к здоровому образу жизни в процессе развития его физических качеств.

В учреждении функционирует 14 групп, из них 3 группы компенсирующей направленности: 2 группы - для детей с тяжелыми нарушениями речи и одна группа — для детей с ЗПР. В штате учреждения - 28 воспитателей, 2 педагога-психолога, 2 учителя-логопеда, учитель-дефектолог, инструктор по физической культуре, 3 музыкальных руководителя.

Решение о внедрении в оздоровительную работу ДОО оздоровительной технологии Б.Б. Егорова предшествовала большая предварительная работа. Учитывая, в первую очередь, социальный заказ родителей (законных представителей), изучив существующую систему оздоровления в детском саду, мы пришли к выводу, что имеющиеся формы оздоровления дошкольников (хождение босиком по солевым дорожкам, растирание сухой варежкой и т.д.) не всегда оказываются эффективными.

В рамках ежегодного тематического контроля по теме: «Применение педагогами современных технологий и программ здоровьесбережения и физического развития» нами было проведено анкетирование родителей (законных представителей) с целью выявления их мнения о причинах заболеваемости детей.

В анкетировании приняли участие 228 родителей – 68% от общего количества родителей. Из них - 140 (61%) родителей ответили, что их дети не часто болеют, а остальные (88 родителей – 39%) ответили, что частые болезни детей являются для семьи наибольшей проблемой; 22 (25%) родителя часто болеющих детей видят причины заболеваемости в неблагоприятных условиях детского сада и в патологии беременности; 4 родителя также видят причину в слабом иммунитете и затрудненном адаптационном периоде. Одинаковое количество респондентов видят причины болезней в недостатках физического воспитания дома (13 человек) и в недостатках физического воспитания в детском саду (12 родителей). Причиной болезней детей, которая проявляется в недостатке физического воспитания дома и в детском саду, чаще называли родители часто болеющих детей (31), чем редко болеющих детей (19).

Многие родители высказались, что они нуждаются в помощи ДОО по вопросам укрепления детского здоровья: 31% родителей часто болеющих

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна детей и 22% родителей нечасто болеющих детей ответили, что им нужна помощь детского сада в этом вопросе.

Проанализировав современные технологии оздоровления дошкольников, коллектив детского сада остановился на технологии оздоровления кандидата педагогических наук, автора работ по оздоровлению и развитию ослабленных детей Егорова Б.Б., ученика и последователя доктора медицинских наук Ю.Ф. Змановского и его программы «Здоровый дошкольник». Данная технология привлекла еще и тем, что она была разработана для ослабленных детей, больных туберкулезом, экспериментально апробирована в ряде детских садов и санаториев.

Технология Егорова Б.Б. направлена на восстановление и стимулирование естественных сил детского организма, развитие выносливости и, как следствие, большей сопротивляемости его к вирусным инфекциям, неблагоприятным погодным условиям, меньшей подверженности стрессам.

Кроме того, систематическая оздоровительная работа по технологии Егорова Б.Б. несет в себе и большое воспитательное значение: приучение детей и взрослых (воспитателей) к самодисциплине, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Немаловажное значение для детского сада имеет и тот факт, что для реализации компонентов данной оздоровительной технологии не потребуются больших финансовых вложений, приобретение дорогостоящего оборудования или переподготовки кадров. Основной базис – личная заинтересованность педагогов, родителей, детей в регулярной, систематической работе и ориентации на конечный результат: воспитание здоровой и гармоничной личности.

Оздоровительная технология была представлена на общем собрании родителей (законных представителе) ДОО и получили одобрение. Кроме того, велось активное сотрудничество с врачом-педиатром ДОО по получению рекомендаций в выборе методик среди современных оздоровительных технологий. Врачом-педиатром была поддержана идея использования технологии Б.Б. Егорова для укрепления общего физического здоровья детей и развития их физических качеств. После этого данная технология вошла в основную образовательную программу ДОО.

В группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) приходят дети, у которых отмечается частая заболеваемость респираторными болезнями, неврологические нарушения и недостаточность двигательных функций. Они проявляются во всех компонентах моторики: в общей, в тонких движениях кистей и пальцев рук, в мимической и речевой моторике. По результатам обследования у 60% воспитанников с тяжелыми нарушениями речи на низком уровне

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна сформированы такие физические качества, как быстрота, ловкость и выносливость.

Все это вызывает затруднения в овладении ручными операциями (рисование, письмо, лепка), сказывается на формировании выразительной стороны речи, правильного и четкого звукопроизношения. Установлена прямая зависимость между уровнями физического развития, двигательной активности детей и их словарным запасом, мышлением и развитием речи.

Поэтому своевременно организованная работа по развитию у детей физических качеств, потребности в здоровом образе жизни в общей системе коррекционно-развивающей работы очень необходима и важна.

Зарождение и становление опыта работы по теме «Развитие физических качеств у дошкольников с нарушениями речи посредством использования оздоровительной технологии Егорова Б.Б.» проходило в условиях повышения интереса общества к потребности в здоровом образе жизни, развитию физических качеств у подрастающего поколения.

Актуальность опыта

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Тревожная тенденция ухудшения здоровья россиян в последние десятилетия, и, особенно, самой незащищенной категории граждан – детей раннего и дошкольного возраста, приобретает массовый характер и имеет государственное значение. Причин тому много - это и экологические, и социальные, и политические факторы и т.д. Сейчас, по данным Минздрава, первая группа здоровья наблюдается только у 20% детей. По мнению Евгения Ямбурга, заслуженного учителя РФ, доктора педагогических наук, член-корреспондента Российской академии образования, абсолютно здоровых ребят намного меньше - 2,5%.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. По мнению доктора педагогических наук Л.В. Волошиной, дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в формировании человека. «Именно в этот период закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной деятельности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка».

Следует помнить о том, что только дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей стала перед коллективом ДОО не стихийно. Учитывая тот факт, что в детском саду на протяжении многих лет ведется непрерывная работа по оздоровлению детей,

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
есть неплохая материальная база - наличие спортивного зала, спортивной площадки и стадиона на улице, оборудован медицинский кабинет - педагоги обращают внимание, что заболеваемость детей в ДОО не снижается, а по некоторым показателям, наоборот, растет. Мы пришли к выводу, что причиной проблем со здоровьем воспитанников может быть проблема ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, что требует координации деятельности психолого-медико-педагогической службы МБДОУ и органов здравоохранения.

В ходе анализа ситуации выяснилось, что основными причинами заболеваемости в нашем детском саду являются острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы, задержка речевого развития (ЗРР), дислалия, плоско-вальгусные стопы, аллергические заболевания.

Актуальность опыта обуславливается решением данных проблем и противоречий, что будет способствовать решению задач физического развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи на основе системного применения оздоровительной технологии Егорова Б.Б.

Выявленные проблемы сформулированы в актуальных нормативных документах образовательной политики.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждает, что воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Для достижения цели в Стратегии определена одна из задач:

- повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей.

Пункт 1.6 федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования ставит перед дошкольными учреждениями задачи:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Среди воспитанников группы компенсирующей направленности сравнительно мало детей, имеющих лишь речевые нарушения. Для них также характерны нарушения внимания, памяти, быстрая утомляемость. Наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, в особенности мелкой моторики пальцев и кистей рук.

Из-за неврологической природы задержки речевого развития дети с таким диагнозом более подвержены стрессам, они неусидчивы, быстро утомляются на занятиях и теряют интерес к ним, часто болеют вирусными заболеваниями. Следовательно, такие дети чаще других пропускают коррекционные занятия в детском саду по исправлению нарушений речи. Систематическая оздоровительная технология Б.Б. Егорова позволит укрепить детский организм, снизить стрессовую нагрузку, повысить уровень выносливости организма, что позволит быстрее адаптироваться к условиям детского сада, даст возможность ребенку с ТНР полноценно заниматься с педагогами по исправлению нарушений речи.

Противоречие

Коррекционная работа в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи в большей мере направлена на целенаправленное развитие речевой, познавательной деятельности, и занимает значительную часть времени, что, в свою очередь, негативно сказывается на двигательной активности детей, формировании физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость).

Начало работы было обусловлено следующими предпосылками:

- Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз).
- Педагоги недостаточно широко используют в практике физические упражнения, направленные на развитие выносливости и, как следствие, большей сопротивляемости его к вирусным инфекциям, неблагоприятным погодным условиям, меньшей подверженности стресса, но при этом испытывают интерес к ним.
- В практике работы воспитателей отмечается наличие разнообразных физических упражнений, способствующих развитию выносливости детей, но отсутствует систематизация их применения в ежедневной двигательной активности детей.
- Отсутствует личная заинтересованность педагогов, личный пример для детей в достижении поставленной цели.

Поэтому возникает вопрос: как эффективно организовать коррекционно-развивающий образовательный процесс в группах компенсирующей направленности и одновременно развить у детей необходимые физические качества без ущерба здоровью дошкольников?

При решении этих вопросов возникает **противоречие**:

- между низким уровнем физического развития дошкольников с ТНР из-за повышенной нагрузки на детей и необходимостью формирования у детей с ТНР таких физических качеств, как быстрота, выносливость,

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
гибкость, независимость, ответственность, самоконтроль, внутренняя свобода.

Ведущая педагогическая идея опыта

Наш поиск направлен на выявление и создание условий для повышения уровня развития у детей с ТНР физических качеств путем использования оздоровительной технологии Б.Б. Егорова и собственных разработок педагогов.

Технология Б.Б. Егорова направлена на восстановление и стимулирование детского организма, выносливости, большей сопротивляемости к вирусным инфекциям, неблагоприятным погодным условиям, меньшей подверженности стрессам. Как следствие, развитие у детей с ТНР всех компонентов моторики: общей, тонких движений кистей и пальцев рук, мимической и речевой моторики, снижению быстрой утомляемости.

Длительность работы над опытом - 4 года.

Диапазон опыта

Опыт предоставляет собой описание условий развития физических качеств детей с тяжелыми нарушениями речи путем использования оздоровительной технологии Егорова Б.Б. и может быть использован в работе педагогов групп компенсирующей и общеразвивающей направленности.

Теоретическая база опыта

В процессе работы над опытом был изучен опыт многих ученых.

Исследования последних лет показывают, что существующий двигательный режим в дошкольных учреждениях не обеспечивает в полной мере достаточный уровень двигательной активности детей. Причинами гиподинамии являются неправильная организация быта, низкая моторная плотность физкультурных мероприятий, недостаточное использование подвижных игр, спортивных упражнений и других форм физического воспитания. Отрицательно сказывается и неумение воспитателей осуществлять целесообразное руководство самостоятельной деятельностью детей (М.А. Рунова).

Большинство исследователей считают совершенно необходимым, начиная с дошкольного возраста, максимально обогащать двигательный опыт детей. Однако, несмотря на большие возможности дошкольников в освоении движений, анализ практики работы в ДООУ показывает, что они реализуются далеко не полностью. Следствием неполного и непрочного овладения детьми разнообразными движениями является низкий процент их использования в самостоятельной деятельности. Это в свою очередь в определенной степени обуславливает недостаточную двигательную активность детей, которая отмечается рядом авторов (Н.Т. Лебедева, А.М. Нерсесян и др.)

В работе В.Г. Фролова, где изучались особенности развития выносливости у детей дошкольного возраста, помимо включения

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
дополнительных физкультурных занятий в часы прогулки, увеличение физической нагрузки было достигнуто благодаря постепенному увеличению продолжительности бега. Эффективность этих занятий возросла в связи с проведением их на свежем воздухе. При этом улучшилась физическая подготовленность детей, повысилась их сопротивляемость простудным заболеваниям.

Развивающая и оздоровительная эффективность прогулок с повышенной двигательной активностью доказана в работе Г.В. Шалыгиной. Ею разработаны содержание и методика проведения физических упражнений на прогулке в природных условиях летнего периода.

С выводами из этих физиологических, медико-педагогических работ согласуются положения современной детской психологии и дошкольной педагогики. В психологических исследованиях А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия, П.Я.Гальперина, Д.Б.Эльконина, А.В.Запорожца и др. движение и действие интерпретируется как фундаментальное основание развивающейся психики ребенка, ее когнитивной и эмоционально-волевой сферы.

Длительные, равномерно повторяющиеся циклические упражнения, рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно - сосудистой и, что особо важно для нас, дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона у детей с задержкой речи.

Различные виды циклических двигательных упражнений являются физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. По мнению специалистов, существует прямая корреляция между показателями развития этого качества и уровнем сформированности двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста (Ю.Ф. Змановский, С.П. Громова).

Такие циклические упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки и т.д., как считает Ю.Ф. Змановский, содействуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, способствует полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья, что в свою очередь, благоприятно сказывается на развитии речи детей. Не случайно оздоровительный бег и быстрая ходьба являются наиболее значимыми для укрепления здоровья детей физическими упражнениями.

При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ.

К циклическим видам движений также относится оздоровительный бег.

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно - сосудистую и дыхательные системы. Многие авторы (Ю.Ф. Змановский, Е.Н. Вавилова, В.Г. Фролов и другие) считают оздоровительный бег эффективным средством повышения функциональных возможностей организма.

По мнению А.В. Запорожца, в основе навыков рационального дыхания лежат не любые формы регуляции действий, а лишь те, которые связаны с «осмысленной моторикой» ребенка. Она может быть сопряжена с дыханием в контрастном ритме, например, «паровозик едет» - дыхание быстрое и прерывистое, «корабль плывет» – медленное и глубокое.

Контрастные воздушные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способно дать закаливание (Г.Н. Сперанский, Ю.Ф. Змановский, Е.В. Хрущев и др.). Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло, то есть те два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего провоцирует заболевание ребенка. Создавая модель воздействия - тепло-холод, - можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в создании практики использования оздоровительной технологии Егорова Б.Б. в решении задач по развитию физических качеств и оздоровления детей с нарушениями речи, включении разработанного материала в адаптированную основную образовательную программу для детей с ТНР.

Для повышения заинтересованности детей в выполнении физических упражнений мы добавили игровую деятельность. С этой целью были созданы картотеки подвижных игр и упражнений со словесным сопровождением по каждому направлению оздоровительной технологии.

Раздел 2

Технология описания опыта

Цель и задачи педагогической деятельности

Цель - выявление и создание условий для повышения уровня развития у детей с ТНР физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) посредством использования оздоровительной технологии Егорова Б.Б.

Гипотеза: циклические упражнения, воздушно-контрастное закаливание и дыхательная гимнастика являются эффективным средством здоровьесбережения и развития у старших дошкольников с ТНР физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость), а также способствуют улучшению качества коррекционно-развивающей работы по преодолению речевых нарушений.

Достижению этой цели служит решение ряда **задач:**

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

- 1).обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2).сформировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки детей в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- 3).повысить сопротивляемость к заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 4).определить вариативные формы работы с детьми с речевыми нарушениями.

Оздоровительная технология Егорова Б.Б. базируется на основе единых, взаимосвязанных **принципов** построения оздоровительной работы, разработанных Змановским Ю.Ф.:

1. Развитие двигательной активности детей через преобладание циклических упражнений.
2. Формирование навыков рационального дыхания.
3. Использование системы эффективного закаливания (воздушно-контрастное закаливание).

Содержание образования и средства достижения цели.

Развитие двигательной активности детей через преобладание циклических упражнений.

Особое место среди циклических упражнений занимает ходьба и бег на открытом воздухе.

Нами разработан свой комплекс ходьбы и бега на улице во время дневной прогулки по стадиону с учетом специфики группы (общеразвивающей или компенсирующей направленности), нагрузки по возрастам, продолжительности, медицинских показаний и противопоказаний. Увеличение нагрузки происходит в течение 8 недель от начала занятий (от минимальной до максимальной). Например, в подготовительной группе – 2 круга ходьбы, 2 круга бега ежедневно по стадиону в 1-2 неделю и увеличиваем до 3 кругов ходьбы и 5 кругов бега на 7-8 неделе (Таблица 1).

Таблица 1. Увеличение нагрузки (циклические упражнения (бег и ходьба по Егорову Б.Б.)) во время дневной прогулки

Неделя	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1-2	Ходьба – 2 круга	Ходьба – 1 круг Бег – 1 круг	Ходьба – 2 круга Бег – 1 круг	Ходьба – 2 круга Бег – 2 круга
3-4	Ходьба – 3 круга	Ходьба – 2 круга Бег – 1 круг	Ходьба – 2 круга Бег – 2 круга	Ходьба – 3 круга Бег – 3 круга
5-6	Ходьба – 4 круга	Ходьба – 2 круга Бег – 2 круга	Ходьба – 3 круга Бег – 3 круга	Ходьба – 3 круга Бег – 4 круга
7-8	Ходьба – 4 круга	Ходьба – 3 круга	Ходьба – 3 круга	Ходьба – 3 круга Бег – 5 кругов

		Бег – 2 круга	Бег – 4 круга	
--	--	---------------	---------------	--

Обязательным условием при включении циклических упражнений служит выполнение следующих правил: многократное повторение упражнений (до 12 раз), увеличение нагрузки, положительный эмоциональный фон, запрет на насильственные занятия, обязательное участие педагогов (личный пример), контроль со стороны педагогов физического состояния детей, индивидуальное дозирование нагрузки. Любой ребенок, если он устал, может сойти с дистанции и отдохнуть. Все циклические упражнения обязательно заканчиваются упражнениями на рациональное дыхание (глубокий вдох носом, медленный выдох ртом).

Формирование навыков рационального дыхания.

Для растущего детского организма, по мнению Егорова Б.Б., правильное дыхание является залогом оздоровления и способом укрепления грудной клетки. Особенно эффективно его применение после бега и интенсивной ходьбы, прыжков. Немаловажное значение имеет комплекс дыхательных упражнений после сна детей. Следует воспитывать у детей умение правильно сочетать дыхание с темпом движения.

В связи с достаточной сложностью обучения детей технике рационального дыхания (брюшной, грудной и смешанный тип дыхания) и длительностью периода обучения по технологии Егорова Б.Б. нами разработан комплекс игровых упражнений для дыхательной гимнастики и гимнастики после сна для всех возрастных категорий (Приложения №4-6). За основу взята самая простая и наиболее доступная (по нашему мнению) техника обучения рациональному дыханию, одобренная Егоровым Б.Б., – вдох через нос с закрытым ртом и продолжительный выдох через рот.

Использование системы эффективного закаливания (воздушно-контрастное закаливание).

Как показывают исследования ученых, систематическое повторное охлаждение детей приводит к повышению устойчивости детского организма к охлаждению, перепадам температур в межсезонье, является мощным средством против простудных заболеваний. Контрастное закаливание по Егорову Б.Б. подразумевает тренировку механизмов терморегуляции и создание условий для повышения резистентности организма. В результате воздействия на организм ребенка контрастных воздушных масс (холод-тепло) происходит адаптация организма к изменяющимся климатическим воздействиям (стабильный температурный гомеостаз).

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Минимальный контраст температур в 3-4 градуса в начале проведения процедур спустя два-три месяца доходит до разницы – 13-15 градусов для детей 3-4 лет и до 15-20 градусов для детей 5-7 лет. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Нами была адаптирована методика воздушного закаливания по Б.Б. Егорову. После дневного сна в групповой комнате поддерживается тепло, а в раздевальной комнате температура воздуха понижается на несколько градусов за счет открывания окон в холодное время года и даже сквозняков в теплое время. Температура в двух помещениях такова: вначале в «теплом» - +21 +23 градусов, а в «холодном» - на 3-5 градусов ниже. Разница температур увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 12-15 градусов за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Основной формой закаливания в таких условиях является перебежки детей босиком из «теплого» помещения в «холодное». Каждая перебежка из «теплого» помещения в «холодное» сопровождается на месте комплексом упражнений, причем темп их проведения изменяется (более быстрый - в «холодном» помещении и более спокойный - в «теплом»).

Таблица 2. Контрастно - воздушное закаливание по возрастам (перебежки из «теплого» помещения (группа) в «холодное» (раздевалка).

Температура в группе: 21-23 °С; в раздевальной комнате: 10-13 °С

Группа	Количество перебежек
2 младшая группа (3-4 года)	3
Средняя группа (4-5 лет)	4
Старшая группа (5-6 лет)	5
Подготовительная группа (6-7 лет)	5

Весь комплекс воздушно-контрастного закаливания органично встроено в технологию оздоровительной работы после сна: сначала проводится гимнастика после сна, затем хождение босиком по корригирующим дорожкам, перебежки из «теплого» помещения в «холодное», заканчивается закаливание комплексом упражнений на рациональное дыхание.

Такая работа предусматривает четкое и добросовестное учитывание воспитателями нагрузки на детей после перенесенных заболеваний ребенком согласно предписаниям врача и тетради закаливания. Каждый раз после перенесенного заболевания, закаливание начинается заново в носках и майке с 1-3 перебежек в течение 5-7 дней с постепенным увеличением нагрузки.

На этапе перебежек детям предлагаются разнообразные упражнения и игры со словесным сопровождением на развитие координации, различные виды ходьбы, маршировки, прыжков. Причем качество выполнений этих упражнений играет второстепенную роль, главное значение имеет количество перебежек, степень холодового и теплового воздействия.

Обязательно соблюдение правил закаливания: закаливание проводится только здоровых детей, интенсивность нагрузки увеличивается постепенно, личный пример воспитателя, систематичность и последовательность, соблюдение медотводов, строгое ведение воспитателем тетради закаливания.

Одним из обязательных условий к организации эффективного закаливания по Егорову Б.Б. является требование к одежде ребенка на улице

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна и в помещении. Одежда должна быть легкой и удобной, соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

В летний период закаливающие процедуры по технологии Егорова Б.Б. не проводятся, поскольку дети большую часть времени проводят на улице. В это время проводятся традиционные закаливающие мероприятия на открытом воздухе - хождение босиком, хождение по «тропе здоровья», солнечные ванны, воздушные ванны, обливание ног и рук водой.

Раздел 3

Результативность опыта

Важнейшей характеристикой качества работы коллектива является состояние здоровья и уровень физического развития детей. В детском саду это особенно заметно из распределения детей по группам здоровья.

В таблице 1 представлено **распределение детей по группам здоровья по ДОО за 5 последние лет.**

Таблица 1

	2016 г.		2017 г.		2018 г.		2019 г.		2020 г.	
Количество детей было обследовано всего (чел.)	339		336		340		307		317	
I группа здоровья	83	24,5%	88	26,2%	96	28%	94	29,1%	118	35%
II группа здоровья	175	51,6%	175	52,1%	182	53,5%	182	56,3%	140	44,1%
III группа здоровья	77	22,7%	69	20,5%	55	16%	41	12,75 %	55	19,64
IV группа здоровья	4	1,2%	4	1,2%	7	2%	6	1,85%	4	1,26%

Из таблицы видно, доля детей с I группой здоровья за 5 лет стабильно повышается (с 24,5 % в 2016г. до 35% в 2020г.). Доля детей со II и III группами здоровья понизилась (II группа - с 51,6% в 2016г. до 44,1% в 2020г.; III группа – 22,7% в 2016г. до 19,64% в 2020г.) за счет повышения доли детей с I группой здоровья. Доля детей, имеющих IV группу здоровья (инвалидность) с 2016г. по 2020г. осталась практически на прежнем уровне (12% и 12,6%). Анализ показал, что наибольшее количество нарушений в здоровье детей составили: заболевания нервной системы, ОДА, нарушение зрения, сердечно - сосудистые заболевания.

Согласно данным распределения по группам здоровья в таблице 2 были сформированы **группы обучающихся для занятий физической культурой.**

Таблица 2

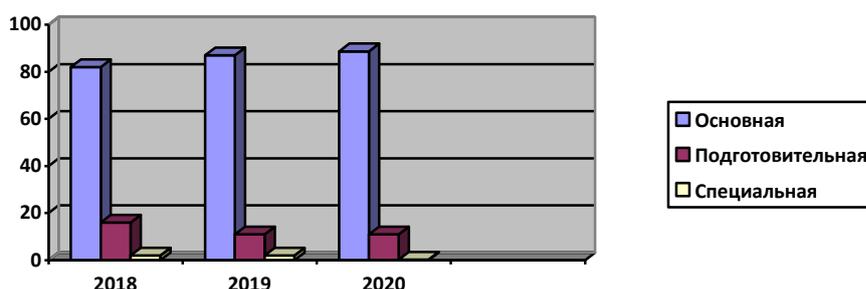
	2018 год		2019 год		2020 год	
Группы физического развития	Абс. цифры (чел.)	%	Абс. цифры (чел.)	%	Абс. цифры (чел.)	%
Основная	278	82%	282	87,3%	284	88,7%

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Подготовительная	54	16%	37	11,45%	32	11%
Специальная	8	2%	4	1,23%	1	0,3%
Освобождение	0	0	0	0	0	0

Из таблицы видно, что доля детей, занимающихся в основной физкультурной группе за 3 года увеличилась на 6% (с 82% в 2018г. до 88% в 2020г.), а доля детей, занимающихся в подготовительной и специальной группах, уменьшилась на 5% с 2018г. по 2020г. в подготовительной группе и на 1% - в специальной группе.

Динамика уровня физического развития (физкультурные группы) представлена в диаграмме:



Результаты мониторинга заболеваемости детей показывают стабильные показатели за последние 4 года, что демонстрирует успешность здоровьесберегающей и здоровьесформирующей составляющей образовательной деятельности.

Критерием результативности опыта является снижение заболеваемости по ДОО и в группе для детей с тяжелыми нарушениями речи. В таблице 3 приведены сравнительные данные заболеваемости и посещаемости детей по детскому саду.

Таблица 3

№ п/п	Показатели	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.
1.	Среднесписочный состав	335	335	323	317
2.	Среднегородская заболеваемость	9,45	9,2	9,1	7,7
3.	Пропущено 1 ребенком по болезни (детодней):	8,1	8,2	8,4	2,4
	- простудные заболевания	7,6	5,6	6,1	2,0
	- инфекционные заболевания	0,5	2,6	2,3	0,4
4.	Не болели ни разу		250	203	280
5.	Индекс здоровья		74,6	63,6	83,9
6.	Часто и длительно болеющие дети		8	8	6
7.	Посещаемость (функционирование)	78%	81,2%	81,26%	90,47%

По результатам анализа в ДОО за 4 года видна стабильная динамика уменьшения пропусков 1 ребенком по болезни. В 2020 г. уменьшилось количество часто и длительно болеющих детей (на 2 человека).

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Заболеваемость в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР за 2 выпуска (2017-2019 и 2019-2021 учебные годы) представлена в таблице 4.

Таблица 4.

Заболеваемость в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР на основе показателя «число пропусков дней по болезни на 1 ребенка» за 4 года

Год	Заболеваемость по группе	Заболеваемость по ДОО	Общероссийская заболеваемость
2017г.	8,3	8,1	9,45
2018г.	7,1	8,2	9,2
2019г.	6,2	8,4	9,1
2020г.	3,9	5,8	7,7

В начале эксперимента число пропущенных дней по болезни на 1 ребенка в группе с ТНР превышало показатели по ДОО на 0,2 детодня. Далее, как видно из таблицы, заболеваемость в группе стабильно уменьшается. В 2020г. заболеваемость в группе ниже, чем по ДОО на 1,9 детодней, ниже среднегогородского на 3,8 детодней.

Исходя из полученных данных, мы делаем вывод, что систематическая оздоровительная работа по Б.Б. Егорову дала положительные результаты.

Для определения уровня развития физических качеств у детей 5–7 лет исследователями Е.Н. Вавиловой, В.А. Шишкиной и Э.Я. Степаненковой были разработаны специальные контрольные тесты, которые авторы взяли за основу для проведения исследования. Диагностика проводилась инструктором по физической культуре и проходила как в помещении (спортивном зале), так и на спортивной площадке детского сада в первую половину дня.

Поскольку в группу с ТНР приходят дети на 2 года (старшая и подготовительная группы) нами проведен сравнительный анализ физических качеств («быстрота» и «выносливость») за 2 выпуска: 2017-2019 и 2019-2021 учебные годы.

Таблица 5.

Таблица сравнения физических качеств («быстрота» и «выносливость») на начало и конец 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 учебных годов (по данным проведенной диагностики инструктора по физической культуре)

Физические качества	Уровень					
	Высокий Начало года	Средний Начал года	Низкий Начало года	Высокий Конец года	Средний Конец года	Низкий Конец года
2017-2018 (старшая группа)						
Быстрота	17%	64%	19%	22%	63%	15%

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Выносливость	13%	56%	31%	17%	58%	25%
2018-2019 (подготовительная группа)						
Быстрота	38%	53%	9%	66 %	33%	1%
Выносливость	29%	57%	14%	46%	52%	2%
2019 – 2020 (старшая группа)						
Быстрота	36%	36%	28%	36%	43%	21%
Выносливость	14%	59%	27%	19%	61%	20%
2020-2021 (подготовительная группа)						
Быстрота	15%	52%	33%	41%	53%	6%
Выносливость	23%	60%	17%	53%	44%	3%

В результате педагогического эксперимента прирост показателей уровня проявления быстроты у детей набора 2017-2019 уч. годов высокий уровень увеличился на 49%, средний уровень уменьшился на 31%, низкий уровень понизился на 18%; у детей набора 2019-2021 уч. годов высокий уровень увеличился на 5%, средний уровень увеличился на 17%, низкий уровень понизился на 22%.

Показатель «выносливость» также имеет стабильную динамику: у детей набора 2017-2019 уч. годов высокий уровень увеличился на 33%, средний уровень уменьшился на 4%, низкий уровень понизился на 11%; у детей набора 2019-2021 уч. годов высокий уровень увеличился на 39%, средний уровень понизился на 15%, низкий уровень понизился на 24%.

Особое внимание уделялось развитию коммуникативной стороны речи детей, способности налаживать речевое взаимодействие с партнером, устанавливать с ним диалогические, личностные отношения в зависимости от ситуации общения на наш взгляд, которая, напрямую связана с развитием физических качеств дошкольников.

Обследование коммуникативного компонента речи у детей с ТНР проводилось посредством наблюдения во время игровой деятельности. Полученные результаты приведены ниже в таблице 6.

Таблица 6.

Таблица сравнения формирования коммуникативной компетентности у детей с ТНР за 2019-2020 и 2020-2021 учебные годы

Учебный год	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Начало года			Конец года		
2019-2020 (старшая группа)	5%	55%	40%	7%	64%	29%
2020-2021 (подготовительная группа)	9%	72%	19%	15%	77%	8%

Из таблицы видно, что прирост коммуникативной компетентности у детей за 2 учебных года: высокий уровень вырос на 10%, средний уровень увеличился на 22%, низкий уровень понизился на 32%.

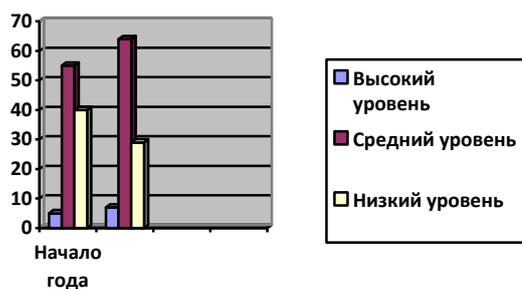


Рисунок 1. 2019-2020 учебный год

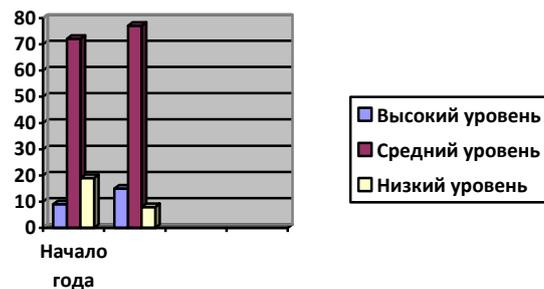


Рисунок 2. 2020-2021 учебный год

Таким образом, можно сделать вывод, что в ходе эксперимента была доказана эффективность систематического применения оздоровительной технологии Егорова Б.Б. в работе с детьми с ТНР по развитию у них физических качеств. Это, свою очередь, благоприятно сказывается на общем оздоровлении детского организма, развитии психических функций, интеллектуальных способностей детей, и, как следствие, развитию речи дошкольников.

Библиографический список

- 1.Егоров Б.Б. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник». – Москва; Самара: Научно-технический центр, 2020. - 196с.
- 2.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.: илл.
- 3.Волошина Л.Н., Кудаланова Л.П. Игровые технологии формирования компетентности дошкольников в области укрепления здоровья: учебно-методическое пособие / Л.Н.Волошина, Л.П. Кудаланова. – Белгород.: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 112с.
- 4.Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989.
- 5.Деркунская В.А. Игровая образовательная деятельность дошкольников: учебно-методическое пособие / В.А. Деркунская, А.А. Ошкина. – М.: Центр педагогического образования, 2013. – 368с.
- 6.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для колледжей (Текст) / М.А. Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.
- 7.Егоров Б.Б. Ю.Ф. Змановский: система эффективного закаливания // Начальная школа: плюс — минус. 2000. № 7.
- 8.Волошина Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: моногр. – Белгород; Изд-во БелГУ, 2005.
- 9.Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века / Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Саулина Т.Ф.- М.: Аркти, 2000.
- 10.Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник./Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., и др., 2001.
- 11.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155.

Приложение

1. Приложение №1. - Анкета для родителей по повышению эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья детей.
2. Приложение №2 - .Анкета для педагогов по повышению эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья детей.
3. Приложение №3 - Педагогический проект «Повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в ДОУ посредством применения современной оздоровительной технологии Егорова Б.Б.».
4. Приложение №4 - Игры и упражнения при контрастном закаливании (перебежках) для детей старшего дошкольного возраста.
5. Приложение №5 - Игры и упражнения на дыхание (дыхательная гимнастика) для детей старшего дошкольного возраста.
6. Приложение №6 - Комплекс оздоровительных мероприятий по Б.Б. Егорову в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Приложение №1.

Анкета для родителей по повышению эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья детей.

Уважаемые родители (законные представители)!

В целях повышения эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья детей, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Знакомы ли Вы с оздоровительной технологией Егорова Б.Б.?
- да; - нет; - частично.
2. Какие изменения в здоровье Вашего ребенка вы заметили за период реализации технологии Егорова?
- стал реже болеть; - стал более выносливым;
- улучшились какие - либо физические качества (сила, ловкость, быстрота и др.);
- ничего не изменилось.
3. Используете ли вы у себя дома элементы оздоровительной технологии Егорова Б.Б.?
- да; - нет; - периодически.
4. Как вы считаете, формируется ли в детском саду у Вашего ребенка потребность быть здоровым, сильным, выносливым, любовь к физической культуре и спорту?
- да; - нет; - не знаю.

Приложение №2.

Анкета для педагогов по повышению эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья

Уважаемые педагоги!

В целях повышения эффективности сотрудничества семей и детского сада в вопросах укрепления здоровья детей, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Как вы считаете, был ли востребован и актуален проект по оздоровительной технологии Егорова Б.Б.?
- да; - нет; - не знаю.
2. Изменились ли в лучшую сторону показатели качества здоровья детей в вашей группе во время реализации проекта?
- да; - нет; - частично.
3. Повысилась ли Ваша компетентность по проблеме оздоровления дошкольников в рамках проекта?
- да; - нет; - не знаю.
4. Считаете ли Вы необходимым продолжить работу в детском саду по данному направлению?
- да; - нет; - не знаю.

Приложение №3.

Педагогический проект «Повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в ДОУ посредством применения современной оздоровительной технологии Егорова Б.Б.»

Авторы проекта: Мысливцева Ж.Н., ст. воспитатель МБДОУ д/с№86, Мельникова Е.И., воспитатель.

Вид проекта: внедренческий, долгосрочный, практико-ориентированный.

По содержанию: оздоровительный.

Участники проекта: воспитатели младших, средних, старших и подготовительных групп, педагоги ДОУ, обучающиеся ДОУ, родители (законные представители).

По числу участников: массовый.

Сроки разработки проекта: с 1 октября 2015 года по 1 января 2016 года.

Начало реализации проекта: с 1 апреля 2016 года и постоянно.

Цель проекта: повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности МБДОУ д/с №86 посредством применения современной оздоровительной технологии Егорова Б.Б.

Задачи проекта:

1.В рамках тематического контроля по теме «Применение педагогами современных технологий и программ здоровьесбережения и физического развития» изучить систему здоровьесбережения ДОУ, выявить ее недостатки и наметить приоритетные направления в работе.

2.С помощью анкетирования изучить мнение родителей (законных представителей) и педагогов ДОУ с целью изучения востребованности и актуальности данного проекта.

3. На совете родителей (законных представителей) познакомить с новой оздоровительной технологией, изучить опыт родителей детей, ни разу не болевших за год.

3.Разработать перспективный план мероприятий по внедрению новой системы здоровьесбережения в ДОУ на основе оздоровительной технологии Егорова Б.Б.

4.Разработать формы работы с детьми, включая комплекс гимнастики после сна, воздушно-контрастное закаливание, дыхательную гимнастику, циклические упражнения (бег и ходьба) на открытом воздухе для каждой возрастной группы.

5.Подобрать и составить картотеку игр и упражнений для гимнастики после сна, дыхательной гимнастики, контрастно-воздушного закаливания.

6.Формировать у детей потребность быть здоровыми, сильными, выносливыми, заложить основы ЗОЖ.

7. Воспитывать у детей и взрослых любовь к физической культуре и спорту, как неотъемлемой части здорового образа жизни, начиная с младшей группы детского сада.

Направление проекта:

Воспитание здорового дошкольника, развитие выносливости и способности детского организма противостоять различным вирусным инфекциям и изменяющимся климатическим воздействиям.

Как есть:

Одно из приоритетных направлений работы МБДОУ – воспитание здорового ребенка, формирование потребности и привычки к здоровому образу жизни.

Мы пришли к выводу, что причиной проблем со здоровьем воспитанников может быть проблема ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, что требует координации деятельности психолого–медико–педагогической службы МБДОУ и органов здравоохранения.

В ходе анализа ситуации выяснилось, что основными причинами заболеваемости в нашем детском саду являются острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), задержка речевого развития (ЗРР), дислалия, плоско-вальгусные стопы, аллергические заболевания.

Как будет:

1. Созданы условия для реализации новой оздоровительной технологии в ДОУ.
2. Возросла личная заинтересованность воспитателей, педагогов ДОУ, родителей, детей в ведении систематической оздоровительной работы.
3. Выработана привычка к ежедневным физическим упражнениям на улице во время дневной прогулки и после сна детей.
4. Улучшились показатели физического развития дошкольников.
4. Возросла ответственность родителей, появилось желание и стремление не пропускать ребенком детский сад по личным причинам, чтобы не нарушать ход оздоровительной работы.
5. Значительно снизилась заболеваемость по ДОУ и, следовательно, повысилось функционирование.

Принципы в работе над проектом:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, - социальная значимость,
- интегративный и деятельностный подходы, - непрерывность и доступность,
- систематичность и целостность.

Пользователи результатов проекта:

Обучающиеся, воспитатели, родители (законные представители).

Основания для открытия проекта:

Возросло количество пропусков детьми ДОУ по болезни, особенно детей младшего дошкольного возраста, снижение функционирования.

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
Инициативная заявка: родители (законные представители),
административный аппарат ДОУ.

Актуальность

Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Учитывая это, и в первую очередь, социальный заказ родителей (законных представителей), изучив существующую систему оздоровления в ДОУ в ходе тематической проверки, мы пришли к выводу, что имеющиеся формы оздоровления дошкольников (солевое закаливание, хождение босиком, растирание сухой варежкой и т.д.) не всегда оказываются эффективными, а в некоторых случаях даже небезопасными для здоровья детей (например, хождение босиком по мокрой солевой дорожке в период отключения отопления весной и осенью, когда температура в группах значительно ниже, чем прежде).

Проанализировав современные технологии оздоровления дошкольников, наш детский сад остановился на технологии оздоровления кандидата педагогических наук, автора работ по оздоровлению и развитию ослабленных детей Егорова Б.Б.. Данная технология привлекла еще и тем, что разрабатывалась она для ослабленных детей больных туберкулезом, экспериментально апробирована в ряде детских садов и санаториев для таких детей.

Предварительная работа

Решение о внедрении в оздоровительную работу ДОУ новой технологии Егорова Б.Б. предшествовала большая предварительная работа.

В связи с низкой эффективностью используемых технологий здоровьесбережения в ДОУ, было принято решение создать творческую группу педагогов по разработке новой технологии здоровьесбережения ДОУ на основе оздоровительной технологии Егорова Б.Б. по теме «Повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности посредством применения современной оздоровительной технологии Егорова Б.Б.». Творческая группа в составе инструктора по физической культуре, 6 воспитателей, при тесном сотрудничестве с врачом-педиатром и старшей медицинской сестрой, разработала технологию оздоровления дошкольников в ДОУ, реализация которой началась с апреля 2016 года.

Педагогом-психологом было проведено анкетирование родителей (законных представителей) с целью выявления их мнения о причинах заболеваемости детей. Был изучен опыт родителей детей, которые ни разу не

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна болели за год. В анкетировании приняли участие 228 родителей – 68% от общего количества родителей. 140 (61%) ответивших родителей ответили, что их дети не часто болеют.

Кроме того, велось активное сотрудничество с врачом-педиатром ДООУ по разработке медотводов и рекомендаций после перенесенных заболеваний по каждому разделу проекта.

Введение в оздоровительную работу новых технологий – не значит отказ от привычных и наиболее эффективных методов закаливания, реализуемых в ДООУ. В системе работы обязательно остается гимнастика после сна, босохождение по корригирующим дорожкам и дыхательная гимнастика, полоскание горла водой со снижением ее температуры, прием фитонцидов, витаминных напитков, лечебных трав.

Учитывая все рекомендации, внедрение проекта решено было начать с апреля 2016 года с циклических упражнений (бег и ходьба на улице в средних, старших и подготовительных группах, только активная ходьба – в младших), когда погода «устойится», дети смогут одеть более облегченную одежду на улицу.

Технология реализации проекта

Оздоровительная технология Егорова Б.Б. базируется на основе единых, взаимосвязанных принципов построения оздоровительной работы, разработанных еще Змановским Ю.Ф.:

1. Развитие двигательной активности детей через преобладание циклических упражнений.
2. Формирование навыков рационального дыхания.
3. Использование системы эффективного закаливания (воздушно-контрастное закаливание).

Развитие двигательной активности детей через преобладание циклических упражнений.

В ДООУ членами творческой группы разработан свой комплекс ходьбы и бега по всем группам, с учетом специфики (группы общеразвивающей и компенсирующей направленности), нагрузки по возрастам, продолжительности, медицинских показаний и противопоказаний. Увеличение нагрузки происходит в течение 8 недель от минимальной до максимальной. Например, в подготовительной группе – 2 круга ходьбы, 2 круга бега ежедневно по стадиону в 1-2 неделю и увеличиваем до 3 кругов ходьбы и 5 кругов бега на 7-8 неделе (Приложение 1).

Обязательным условием при включении циклических упражнений служит выполнение следующих правил: многократное повторение упражнений (до 12 раз), увеличение нагрузки, положительный эмоциональный фон, запрет на насильственные занятия, обязательное участие педагогов (личный пример), контроль со стороны педагогов физического состояния детей, индивидуальное дозирование нагрузки. Любой ребенок, если он устал, может сойти с дистанции и отдохнуть. Все

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
циклические упражнения обязательно заканчиваются упражнениями на рациональное дыхание (глубокий вдох носом, медленный выдох ртом).

Формирование навыков рационального дыхания.

В связи с достаточной сложностью обучения детей технике рационального дыхания (брюшной, грудной и смешанный тип дыхания) и длительностью периода обучения по технологии Егорова Б.Б., членами творческой группы разработан комплекс игровых упражнений для дыхательной гимнастики и гимнастики после сна для всех возрастных категорий. За основу взята самая простая и наиболее доступная (по нашему мнению) техника обучения рациональному дыханию, одобренная Егоровым Б.Б. – вдох через нос с закрытым ртом и продолжительный выдох через рот.

Использование системы эффективного закаливания (воздушно-контрастное закаливание).

При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия. Минимальный контраст температур в 3-4 градуса в начале проведения процедур спустя два-три месяца доходит до разницы – 13-15 градусов для детей 3-4 лет и до 15-20 градусов для детей 5-6 лет. Такой контраст температур поддерживается в течение всего времени закаливания.

Членами творческой группы ДОО была изучена методика воздушного закаливания по Егорову Б.Б., когда после дневного сна в групповой комнате поддерживается тепло, а в раздевалке температура воздуха понижается на несколько градусов за счет открывания окон в холодное время года и даже сквозняков в теплое время. Температура в двух помещениях такова: вначале в «теплом» - +23-+26 градусов, а в «холодном» - на 3-5 градусов ниже. Разница температур увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 12-15 градусов за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Основной формой закаливания в таких условиях является перебежки детей из теплого помещения в холодное.

Каждая перебежка из теплого помещения в холодное сопровождается на месте комплексом упражнений, причем темп их проведения изменяется (более быстрый в холодном помещении и более спокойный - в теплом). Весь комплекс воздушно-контрастного закаливания органично встроено в технологию оздоровительной работы после сна: сначала проводится гимнастика после сна, затем хождение босиком по корригирующим дорожкам, перебежки из теплого помещения в холодное, заканчивается закаливание комплексом упражнений на рациональное дыхание. На этапе перебежек детям предлагается разнообразные упражнения и игры со словесным сопровождением на развитие координации, различные виды ходьбы, маршировки, прыжков.

Обязательно соблюдение правил закаливания: закаливание проводится только здоровых детей, интенсивность нагрузки увеличивается постепенно, личный пример воспитателя, систематичность и

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна
 последовательность, соблюдение медотводов, строгое ведение воспитателем тетради закаливания.

Одним из обязательных условий к организации эффективного закаливания по Егорову Б.Б. является требование к одежде ребенка на улице и в помещении. Ребенок, который находится на улице, должен быть одет так, чтобы у него было ощущение зябкости. Одежда должна быть легкой и удобной.

Этапы проекта:

1. Подготовительный этап.

№	Содержание работ	Сроки	Ответственные
1.	Изучение материалов по оздоровительной технологии Егорова Б.Б. Консультирование с врачом-педиатром Звягинцевой А.Д.	Октябрь 2015 г.	Члены творческой группы, воспитатели
2.	Тематический контроль в ДОУ на тему «Применение педагогами современных технологий и программ здоровьесбережения и физического развития»	Ноябрь 2015 г.	Старший воспитатель, педагог-психолог, медсестра
	Изучение заболеваемости в ДОУ за последние три года, распределение детей по группам здоровья, причин пропуска детьми детского сада по болезни, составление списков детей с ОВЗ, часто болеющих детей и детей, ни разу не болевших за год.	Ноябрь 2015 года	Врач-педиатр, старшая медсестра, старший воспитатель, воспитатели,
	Анкетирование родителей с целью изучения мнения родителей о причинах заболеваемости их детей, изучение опыта родителей.	ноябрь 2015 года	Педагог-психолог, воспитатели
3.	Знакомство родителей (законных представителей) с основными формами работы по здоровьесберегающей деятельности в ДОУ посредством применения современной оздоровительной технологии Егорова Б.Б.	Декабрь 2015 г.	Заведующий МБДОУ д/с №86, старший воспитатель, врач-педиатр, инструктор по физической культуре
4.	Создание творческой группы педагогов, с участием врача-педиатра по разработке новой оздоровительной системы в ДОУ с учетом оздоровительной технологии Егорова Б.Б.	Октябрь 2015 г.	Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре, врач-педиатр
5.	Разработка плана реализации проекта.	До декабря 2015 г.	Заведующий, старший воспитатель

2. Основной этап.

№ п/п	Содержание работ	Сроки	Ответственные
-------	------------------	-------	---------------

1.	Разработка основных направлений системы здоровьесбережения в ДОУ путем применения оздоровительной технологии Егорова Б.Б.	До декабря 2015 г.	Члены творческой группы
2.	Определение медотводов по болезням, графика включения детей в закаливающие мероприятия после перенесенных заболеваний.	2015	Воспитатели, инструктор по физической культуре, старшая медсестра, врач-педиатр
3.	Определение продолжительности (времени) проведения каждого комплекса упражнений, контрастно-воздушного закаливания с учетом возрастных особенностей детей.	2015	Воспитатели, инструктор по физической культуре, врач-педиатр
4.	Разработка и внедрение комплекса оздоровительных мероприятий для всех возрастных групп ДОУ, включая гимнастику после сна, воздушно-контрастное закаливание, дыхательную гимнастику и циклические упражнения на свежем воздухе.	2016-2017	Члены творческой группы, воспитатели, инструктор по физической культуре, врач-педиатр
5.	Корректирование образовательных программ ДОУ в части оздоровительной работы и двигательного режима	2016	
6.	Разучивание с детьми и реализация в режимных моментах физических, дыхательных упражнений в стихотворной форме	2016	Воспитатели
7.	Составление временного графика реализации проекта с учетом времени года, погодных условий, степени повышения нагрузки на детей, подготовленности детей к следующему этапу реализации проекта.	2016	Воспитатели, инструктор по физической культуре, старшая медсестра, врач-педиатр
8.	Составление картотеки игр и упражнений для проведения гимнастики после сна, воздушно-контрастного закаливания, дыхательной гимнастики, циклических упражнений.	2016-2017	Воспитатели, инструктор по физической культуре
9.	Проведение развлечений, спортивных праздников, досугов с семьями обучающихся	Постоянно	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители
10.	Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) в части реализации проекта		Старший воспитатель, медсестра
11.	Контролирующие мероприятия:		Заведующий ДОУ,

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

	- организация оздоровительных мероприятий (циклические упражнения на улице); - воздушно-контрастное закаливание после сна; - санитарный режим в ДОУ; - температурный режим		старший воспитатель, врач-педиатр, ст. медсестра
--	---	--	--

3. Заключительный этап.

№ п/п	Содержание работ	Сроки	Ответственные
1.	Знакомство педагогов ДОУ с формами и методами реализации проекта в рамках постоянно действующего семинара в ДОУ	2016	Члены творческой группы
2.	Мониторинг результатов деятельности: отслеживание заболеваемости и функционирования по возрастным группам	Ежеквартально	Заведующий ДОУ, врач-педиатр, старшая медсестра
3.	Анкетирование родителей «Удовлетворенность оздоровительной работой в ДОУ»	2017	
4.	Анализ эффективности проекта, выявление негативных моментов, планирование постпроектной деятельности до 2020 года.	2017-2018	Заведующий, старший воспитатель
5.	Участие в мероприятиях по распространению опыта	2017-2020	Педагоги
6.	Обобщение опыта работы ДОУ по данному направлению	2021	Педагоги
7.	Наполнение сайта ДОУ материалами по данному направлению работы	С 2016	Старший воспитатель
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО	С 2018	Инструктор по физкультуре

Оценка реализации этапов проекта:

1 этап – выполнение сроков предварительной и подготовительной работы над проектом.

2 этап – разработка комплекса мероприятий по здоровьесбережению в ДОУ на основе оздоровительной технологии Егорова Б.Б.

3 этап – результаты заболеваемости и функционирования во всех возрастных группах за год.

Риски проекта:

1. Низкая мотивация участников проекта. Решение проблемы – заинтересовать поощрительными мероприятиями.

2. Недостаточное количество времени, выделенное на реализацию проекта. Решение – продление времени реализации проекта на следующий учебный год.

3. Низкая посещаемость детьми ДОУ. Решение проблемы – мероприятия по стимулированию заинтересованности родителей (законных представителей) в посещении их детьми детского сада.

Приложение №4

Игры и упражнения при контрастном закаливании (перебежках) для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Ходьба шагом».

Спину правильно держу –
И с зарядкой я дружу.
Марширую на парад.
Быть здоровым очень рад!

2. «Непоседа». Ходьба с различным положением рук (30 сек.).

3. Ходьба на носочках, по ребристой дорожке, корригирующим коврикам с различным положением рук.

4. Ходьба по канату прямо, боком.

5. Ходьба с имитацией походки разных животных (медведь, лошадка, петух, гусь, страус и др.).

Ноги страус так легко
Поднимает высоко!
Идем по - страусиному –
Ножки будут сильными!

6. «Великан». Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

7. «Сбор цветов». Ходьба на прямых ногах с наклонами при необходимости координировать движения рук и ног.

8. «Шалтай – Болтай». Ходьба в режиме чередования напряжения и расслабления мышц.

9. «Самолет». И. п.: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который летает в разные стороны или друг за другом, делая наклоны то вправо, то влево.

Руки в стороны, и вот
Мы летим, как самолет!

10. «Сбор фруктов». Потягивание на носочках с поднятыми вверх руками, чтобы сорвать плоды, висящие на ветках.

11. «Пингвин». Семенить мелкими шажками, чуть-чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенными вдоль туловища.

12. «Лягушка». Прыжки на четвереньках на полу или присесть, прыгнуть вперед, встать.

13. «Большие – маленькие» - приседания.

14. Прыжки из обруча в обруч руки на поясе.

15. «Хромой воробей». Изображения воробья, который сломал папку и прыгает на одной ноге.

16. «Зайка убегает» - обычный бег

Приложение №5

Игры и упражнения на дыхание (дыхательная гимнастика) для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Раз, два, три на носочки». И. п.: стоя, руки опущены. Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, выдох ртом, руки опустить (4раза).

Вдох глубокий – руки шире,

Выдох – руки опустили.

2. «Надуем воздушный шарик». И. п.: стоя. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1-2 сек. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук «У – у – у...». Вдох 3сек., выдох 6 сек.

3. «Трубач». Вдохнуть воздух через нос, выдох, через рот произнося звуки: «Ту – ту - ту».

4. «Каша кипит». О. с.: вдох – поднимая руки через стороны – задержать дыхание. Выдох – медленно опуская руки вниз, приседая, со звуком «Пых – пых – пых» (убежала каша).

5. «Пловцы». И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз «Раз»; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз «Раз!»

6. «Паровоз». Вдох паровоз поехал, вращательные движения руками, согнутыми в локтях. Выдох – со звуком «Чух – чух – чух».

7. «Дудочка». И. п.: стоя, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, вдох, поднести к губам сделать медленный выдох с произнесением звука «П – ф – ф – ф» (4 раза).

8. «Насос». И. п.: стоя, руки согнуты в локтях у груди, вдох; вытянуть руки вперед с произнесением звука «Ш – ш – ш», вернуться в исх. положение (4 раза).

9. «Подуем на ладошку». Дети дуют на ладошку – ветерок приятный, теплый, легкий, добрый (дети ласково дуют на свои ладони) вдох - выдох. Прилетел сильный, холодный, злой ветер (активно дуют) вдох – выдох; повторить 4 раза.

10. «Накачиваем велосипед». И. п.: стоя, ребенок сгибается пополам и, наклоняясь вниз, с прямыми ногами, делает резкие вдохи.

Мы качали, мы качали,

Воздух в шины набирали,

Проверяли каждый раз,

И аварий нет у нас.

11. «Ветер качает деревья». О. с.: На вдохе дети поднимают руки вверх и, произносят на выдохе «У – у – у...» то громче, то тише; раскачиваются вправо и влево.

Я – ветер, ветер – я,
Ломаю ветви я,
Упрямый дуб могу,
Могу согнуть в дугу!

12. «Песок». И. П.: стоя или сидя, сделать вдох, и как бы пересыпать песок из одной руки на ладонь другой, произнося на выдохе «С – с – с...». Звук должен быть ровным и спокойным.

13. «Аромат цветов». И. п.: стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох – произносить: «А – а – ах!».

14. «Поливаем цветы». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая, согнута в локте, - перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх; выдох – вернуться в исх. положение, произнося: «Ш – ш – ш...».

15. «Петушок». И. п.: стоя, руки опущены, ноги врозь. Поднять руки в стороны – вдох; выдох - хлопнуть ими по бедрам, произнести: «Ку – ка – ре – ку».

16. «Птицы летят» – поднять руки в стороны, голову поднять – посмотреть вверх – вдох, опустить их в и.п. – выдох или «комочек» – в исходном положении, сидя на стульчике, обхватить ноги и прижать их к груди – на 2-3 секунды выпрямиться, встать и развернуть плечи – вдох, на 2-3 секунды вернуться в и.п. – сделать комочек – опустить голову на колени – выдох

Приложение №6

Комплекс оздоровительных мероприятий по Б.Б. Егорову в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР.

1 часть: Разминка в постели (рекомендуется 4- 5 упражнений, 3-4 мин.)

Мы сегодня крепко спали,
И друг другу не мешали.
А сейчас проснулись,
Друг другу улыбнулись
И сладко потянулись.

1.«Потягивание». И. п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, носки потянуть вперед. Вернуться в исходное положение – выдох (4-6 раз).

Надо нам сейчас размяться,
И гимнастикой заняться.

2. «Разбудим пальчики». И. п.: лежа на спине, ноги прямые, рукиверху. Сжатие и разжатие кистей рук (4-6 раз).

3. «Намотаем клубочки». И. п.: лежа на спине, руки перед грудью, согнуты в локтях. Круговые движения руками (3 раза).

4. «Поймай комара». И. п.: лежа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в исх. положение (4-6 раз).

5. «Воздушный велосипед». И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные (10-12 сек.).

Крутить педали не легко,
Если ехать далеко.

6. «Жуки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Жук упал и встать не может,
Ждет он кто ему поможет.

(Активные движения руками и ногами)

7. «Ножницы горизонтальные». И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки на поясе. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости (6-8 движений). Вернуться в исх. положение, повторить 2 раза.

Чик – чик, раз – раз –
Это «ножницы» у нас.

8. «Воздушная лестница». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Ходьба прямыми ногами по воображаемой лестнице (4 раза).

Шагать довольно высоко
Очень просто и легко.

9. «Любопытный ребенок». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища или в стороны. Поднять голову и плечевой пояс (можно повороты головы в разные стороны) 2-4 раза.

10. «Потянись к носку». И. п.: сидя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Дотянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, вернуться в исх. положение. То же – к другой ноге. (Повторить 2-4 раза к каждой ноге).

Стопы мы легко достанем,
Если гибкими мы станем!

2 часть: Воздушно - контрастное закаливание (рекомендуется 4 упражнения, 8-10 мин. по кругу).

К концу дневного сна снизить температуру в раздевалке на 3 градуса в зависимости от температуры в группе. Группа «теплая» комната: +23, + 25; раздевалка «холодная» комната: +20, +22.

Каждую неделю снижать температуру в раздевалке «холодной» комнате на 1 градус. Увеличить контраст температур в течение 2-х месяцев до 10 градусов за счет снижения температуры в «холодной комнате».

Группа «теплая» комната: +23, +25; раздевалка «холодная» комната: +15.

Температура в группе «теплой» комнате поддерживается.

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Контрастное закаливание дети выполняют 5 дней в носках, а затем без носков. (В тёплом помещении темп выполнения упражнений более спокойный, чем в холодном).

Во время пребывания в «тёплой» комнате имеется несколько видов занятий, которые могут чередоваться. Они имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре, создавая у них положительный эмоциональный настрой.

После перенесенного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания должна быть индивидуально щадящей (носки, майка), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое. (3 перебежки вместо 5, 1 вместо 3)

1 неделя — упражнения выполняются в майках и трусиках. (3 перебежки)

2 неделя — (3 перебежки)

3 неделя — (4 перебежки)

4 неделя - (5 перебежек)

5-я и последующие недели - 5 перебежек.

М/отвод см. в тетради здоровья.

1. «Ходьба шагом».

Спину правильно держу –

И с зарядкой я дружу.

Марширую на парад.

Быть здоровым очень рад!

2. «Непоседа». Ходьба с различным положением рук (30 сек.).

3. Ходьба на носочках, по ребристой дорожке, корригирующим коврикам с различным положением рук.

4. Ходьба по канату прямо, боком.

5. Ходьба с имитацией походки разных животных (медведь, лошадка, петух, гусь, страус и др.).

Ноги страус так легко

Поднимает высоко!

Идем по - страусиному –

Ножки будут сильными!

6. «Великан». Ходьба на носках с поднятыми вверх руками.

7. «Сбор цветов». Ходьба на прямых ногах с наклонами при необходимости координировать движения рук и ног.

8. «Шалтай – Болтай». Ходьба в режиме чередования напряжения и расслабления мышц.

9. «Самолет». И. п.: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который летает в разные стороны или друг за другом, делая наклоны то вправо, то влево.

Руки в стороны, и вот

Мы летим, как самолет!

10. «Сбор фруктов». Потягивание на носочках с поднятыми вверх руками, чтобы сорвать плоды, висящие на ветках.

11. «Пингвин». Семенить мелкими шажками, чуть-чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенными вдоль туловища.

3 часть: Дыхательная гимнастика (рекомендуется 1 упражнение).

1. «Раз, два, три на носочки». И. п.: стоя, руки опущены. Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, выдох ртом, руки опустить (4раза).

Вдох глубокий – руки шире,

Выдох – руки опустили.

2. «Надуем воздушный шарик». И. п.: стоя. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1-2 сек. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук «У – у – у...». Вдох 3сек., выдох 6 сек.

3. «Трубач». Вдохнуть воздух через нос, выдох, через рот произнося звуки: «Ту – ту - ту».

4. «Каша кипит». О. с.: вдох – поднимая руки через стороны – задержать дыхание. Выдох – медленно опуская руки вниз, приседая, со звуком «Пых – пых – пых» (убежала каша).

5. «Пловцы». И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз «Раз»; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз «Раз!»

6. «Паровоз». Вдох паровоз поехал, вращательные движения руками, согнутыми в локтях. Выдох – со звуком «Чух – чух – чух».

7. «Дудочка». И. п.: стоя, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, вдох, поднести к губам сделать медленный выдох с произнесением звука «П – ф – ф – ф» (4 раза).

8. «Насос». И. п.: стоя, руки согнуты в локтях у груди, вдох; вытянуть руки вперед с произнесением звука «Ш – ш – ш», вернуться в исх. положение (4 раза).

9. «Подуем на ладошку». Дети дуют на ладошку – ветерок приятный, теплый, легкий, добрый (дети ласково дуют на свои ладони) вдох - выдох. Прилетел сильный, холодный, злой ветер (активно дуют) вдох – выдох; повторить 4 раза.

10. «Накачиваем велосипед». И. п.: стоя, ребенок сгибается пополам и, наклоняясь вниз, с прямыми ногами, делает резкие вдохи.

Мы качали, мы качали,

Воздух в шины набирали,

Проверяли каждый раз,

И аварий нет у нас.

11. «Ветер качает деревья». О. с.: На вдохе дети поднимают руки вверх и, произносят на выдохе «У – у – у...» то громче, то тише; раскачиваются вправо и влево.

Я – ветер, ветер – я,

Мысливцева Жанна Николаевна, Мельникова Елена Ивановна, Шемет Наталья Борисовна

Ломаю ветви я,
Упрямый дуб могу,
Могу согнуть в дугу!