

поскольку после активной мышечной деятельности дети уходят в помещение детского сада. В зимний период занятия скандинавской ходьбой рекомендуется проводить при температуре воздуха до -10°C . При температуре воздуха ниже -10°C продолжительность занятий сокращается до 15—20 мин соответственно возрасту. Занятия скандинавской ходьбой начинаем с разминки рук и ног, а также предлагаем несколько упражнений на разогрев мышц туловища; выставление ноги на носок, затем на пятку; перекаты с носка на пятку; вращательные движения коленями в полуприсяде. Разминка включает общеразвивающие упражнения со скандинавскими палками: «Наклоны», «Пружинка», «Гребля на байдарке», «Марш на месте (по диагонали)», «Самолёт», «Круговые движения коленного сустава», «Перекаты с пятки на носок и наоборот», «Ходьба на носочках и на пяточках» и др. Закрепление навыков ходьбы организуется в игровой деятельности. Игровые упражнения: на равновесие; ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»); ходьба с палками по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль», «ёлочка», «ласточка»); передвижение по извилистой дорожке, по нарисованным линиям на асфальте; прыжки через палку; подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Вокруг флажка», «Бездомный заяц», «Быстрый лягушонок», «Кто быстрее дойдёт», «Идите за мной», «Раз-два-три, лови!»; эстафеты: «Змейка», «Скандибол», «Биатлон». Первыми признаками утомления ребёнка при ходьбе являются притупление внимания, неправильное выполнение инструкций, которые даёт педагог. Для снятия мышечного напряжения предлагаем детям упражнения на расслабление.

Заключение. Наш опыт работы по привлечению детей к оздоровительной скандинавской ходьбе подтвердил, что этим видом двигательной активности с удовольствием увлекаются даже те дети, которые не любят бегать, прыгать и не чувствуют спортивного азарта. Занятия скандинавской ходьбой с дошкольниками доказали, что возможность находиться в активном движении на свежем воздухе в любое время года способствует укреплению и закаливанию детского организма. Несомненный оздоровительный эффект скандиспорта подтверждают сравнительные показатели здоровья воспитанников детского сада: динамика посещаемости детей улучшилась на 3%; число пропущенных дней по болезни из расчета на одного ребёнка сократилось на 3 детодня; количество случаев заболеваний на одного ребёнка уменьшилось на 0,9 случая. Анализ распределения воспитанников по группам здоровья показал: увеличение числа детей с I группой здоровья на 3%; уменьшение числа детей со II группой здоровья на 2%, с III группой здоровья — на 1%. Результаты деятельности по освоению дошкольниками навыков скандинавской ходьбы указывают на то, что у наших воспитанников улучшились физические качества (выносливость — на 22%, гибкость — на 12%, сила — на 11%) и координационные способности (на 20%). Благодаря занятиям скандинавской ходьбой, темпы прироста физических качеств наших воспитанников увеличились в среднем на 4% и составляют 16%. Представленные показатели подтверждают целесообразность внедрения культурной практики «Скандиспорт» в образовательный процесс организаций дошкольного образования.

Список цитируемых источников

1. *Иова, О. А.* Деятельность с педагогами ДОУ по организации процесса воспитания функционального отношения к своему здоровью у дошкольников / О. А. Иова // Модернизация образования и векторы развития современного поколения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М., 2015. — С. 80—86.
2. *Основы занятий скандинавской ходьбой : метод. рекомендации / сост.: Н. Т. Станский, А. А. Алексеенко, В. В. Колошкина.* — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. — 32 с.
3. *Шемятихин, В. А.* Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/65257>. — Дата доступа: 23.12.2022.
4. *Янова, Ю. К.* Организация культурной практики «Скандиспорт» как средство здоровьесбережения дошкольников : учеб.-метод. пособие / Ю. К. Янова, И. А. Костарева, Н. А. Соцкова. — Тирасполь : ИРОИПК, 2022. — 40 с.

УДК 378

Ярославицкая Екатерина Михайловна, Леоненко Елена Адамовна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка г. Мозыря», Мозырь, Республика Беларусь, shura.yaroslavitskiy@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЭПБУКА «СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ!»

В статье представлен опыт работы руководителя физического воспитания по формированию основ здорового образа жизни у воспитанников старшей группы посредством использования лэпбука «Спорт — это здоровье!». Педагог раскрыл содержание дидактических, словесных игр, sudoku, художественного слова, используемых в физкультурно-оздоровительной работе при формировании полезных привычек у воспитанников. Также на практике было изучено влияние дидактического пособия на формирование основ здорового образа жизни у воспитанников старшей группы.

Ключевые слова: здоровье; основы здорового образа жизни; дидактическое пособие лэпбук; дидактические игры; полезные привычки.

FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR PUPILS OF THE SENIOR GROUP THROUGH THE USE OF LAPTOP "SPORT IS HEALTH!"

The article presents the experience of the head of physical education in the formation of the foundations of a healthy lifestyle among the pupils of the senior group through the use of the laptop "Sport is health!". The teacher revealed the content of didactic, verbal games, Sudoku, artistic words used in physical culture and wellness work in the formation of useful habits among pupils. Also, in practice, the influence of the didactic manual on the formation of the foundations of a healthy lifestyle among the pupils of the senior group was studied.

Key words: health; fundamentals of a healthy lifestyle; didactic handbook; laptop; didactic games; useful habits.

Введение. В настоящее время одной из актуальных проблем современности является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Привычка к здоровому образу жизни — главная, основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в учреждении дошкольного образования. Поэтому учреждение дошкольного образования и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, и должны помочь ребёнку как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать своё здоровье.

Важным направлением формирования у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Для этого в нашем дошкольном учреждении мы стали разрабатывать и использовать лэпбуки [1].

Целью нашей опытной работы является формирование основ здорового образа жизни у детей 5—6 лет посредством использования лэпбука «Спорт — это здоровье!».

Данная цель реализуется через следующие задачи:

- 1) изучить и проанализировать методическую литературу и передовой педагогический опыт по вопросу использования лэпбуков в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста;
- 2) пополнить предметно-пространственную развивающую среду спортивного зала лэпбуками, направленными на формирование основ здорового образа жизни у воспитанников старшей группы;
- 3) обосновать эффективность и результативность работы использования лэпбука для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и применить полученные результаты на практике в государственном учреждении дошкольного образования «Дошкольный центр развития ребёнка г. Мозыря».

Основная часть. Ведущим видом деятельности у детей старшего дошкольного возраста является игра. Педагог А. С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: «Игра имеет большое значение в жизни ребёнка, имеет тоже значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребёнок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре...» [2]. Именно в игре дети имеют наибольшую возможность реализовывать и углублять свои знания и умения по формированию основ здорового образа жизни.

Дидактические игры — одно из средств формирования здорового образа жизни у детей. Дидактическая игра содержит в себе большие возможности в обучении и воспитании детей дошкольного возраста. Она может успешно использоваться и как форма обучения, и как самостоятельная игровая деятельность, и как средство воспитания различных сторон личности ребёнка.

Лэпбук — это современный способ развития познавательной активности детей, который способствует эффективному усвоению новой информации и закреплению материала по формированию основ здорового образа жизни в занимательной игровой форме. С помощью дидактического пособия решаются учебные задачи по формированию навыков умственной деятельности детей, умений использовать приобретенные знания в новых ситуациях. В условиях игры дети лучше запоминают познавательный материал, чем когда им предлагают просто запомнить. Цель игры мобилизует внимание, мышление, память. В лэпбуке ребёнок не только получает новые знания, но и обобщает и закрепляет их. У воспитанников развиваются познавательные процессы и способности, они усваивают общественно выработанные средства и способы умственной деятельности. Лэпбук интересен и полезен тем, что его делают совместно взрослый и дети. Работа с лэпбуком помогает деятельности взрослого и ребёнка: общение педагога с детьми; желание ребёнка самому включиться в деятельность, без принуждения; возможность детей свободно общаться и перемещаться; открытый временной конец деятельности (ребёнок работает в своем темпе); ребёнок самостоятельно закрепляет пройденный материал. Лэпбук является эффективным средством развития и обучения, в нём используются современные технологии: коллективной творческой, коммуникативной, проектной, игровой деятельности. При изготовлении лэпбука мы убедились, что эта

форма совместной деятельности создаёт эмоциональный комфорт в общении с детьми. Дети собирали информацию и планировали свои действия, учились ориентироваться в изученном материале, общаться друг с другом, делиться информацией. Правильно подобранный материал позволил ребёнку запомнить и закрепить новый материал.

Приведём описание разработанного нами дидактического пособия. Лэпбук «Спорт — это здоровье!» включает в себя информацию познавательного характера и дидактические игры для закрепления у детей знаний о разных видах спорта, спортсменах, полезной и вредной еде, режиме дня. Многие составляющие лэпбука могут заменяться и пополняться, например, карточки с изображением видов спорта, раскраски кармашки «Найди тень спортсмена», загадки. Лэпбук «Спорт — это здоровье!» — это интерактивная папка для детей, т. е. самодельная книжка-копилка и книжка-сокровищница. Содержание лэпбука «Спорт — это здоровье!» представлено на шести страницах формата А4. Здесь имеются различные кармашки, карточки, мини-книжки, в которых собрана информация по теме. На титульном листе расположено название лэпбука «Спорт — это здоровье!». В пособии представлены следующие дидактические игры.

«*Зимние виды спорта*». Цель: закрепление и обобщение представлений о зимних видах спорта, спортивных снарядах и атрибутах, символах, обозначающих виды спорта.

«*Летние виды спорта*». Цель: закрепление знаний о летних видах спорта, спортивных снарядах и атрибутах, символах, обозначающих виды спорта.

«*Найди тень спортсмена*». Цель: формирование умений находить заданные силуэты. Детям раздаются карточки, на которых изображены спортсмены и их силуэты, с помощью фломастера необходимо провести линию от спортсмена к его силуэту.

«*Спортлото*». Цель: формирование у детей интереса к физической культуре и спорту, закрепление знаний о видах спорта, развитие мышления, внимания, памяти, логики. В игру одновременно играют несколько человек. Ведущий берёт по одной картинке, показывает детям. Дети проверяют, подходит ли оборудование к его виду спорта. Ребёнок, у которого есть такой же вид спорта, берёт картинку и кладёт её на свободную карточку. Данная дидактическая игра детям очень нравится, в ней закрепляют знания о том, какой инвентарь должен присутствовать в разных видах спорта.

«*Подбери инвентарь*». Цель: закрепление умений узнавать по картинкам и правильно называть спортсменов, их снаряды и атрибуты. Игра развивает внимание, мышление, речь. Задача детей — подобрать каждому спортсмену свой инвентарь.

Мини-книжка «*Физкультминутки в детском саду*». Цель: обогащение словарного запаса детей по спортивной тематике. Дети с удовольствием выполняют упражнения физкультминуток, стараются запомнить и проговаривать стихи. Физкультминутки создают положительный эмоциональный настрой у воспитанников, вызывают желание заниматься спортом. Физкультминутки воспитывают целеустремленность и любовь к спорту, развивают смекалку, логическое мышление, внимание, слуховую память.

«*Спортивные раскраски*». С помощью раскрасок дети закрепляют знания о разных видах спорта, спортсменах; стараются аккуратно раскрашивать, не выходя за поля, используя разные средства выразительности. По мере необходимости данный карман можно пополнять другими раскрасками о здоровом образе жизни, на спортивные темы.

Судоку «*Мячи*». Цель: развитие пространственного и логического мышления у детей старшего дошкольного возраста. В процессе игры с детьми решаются следующие задачи: развивать умение структурировать шаги алгоритма решения судоку; формировать умение планировать свою деятельность. В игре детям предлагается расставить карточки с картинками так, чтобы в каждом ряду по горизонтали и по вертикали были разные изображения. На поле уже есть несколько картинок-подсказок, при помощи которых ребёнок должен догадаться, как правильно расставить карточки.

«*Спортивные загадки*». Цель: обогащение словарного запаса детей по спортивной тематике; формирование способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности; создание положительного эмоционального настроения, желание заниматься спортом; воспитание целеустремленности и любви к спорту. Детям 5—6 лет загадывают загадки, после чего они находят ответ на картинках и крепят рядом с загадкой на липучку.

Словесная игра «*Спорт — это...*». Цель: закрепление знаний детей о значимости спорта в их жизни. Детям предлагается продолжить фразу о том, что такое спорт.

«*Полезное и вредное*». Цель: закрепление представлений о полезных и вредных продуктах.

Мини-книжка «*Витамины*» рассказывает детям о том, в каких продуктах содержатся витамины, в чем их польза.

Дети по своему желанию выбирают тот вид деятельности с лэпбуком, который им наиболее привлекателен и интересен (рассматривание иллюстраций, дидактическая игра, изобразительная или двигательная деятельность). Воспитанники всегда имеют возможность вспомнить, закрепить свои знания. Яркость, нестандартное оформление, интересная тема — всё это делает лэпбук очень популярным среди детей.

На заключительном этапе были обобщены итоги работы в соответствии с требованиями учебной программы дошкольного образования и образовательного стандарта дошкольного образования. Результаты показали, что в начале учебного года активность детей на занятиях, в повседневной жизни часто носила воспроизводящий характер. Дети почти не задавали встречных вопросов, после занятий не всегда

пытались продолжать разговор на изученную тему. К концу пребывания в старшей группе у воспитанников появилось желание использовать полученные знания и умения, повысился познавательный интерес, появилась потребность в новых знаниях. Полученные результаты доказывают, что произошли не только количественные изменения степени сформированности основ здорового образа жизни, но и качественные — дети стали более активными, подвижными, более строгими в соблюдении правил гигиены не только по отношению к себе, но и к товарищам, к родителям.

Заключение. Работа с лэпбуком «Спорт — это здоровье!» является отличным способом для закрепления определённой темы с детьми, позволяет осмыслить содержание, а также провести исследовательскую работу, в процессе которой ребёнок почувствует в поиске, анализе и сортировке информации. Его используют в подгрупповой и индивидуальной работе, а также в самостоятельной деятельности ребёнка при формировании основ здорового образа жизни. Таким образом, дидактическое пособие помогает сделать занятие более увлекательным, создаёт радостное рабочее настроение, что способствует развитию всех видов мышления. Ребёнок, увлечённый игрой, не замечает того, что учится, хотя то и дело сталкивается с заданиями, которые требуют от него мыслительной деятельности.

Список цитируемых источников

1. Спорт. Лэпбуки на тему спорт и физическая культура [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.maam.ru/obrazovanie/lepbuk-sport>. — Дата доступа: 12.12.2022
2. Использование педагогических принципов А. С. Макаренко в воспитании детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-pedagogicheskikh-principov-a-s-makarenko-v-vospitani-deti-doshkolnogo-vozrasta.html>. — Дата доступа: 12.12.2022