

Апрель 2026

кораблик

Информационно – методический журнал



В номере:

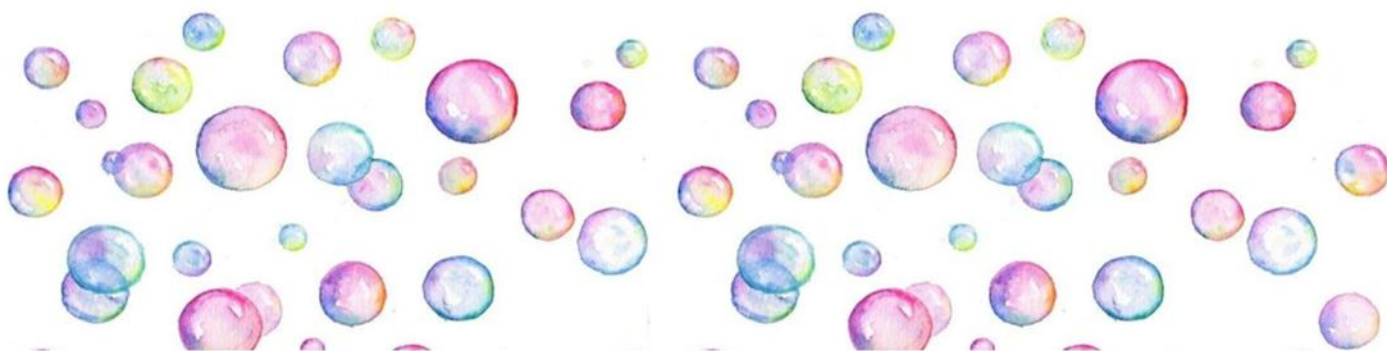
Опыт работы детского сада
«Василёк» по программе
«ПРОдетей»

Что такое «Бабашки»?

Родительский интенсив
«Здоровье это здорово!»

Забытые технологии в программе
«Растишка»

**Выпуск
№3**



кораблик

Информационно – методический журнал

Выпуск № 3

Жатай
2026

*Утверждено к печати
Отделом образования Окружной Администрации
Городского округа «Жатай» (протокол № 1 от 07.11.2024 г.)*

*На обложке
Семья Соловьёвых, семья Дьячковых, семья Шестаковых
(фото А.К. Корякиной)*

*Главные редакторы:
Е. Н. Турнаев,
начальник Отдела образования
Окружной Администрации ГО «Жатай»;
Е. В. Артынова,
методист дошкольного образования отдела образования
Окружной администрации ГО «Жатай».*

*Составители:
А. К. Корякина,
зам. заведующего по воспитательной и методической работе
детского сада № 4 «Снежинка» ГО «Жатай»,
С. Е. Оконешникова,
старший воспитатель детского сада № 4 ГО «Жатай»*

Кораблик: ежеквартальный информационно-методический журнал о дошкольном образовании для педагогов и родителей. — Жатай : Отдел образования ОА ГО «Жатай», 2026. — 30 с.

2026, № 3 / составители: А. К. Корякина, С. Е. Оконешникова ; гл. ред.: Е. Н. Турнаев, Е. В. Артынова. — 2026. — 30 с.

Информационно-методический журнал для освещения актуальных тем, связанных с дошкольным образованием.

Журнал адресован широкому кругу специалистов в области воспитания и обучения детей дошкольного возраста: воспитателям, педагогам, методистам и руководителям дошкольных учреждений.

© А. К. Корякина, С. Е. Оконешникова, составление, 2026
© Отдел образования Окружной Администрации
Городского округа «Жатай», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Артынова Е.В. Здоровьесберегающие инициативы в дошкольных образовательных организациях ГО «Жатай»: итоги и достижения	6
---	---

ИННОВАЦИИ

Тихонова В.Е. Практико-ориентированный семинар по методикам и технологиям программы «ПРОдетей»	8
Бородина С.Г. «Конструктор «Бабашки» — инструмент для развития навыков конструктивно-модельной деятельности у дошкольников»	11

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАСПАКОВКА

Шамаева М.Г. Комплексный подход к физическому развитию детей через программу здоровьесбережения «Растишка».	14
Сизых Т.В. Лыжня зовет! Секреты здоровья в детском саду № 3 «Чебурашка»	17
Шойропова Д.В. Пальчиковые игры — залог развития речи и мелкой моторики.	19
Атманиян Р.Т. Гимнастика после дневного сна в детском саду – путь к здоровью и бодрости	22

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Оконешникова С.Е. Родительский интенсив «Здоровье - это здорово!»	25
Корякина А.К. Мама, папа, я – спортивная семья!	28



Дорогие друзья! Уважаемые коллеги!

Сегодня усилия работников детских садов как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств сохранения здоровья детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДООУ и что ими считать - до сих пор остается спорным вопросом. Чаше образовательные учреждения используют традиционные методы, забывая о возможностях и об особенностях физического развития современных детей.

В этом номере мы собрали работы педагогов, работающих по указанной проблеме. Постарались показать разнообразие подходов, используемых в ДООУ ГО «Жатай». Надеемся, наш опыт поможет в работе коллег и родителей.

*С уважением,
редакция журнала «Кораблик»*

Здоровьесберегающие инициативы в дошкольных образовательных организациях ГО «Жатай»: итоги и достижения

Артынова Елена Власовна,
*методист дошкольного образования
Отдела образования ОА ГО «Жатай»*



В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», Отделом образования Окружной Администрации ГО «Жатай», совместно с методическим объединением ДООУ, разработан и запущен проект Здоровьесберегающие инициативы в дошкольных образовательных организациях ГО «Жатай».

Цель проекта: формирование физически здоровой личности в здоровьесберегающей среде через:

- создание условий для сохранения здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности воспитанников ДООУ;
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения педагогов;
- формирование в муниципальных дошкольных учреждениях мотивации по внедрению лучших практик создания здоровьесберегающей среды.

Необходимость разработки, выполнения мероприятий проекта Здоровьесберегающие инициативы в дошкольных

образовательных организациях ГО «Жатай», возникла из статистики заболеваемости наших воспитанников, многолетней устойчивой тенденции ухудшения состояния здоровья детей. Время диктует свои правила, пора формировать основы здорового образа жизни, активного осмысления отношения к своему здоровью с самого раннего возраста - дошкольного. Мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДООУ недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни.

Реализация этапов проекта, конкретные формы и методы работы зависят от условий конкретного ДООУ, адаптированы под возрастные особенности детей, состояние здоровья и выбранные направления деятельности ДООУ.

Проект предполагает объединить накопленный опыт педагогов ДООУ по охране и укреплению здоровья детей, с использованием современных технологий здоровьесбережения, через реализацию комплексного подхода (педагогов, родителей).

На первом аналитическом этапе получена полная и объективная информация.

Практически все дошкольные учреждения ГО «Жатай» находятся в равных кадровых, психолого-педагогических, финансовых, материально-технических, а также учебно-методических и информационных условиях. Количество детей по группам здоровья воспитанников тоже практически равно.

Большая работа проведена на практическом этапе. Провели комплекс мероприятий, обеспечивающих реализацию проекта. Детские сады выбрали актуальные направления, разработали проекты с использованием здоровьесберегающих технологий, выбор был самостоятельный, решающим фактором послужило приоритетное направление работы ДОУ:

- «Физическая активность и спорт в ДОУ» (МБДОУ ДС № 1 «Ручеек»);
- «Здоровьесберегающие аспекты программы «ПРОдетей» (МБДОУ ДС №2 «Василек»);
- «Повышение родительской компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения детей» (МБДОУ ДС № 4 «Снежинка»);

- «Создание психологически комфортной в ДОУ» (МБДОУ ДС № 3 «Чебурашка»).

В результате реализации проекта наблюдалось искреннее желание всех участников проекта улучшить показатели здоровья наших воспитанников, снизить рост заболеваемости, организовать безопасное и здоровьесберегающее пространство детского сада. Совместными усилиями учредителя, родительского сообщества, сотрудников ДОУ, ведомственных организаций в дальнейшем будет продолжена работа по совершенствованию предметно-развивающей среды, направленной на здоровьесбережение дошкольников, созданию информационной базы, систематизации применения инновационных технологий, внедрению техник психоэмоциональной разгрузки и профилактики профессиональной деформации педагогов, организации работы по повышению педагогической компетенции родителей в вопросах укрепления здоровья детей.



Практико-ориентированный семинар по методикам и технологиям программы «ПРОдетей»



Тихонова Вероника Егоровна,

заместитель заведующего по воспитательной и методической работе МБДОУ «Детский сад № 2 «Василёк» ГО «Жатай»

В рамках мероприятий здоровьесберегающего цикла в сфере дошкольного образования ГО «Жатай», в детском саду № 2 «Василёк» состоялся практико-ориентированный семинар для педагогов дошкольных образовательных учреждений ГО «Жатай». Мероприятие было нацелено на обмен опытом по реализации образовательной программы «ПРОдетей», демонстрацию эффективных методик работы с детьми 3 – 7 лет и повышение профессионального мастерства участников. Участники познакомились с практическими технологиями и методиками, которые можно успешно внедрить в образовательный процесс.

Работа семинара началась с практических демонстраций, так участники увидели организацию технологии «Утренний круг», во время которого были использованы «Линейный календарь», «Парные коммуникации» и «Колесо выбора», организацию работы в центрах активности. Все это продемонстрировала воспитатель Бурнашева Л.П., показав, как эти технологии помогают создать позитивный настрой на весь день и развивают

коммуникативные навыки у детей. Воспитатель Корнилова Н.Н. представила «День большой игры» в средней группе, это образовательное событие по завершению лексической темы «Морские обитатели», раскрыв потенциал «Дня большой игры», для развития воображения, социальных навыков и познавательной активности дошкольников. Упражнения на спортивном снаряде «Стена Коркина», выполнили воспитанники под руководством инструктора по физической культуре Пушкарева Н.Д.

После практической демонстрации была презентована программа «ПРОдетей», построенная на культурно-историческом подходе, который учитывает развитие ребенка в контексте социальной среды и взаимодействия с окружающими. Педагоги, используя презентации и уже накопившийся опыт рассказали о используемых технологиях более подробно. Так заместитель заведующей по воспитательно – методической работе Тихонова В.Е., выступив модератором мероприятия, рассказала о практических аспектах внедрения программы и ее элементов в повседневную работу с

детьми. Наталья Николаевна рассказала подробно об этапах организации «Дня большой игры», Валентина Николаевна раскрыла методику организации утреннего сбора, подчеркнув его роль в формировании эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и навыков саморегуляции у детей. Николай Дмитриевич рассказал об идее использования снаряда «Стена Коркина» и о пользе упражнений на снаряде.

В ходе семинара подробно обсуждалась польза зонирования предметно-пространственной среды и используемых технологий. Зонирование предметно-пространственной среды помогает создать условия для гармоничного физического и психологического развития дошкольников. Грамотно организованное пространство: стимулирует двигательную активность - зона для подвижных игр и физкультурный уголок позволяют детям свободно двигаться, укреплять мышцы, развивать координацию и ловкость, это профилактика гиподинамии и нарушений осанки; обеспечивает эмоциональную безопас

ность - уголок уединения дает возможность отдохнуть, снять стресс и восстановить эмоциональное равновесие – особенно важно в период адаптации или при переутомлении; поддерживает самостоятельность и выбор - отдельные зоны для творчества, конструирования, сюжетно-ролевых игр позволяют детям выбирать деятельность по интересам, развивают инициативность и уверенность в себе; снижает уровень конфликтов. Четкое разделение пространства на функциональные зоны помогает избежать столкновений из-за игрушек и места для игры, учит детей договариваться и соблюдать границы; способствует разностороннему развитию - каждая зона нацелена на развитие конкретных навыков, что создает баланс между разными видами активности.

Также отметили пользу «утреннего круга» - ежедневного ритуала, который задает позитивный настрой на весь день. Его польза это: эмоциональная разрядка и социализация - приветствие, обмен новостями, комплименты создают атмосферу доверия и принятия ук -





репляют связи между детьми и воспитателем; развитие коммуникативных навыков - дети учатся слушать друг друга, выражать мысли, аргументировать мнение, учитывать интересы сверстников; формирование эмоционального интеллекта - обсуждение настроений и чувств учит распознавать эмоции, проявлять эмпатию, конструктивно решать конфликты; умение планировать и саморегуляцию - совместное обсуждение плана дня развивает осознанность, ответственность и умение управлять своим поведением; профилактика тревожности - предсказуемая структура утреннего круга дает ребенку ощущение стабильности и безопасности, снижает стресс от расставания с родителями.

В конце теоретической части обсудили «День большой игры» — формат, объединяющий разнообразные игровые активности в течение дня. Его преимущества: физическая активность без перегрузки; снятие психоэмоционального напряжения, игра — естественный способ переработки переживаний, снижения тревожности и выплеска энергии в безопасной форме; командное взаимодействие совместные игры учат сотрудничать, договариваться, поддерживать друг друга, формирует чувство принадлежности к группе; креативность и когнитивное

развитие игровые задачи стимулируют воображение, логическое мышление, память и внимание; радость и мотивация. Насыщенный игровой день вызывает положительные эмоции, укрепляет желание ходить в детский сад и активно познавать мир.

Таким образом, сочетание продуманного зонирования среды с регулярным применением технологий «Утренний круг» и «День большой игры» создаёт здоровьесберегающее пространство, где ребёнок развивается гармонично — и физически, и психологически.

Семинар позволил достичь значимых результатов, участники ознакомились с практическим применением современных образовательных технологий, получили возможность наблюдать и перенимать опыт коллег, установить профессиональные контакты. Проведенный анализ показал, что мероприятие достигло поставленных целей состоялся обмен успешными практиками реализации программы «ПРОдетей», была продемонстрирована результативность применяемых методик, получены положительные отзывы от участников семинара. Участники отметили практическую значимость представленных материалов и выразили желание внедрить полученные знания в свою практику.

«Конструктор «Бабашки» — инструмент для развития навыков конструктивно-модельной деятельности у дошкольников»



««Конструируя, ребенок действует, как зодчий, возводящий здание своего интеллекта»

Жан Пиаже

Бородина Светлана Геннадьевна,
заместитель заведующего по воспитательной и
методической работе МБДОУ «Детский сад № 1
«Ручеек» ГО «Жатай»

Конструктор «Бабашки» — это современная образовательная методика развития инженерного мышления у детей дошкольного возраста. Она основана на пространственном конструировании из деревянных блоков различных форм (бруски, арки, цилиндры), что позволяет детям создавать масштабные постройки «в рост».

Инженерное мышление в этой среде формируется через решение практических задач моделирования и конструирования. Основные аспекты развития включают:

- планирование и проектирование: дети учатся создавать собственные схемы, воплощать идеи от замысла до реализации и планировать этапы строительства;
- решение конструктивных задач: в процессе работы ребенок сталкивается с вопросами устойчивости, симметрии и баланса крупных конструкций;
- пространственное моделирование: развивается способность представлять объекты в 3D-пространстве, понимать связи между деталями и их взаимное расположение;

вариативность и инициативность: «избыточное» количество деталей стимулирует поиск нестандартных решений и развитие технического творчества;

работа со схемами: обучение включает моделирование по образцу, заданному условию или графическим схемам, что является базовым навыком для будущего инженера.

Конструктор не имеет готовых схем сбора, что позволяет ребенку самому моделировать игру, определять, что именно он возводит, и как это будет функционировать.

Уже второй год наш детский сад является федеральной инновационной площадкой «Пространственное моделирование в среде центра конструирования «Бабашки». Педагоги постоянно совершенствуются: прошли курсы повышения квалификации по пространственному моделированию от компании «Бабашки», просматривают вебинары авторов методики, подписались на все информационные ресурсы, чтобы быть в курсе всех событий.



Методика способствует: развитию мелкой и крупной моторики за счет работы с осязаемыми деревянными формами; формированию социальных навыков при коллективном строительстве крупных объектов; развитию логики и внимания к деталям, необходимых для сложного проектирования.

Работа проводится систематически, в трех блоках:

- 1 блок - моделирование по приписыванию: основное внимание уделяется развитию умения приписывать смысловое значение отдельным блокам и простым композициям из 2 – 3 деталей. Для этого применяются приемы: «Превращения предмета», «Добавь и преврати», «Подсказка».
- 2 блок - моделирование по наблюдению и условиям: знакомство детей с реальными архитектурными и техническими средствами - экскурсии, рассматривание фото и видео изображений, рассматривание готовых моделей.

Дети учатся достраивать объект деталями по замыслу. Применяются приемы: обсуждение условий, которым должна соответствовать готовая конструкция (моделируя гараж, дверь, в которую должна проехать машина, ширина определяется с помощью условной мерки).

• 3 блок – моделирование по представлению и собственному замыслу: дети отражают свои представления об объекте, фантазируют, самостоятельно определяют последовательность действий, отбирают необходимый материал.

В открытую среду могут дополняться неструктурированные материалы: втулки, кусочки ткани, капсулы от киндер сюрпризов, деревянные шпатели, пластиковые пробки от бутылок, веревочки, ленточки, шишки, камешки, ракушки, прищепки, картонные цилиндры, наборы губок для мытья, коробки и т.д.

С малышами игровые ситуации направлены на выделение признаков предмета - форма, величина, развитие представлений о положении предмета в прос

транстве. Дети свободно манипулируют с деталями конструктора, могут создавать простые постройки как горка, дорожка, скамейка. У детей совершенствуются observational навыки, развивается моторика и координация движений.

С подгруппой детей старшего возраста воспитатели Шойропова Д.В. Капитанова О.Ф. проводят игровые занятия систематически - один раз в неделю. Первые занятия направлены на ознакомление с набором строительных деталей: арка, плашка, абрисы, пластина, цилиндр, куб т.д. Дети знают, на какой полке шкафчика брать те или иные фигуры. Сюжетные темы постройки «Космическая станция», «Пункт полиции», «Пожарная часть», «Вокзал» могут занять 2-3 занятия. Большой восторг детей вызвала творческая сюжетно-ролевая игра «Зоопарк». Дети возводили вольеры для животных, вход в «Зоопарк» и всё это было во весь рост ребёнка. Перед началом большой игры была поставлена проблема создания безопасных ограждений зоны для посетителей, билетно-кассового пункта, распределение ролей между детьми. В процессе сооружения построек дети сами писали указатели: «Касса», «Кафе», «Зоопарк», «Животные», изготовили билеты для посетителей. С этой работой Дарима Владимировна и её дети приняли участие во всероссийском конкурсе «Бабашки в рост», сетевой площадки «Бабашки».

В работе можно использовать приемы чтения по схеме, например: найти лишнюю фигуру, дорисуй на чертеже недостающую фигуру, чертеж схемы простой



постройки в натуральную величину бабашек («заборчик для зайчика», «дорожка для машины», «двухэтажный дом» и т.д.).

Мы продолжим работу по развитию инженерного мышления и моделирования у дошкольников с конструктором «Бабашки». Такая деятельность очень увлекает и развивает коллективизм, учит слышать и принимать совместные решения. В планах приобретение конструктор «Алфавит» для использования в работе учителя-логопеда и педагога дополнительного образования по обучению детей грамоте.

В перспективе работы – реализация проекта «Театр», где дети первоначально знакомятся с литературным произведением – слушают, затем смотрят (посещают театр), показывают, проживают изученную историю.



Комплексный подход к физическому развитию детей через программу здоровьесбережения «Растишка»



Шамаева Мария Георгиевна,
*воспитатель МБДОУ «Детский сад № 4
«Снежинка» ГО «Жатай»*

Сегодня вопрос здоровья детей стоит очень остро и перед родителями и перед педагогическим сообществом. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня, также в условиях Крайнего Севера дети длительное время находятся в закрытых помещениях, снижается их двигательная активность. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с дошкольного возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Для решения проблемы творческой группой МБДОУ «Детский сад № 4 «Снежинка» разработана программа «Растишка» для детей старшего дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных положительно влиять на состояние здоровья ребенка.

Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы с использованием технологий известных педагогов (В.Ф. Базарного, А.Н. Стрельниковой, Т.Э.Тютюнниковой) по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Для апробации выбрана старшая логопедическая группа. И этот выбор не случаен, так как она предназначена для детей 5-6 лет с речевыми нарушениями, такими как ОНР (общее недоразвитие речи) или ТНР (тяжелые нарушения речи). Данная категория детей, как правило, имеет также симптомы недоразвития двигательного анализатора: нарушения в координации, затруднения в выполнении сложных видов движений. Исходя из этого, деятельность педагогов направлена на нормализацию мышечного тонуса, преодоление слабости отдельных мышечных групп, сенсорное обогащение.

Основные элементы программы
Режим динамической смены поз:

Обучение в режиме динамической смены поз, включая конторки и коврики для ног, способствует поддержанию правильной осанки и снижению нагрузки на позвоночник.

Расширение зрительных горизонтов: использование настенных картин и зрительно-координаторных тренажеров, таких как «сенсорные кресты», развивает зрительную координацию и расширяет поле зрения.

Двигательная активность: увеличение двигательной активности на занятиях и в повседневной жизни, включая элементы ритмики и подвижные игры, способствует гармоничному физическому развитию.

Зрительно-двигательные траектории: использование зрительных офтальмотренажеров и зрительно-двигательных траекторий,

разработанных В.Ф. Базарным, направлено на профилактику нарушений.

Мышечно-телесное развитие: упражнения на мышечно-телесную координацию способствуют развитию ловкости, гибкости и координации движений.

Психологический комфорт: создание доброжелательной атмосферы, учет индивидуальных особенностей детей и положительный эмоциональный настрой обеспечивают психологическое благополучие.

Взаимодействие с родителями: просветительская работа с родителями по вопросам здоровьесбережения, совместные мероприятия и консультации, направленные на формирование у родителей понимания важности здорового образа жизни.

Хоровое пение: хоровое пение по методике В.Ф. Базарного — это здоровьесберегающая технология, интегрированная в учебный процесс для гармониза-





ции нервной системы, профилактики заболеваний дыхательных путей и снятия психического напряжения у детей. Метод рассматривает пение не как музыкальную дисциплину, а как «педагогический потенциал», направленный на укрепление здоровья и развитие речи.

Технологии музыкального воздействия: ритмические упражнения, приемы орф-педагоги. Методика Т. Э. Тютюнниковой направлена на активное творческое развитие детей, объединяя речь, движение, пение и игру на простых музыкальных инструментах в единый процесс. Особенно данная методика эффективна в работе с детьми, имеющими речевые нарушения.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой: комплекс упражнений направленный на профилактику простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей и общего укрепления организма ребенка.

При выполнении упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Все отобранные технологии и методики не требуют отдельно отведенного времени для реализации. Они мягко интегрированы в режим дня и во все образовательные области. Работа над проектом находится на первом этапе. Проведена большая работа по отбору эффективных и доступных методик, приобретению оборудования, подготовке пространства группы, создана инициативная творческая группа.

Таким образом, разработанная программа позволит осуществлять комплексный подход к физическому развитию детей дошкольного возраста с участием воспитателей, специалистов, родителей.



Сизых Татьяна Валерьевна,
*инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 3 «Чебурашка»
ГО «Жатай»*

Зима и ранняя весна в нашем крае — это не просто смена сезонов, а уникальная возможность для физического развития дошкольников.

Лыжная подготовка — одно из самых эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности. Занятия на свежем воздухе решают сразу несколько важнейших задач:

- укрепление иммунитета: естественное закаливание организма в условиях нашего климата помогает детям реже болеть и легче переносить сезонные простуды.
- физическое развитие: ходьба на лыжах задействует почти все группы мышц, способствует формированию правильной осанки, развивает координацию движений, выносливость и чувство равновесия.
- воспитание характера: маленькие лыжники учатся преодолевать трудности, ставить цели и радоваться первым успехам, что укрепляет веру в свои силы.
- формирование полезных привычек: сформировать у воспитанников осознанную потребность в

здоровом образе.

Природные условия нашего региона дарят нам «белое золото» — снег, который мы превращаем в мощный инструмент для укрепления здоровья подрастающего поколения. В детском саду «Чебурашка» спорт и здоровый образ жизни — это не просто слова, а важная часть воспитательного процесса. Ежегодно, с конца марта до конца апреля, воспитанники старших и подготовительных групп выходят на лыжню.

Изучение «лыжного шага» начинается внутри помещения в спортивном зале. Как только позволяет температурный режим, наши ребята приступают к регулярным занятиям на улице — тренировки проходят 2 раза в неделю. Такой график позволяет организму ребенка постепенно адаптироваться к нагрузкам, не вызывая переутомления, и при этом формирует устойчивый навык.

Главная цель наших педагогов — не просто научить ребенка стоять на лыжах, а сформировать у него осознанную потребность в здоровом образе жизни. Мы видим, с каким азартом



каждого занятия, как они радуются первому скольжению и как гордятся своими достижениями.

Особое место в нашей спортивной традиции занимают ежегодные соревнования по лыжным гонкам среди дошкольников. Начиная с 2015 года, наши воспитанники ежегодно принимают активное участие в муниципальных соревнованиях по лыжам. И это участие никогда не бывает формальным! Мы с гордостью наблюдаем, как наши маленькие спортсмены демонстрируют отличную подготовку, волю к победе и настоящий командный дух, показывают высокие результаты и неизменно занимают призовые места. Есть достижения, которыми мы особенно гордимся: несколько раз наши воспитанники занимали весь пьедестал почета, забирая сразу все три призовых места! Это говорит о высоком уровне подготовки наших юных лыжников и профессионализме нашего инструктора по физическому воспитанию Татьяны Валерьевны Сизых.

Такие победы — результат упорных

и, конечно, огромного желания самих детей быть первыми. Благодаря лыжной подготовке наши выпускники уходят в школу не только окрепшими физически, но и с полезной привычкой проводить время активно и с пользой для здоровья! Чемпионы растут в «Чебурашке»: наши лыжники — гордость детского сада!



Пальчиковые игры — залог развития речи и мелкой моторики



Шойропова Дарима Владимировна,
воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 1 «Ручеек» ГО «Жатай»

Раннее развитие ребёнка играет важную роль в формировании его интеллектуальных, речевых, коммуникативных способностей и координация движений. Одним из простых способов стимулирования развития ребёнка являются пальчиковые игры.

Пальчиковые игры — это специальные игровые упражнения, которые сопровождаются движениями пальцев и рук, а также стихами, потешками или короткими рассказами. Пальчиковые игры передавались из поколения в поколение и до сих пор остаются популярными. Они объединяют сразу несколько видов деятельности: движение, речь и эмоциональное общение.

Между развитием мелкой моторики рук и речью существует тесная взаимосвязь. Когда ребёнок выполняет точные и координированные движения руками, активизируется деятельность головного мозга, что положительно влияет на развитие речи. Это помогает формировать чувство ритма, интонации и темпа речи. Кроме того, регулярные пальчиковые упражнения способствуют расширению словарного запаса ребёнка и развитию связной

речи.

В процессе выполнения упражнений дети учатся сгибать и разгибать пальцы, соединять их между собой, выполнять различные действия руками. Такие упражнения способствуют укреплению мышц кисти, развитию ловкости и координации движений. Развитию памяти, внимания и воображения. Развитие мелкой моторики важно перед началом обучения письму. Хорошо развитые пальцы помогают ребёнку легче держать карандаш или ручку, выполнять различные графические задания.

Во время игры ребёнок учится запоминать последовательность движений и слов, концентрироваться на выполнении задания и действовать по определённому алгоритму.

Игра «Сорока-ворона». Во время игры, взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и произносит ритмичный текст. Постепенно загибая пальцы, ребёнок чувствует ритм, развивает тактильные ощущения.

Игра «Этот пальчик — дедушка». В этой игре каждому пальцу соответствует член семьи. Взрослый поочерёдно пока -

показывает пальцы и называет их, а ребёнок повторяет движения и слова. Игра способствует развитию речи, памяти и пониманию семейных связей,

Игра «Ладушки» сопровождается хлопками в ладоши и весёлой рифмовкой. Она помогает развивать координацию движений и вызывает у детей положительные эмоции.

В своей работе применяем пальчиковые игры, при организации таких занятий я обязательно учитываю возрастные особенности детей, так как уровень развития моторики у малышей различается.

Для детей 1–2 лет наиболее подходят простые упражнения, выполняемые одной рукой. В этом возрасте дети только начинают осваивать координацию движений, поэтому игры должны быть короткими, понятными и сопровождаться простыми ритмичными словами или потешками. Основная задача на данном этапе — познакомить ребёнка с движениями пальцев.

С детьми 3–4 лет можно использовать более сложные сюжетные пальчиковые игры, которые выполняются двумя руками. Такие игры могут сопровождаться небольшими историями или игровыми ситуациями.

Для повышения эффективности упражнений я использую: мелкие предметы, грецкие орехи, карандаши и др.

Практика показывает, что для достижения положительного результата важно заниматься регулярно. Даже короткие занятия продолжительностью 3–5 минут ежедневно дают заметный эффект при систематическом выполнении.

Кроме пальчиковых игр, в своей работе я применяю кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия мозга. Такие упражнения помогают синхронизировать работу правого и левого полушарий, что положительно влияет на развитие внимания, памяти, координации движений и речи.





Упражнение «Кулак — ребро — ладонь». Во время выполнения ребёнок поочерёдно ставит руку на стол в трёх положениях: сначала сжимает её в кулак, затем ставит ребром, а после кладёт ладонь. Постепенно темп выполнения увеличивается, а затем упражнение можно выполнять обеими руками одновременно.

Такие упражнения помогают развивать способность переключаться между различными движениями, тренируют внимание и улучшают координацию.

Рекомендации для родителей и педагогов.

Чтобы пальчиковые игры приносили пользу, важно соблюдать несколько простых рекомендаций:

1). Занятия должны проводиться регулярно. Лучше уделять таким упражнениям несколько минут каждый день, чем проводить их редко и продолжительное время.

2). Игры должны проходить в лёгкой и доброжелательной атмосфере. Важно сопровождать движения выразительной

речью, мимикой и улыбкой. Это помогает ребёнку лучше воспринимать информацию и поддерживает его интерес.

Для малышей следует подбирать простые движения и короткие тексты, а для детей постарше можно использовать более сложные упражнения и игровые сюжеты. Пальчиковые игры являются эффективным и доступным способом развития речи и мелкой моторики у детей дошкольного возраста. Они активизируют работу мозга, улучшают координацию движений, способствуют развитию памяти, внимания и воображения. Регулярное использование таких игр как в семье, так и в детском саду помогает создать благоприятные условия для гармоничного развития ребёнка. Включение упражнений, таких как кинезиологическая гимнастика, делает работу ещё более разнообразной и эффективной.

Пальчиковые игры остаются важным элементом воспитания и обучения детей дошкольного возраста.



Атманиян Рузанна Титаловна ,
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 1
«Ручеек» ГО «Жатай»

Гимнастика после сна в старшей группе — это не просто физкультура, а обязательный ритуал «мягкого просыпания». Ее главная цель заключается в постепенном включении в работу всех систем организма: от активизации кровотока до настройки эмоционального фона. Именно в этот период мы закладываем фундамент крепкого иммунитета и правильной осанки.

Задачи гимнастики:

- физиологические: приведение в тонус нервной системы, улучшение кровообращения и работы дыхания.
- профилактические: предупреждение плоскостопия и нарушений осанки.
- закаливающие: проведение воздушных ванн и хождение по «дорожкам здоровья».
- воспитательные: развитие самостоятельности и создание позитивного настроения.

Переход от дневного сна к бодрствованию — один из самых ответственных моментов в режиме старшего дошкольника. Она длится от 8 до 12 минут и направлена на поднятие мышечного тонуса и профилактику нарушений

осанки и плоскостопия. Начинается в положении лежа на спине. Включает потягивания, повороты головы («Солнышко просыпается»), сжимание и разжимание пальцев, а также перекаты с боку на бок. После того как дети встали с кроваток, выполняются наклоны туловища («маятник»), махи руками и упражнения для ног. Часто гимнастика завершается ходьбой по массажным коврикам с шипами, пуговицами или камнями для профилактики плоскостопия. В возрасте 5–6 лет нервная система ребенка все еще сохраняет черты пластичности: резкий подъем может вызвать заторможенность, капризы или, наоборот, излишнюю возбудимость.

Для гимнастики пробуждения в детском саду используют два основных вида ковриков: готовые ортопедические модули и самодельные «дорожки здоровья». Их главная цель — стимуляция активных точек на стопах для укрепления иммунитета и профилактики плоскостопия. Готовые ортопедические коврики (пазлы) — это модульные элементы из ПВХ или силикона, которые соединяются между собой.



Они долговечны, легко моются и имеют разную степень жесткости: «Трава» и «Шипы» - мягкое воздействие, подходит для начала дорожки. «Камни» и «Галька» - имитируют природные поверхности, глубоко прорабатывают свод стопы. «Волна» и «Островок» - укрепляют голеностоп и тренируют координацию за счет перепадов высоты.

Для малышей до 3 лет выбирают мягкие модели, для детей постарше — более жесткие.

Можно сделать коврики своими руками из подручных материалов. Это позволяет сделать дорожку уникальной и яркой: пуговицы и пробки нашиваются на плотную ткань в виде узоров или дорожек; крупы и фасоль помещаются в плотные полотняные мешочки, по которым дети ходят; природные элементы (гладкие камни) закрепленные на основе с помощью клея; канаты и губки используются для создания текстурных препятствий. Обычно коврики выкладывают в ряд от кроваток до игровой зоны. Дети проходят по ним босиком сразу после подъема. Рекомендуется менять последовательность модулей или добавлять

новые элементы каждые две недели, чтобы поддерживать интерес и эффективность массажа.

Для гимнастики на массажных ковриках «дорожках здоровья» используют простые, но эффективные упражнения. Их можно выполнять как в движении (проходя по дорожке), так и стоя на одном месте («косопалый мишка», «топтыжка», «пятки-носочки», «замри» «ловкие пальчики»).

Можно использовать музыкальное сопровождение: спокойная музыка для пробуждения и бодрая — для активной фазы.

Комплекс упражнений «Пробуждение леса» (ленивая гимнастика).

«Потягушки»: лежа на спине. Руки вверх, носочки тянем от себя, затем на себя. (4–5 раз).

«Жучки»: лежа на спине, поднятые руки и ноги хаотично двигаются («жучки перевернулись»).

«Горка»: ноги согнуты в коленях, таз приподнимаем и опускаем, укрепляя мышцы спины.

У кроваток (активная фаза).

«Высокие деревья»: встать на носочки,



руки максимально вверх, глубокий вдох.

«Ветер качает ветви»: наклоны туловища влево-вправо с поднятыми руками (координация). «Низкий кустарник»: полные приседания

с прямой спиной, руки вперед.

Профилактика и закаливание.

«Тропинка»: ходьба по массажным коврикам «гуськом» или обычным шагом.

«Цапля»: тренировка равновесия — стоя на одной ноге, вторую прижать к колену.

Дыхательная гимнастика (завершение).

«Вырасти большой»: на вдохе потянуться вверх, на выдохе опустить руки со звуком «У-х-х!».

«Воздушный шар»: глубокий вдох носом (надуваем живот), медленный выдох через рот.

Систематическое проведение гимнастики после сна дает ощутимый результат уже через месяц: дети быстрее включаются в образовательный процесс, становятся более выносливыми и реже болеют. Правильно организованный выход из сна — это не только забота о теле, но и важный элемент психологического комфорта, который приучает ребенка начинать любое дело с позитивного настроения и заботы о себе.

Систематическое проведение гимнастики после сна дает ощутимый результат уже через месяц: дети быстрее включаются в образовательный процесс, становятся более выносливыми и реже болеют. Правильно организованный выход из сна — это не только забота о теле, но и важный элемент психологического комфорта, который приучает ребенка начинать любое дело с позитивного настроения и заботы о себе.

Родительский интенсив «Здоровье - это здорово!»

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и образом жизни семьи. При недостаточной двигательной активности неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Принимая во внимание вышесказанное, взрослым важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и детей. Как это делать ежедневно, в круговороте дел и забот, как заинтересовать детей. На эти и другие вопросы искали ответ родители на интенсиве «Здоровье- это здорово!»

На интенсиве, в отличие от обычной консультации, родители не только актуализируют определенные знания по закаливанию, развитию ребенка, но и закрепляют их практической отработкой определенных навыков.

Как известно, в интенсиве главный прием – ролевая игра, в которую вовлекают всех участников. Мероприятие

включало в себя игровую ситуацию «Питание дошкольников», костюмированный экспромт на тему «Режим дня», спортивный практикум, блиц «Спроси доктора». Гости - Гричуха Н.В. – врач-стоматолог ГАУ РС(Я) Медицинский центр г. Якутска «Жатайская поликлиника», Местникова Аяна Александровна – участковая медицинская сестра ГАУ РС (Я) Медицинский центр г. Якутска «Жатайская поликлиника», заведующий отделением диализа ООО «Медицинский центр «Диалог» врач-нефролог Созонова Кюннэй Николаевна.

В начале родителей поделили на группы, получилось три команды «Неболейки», «Крепыши» и «Витаминки». В таком составе участники разбежались по станциям.

На первой станции проверялись знания родителей о правильном питании детей. Вопросы и задания хоть и в игровой форме, заставили освежить в памяти основные принципы составления ежедневного меню, с учетом калорийности,





витаминации, сбалансированности блюд и возраста детей. Проверяли знания участников инструктор по гигиене Бобрякова Т.В, шеф-повар Калугина С.Н, педагог-психолог Тропина Л.А.

На второй станции участникам пришлось преодолеть застенчивость, отсутствие опыта выступлений, так как задание состояло в импровизации на тему «Режима дня». Оценивали его делопроизводитель Серегина Н.В, зам. зав. по безопасности Белолубская У.П. Это было напоминанием, как важен режим для дошкольника, для его физического и психического развития, так как формирует здоровые биоритмы, улучшает сон и аппетит, повышает работоспособность и укрепляет иммунитет. Четкий распорядок дня обеспечивает предсказуемую и спокойную среду, помогает избежать переутомления, развивает самодисциплину и формирует полезные привычки, необходимые для дальнейшей жизни. Все это нужно было передать в доступной театрализованной форме. Успешно справились все команды.

Третий этап был интересен всем. Так как в нем актуализировались требования к физической активности детей дошкольного возраста. В течение дня ребенок двигается, когда находится в детском саду. Но часто в домашних условиях подвижность детей сокращается из-за наличия гаджетов, автомобилей и т.д. Организаторы особое внимание уделили разнообразию форм физической активности – утренняя зарядка, физ. минутки, подвижные игры, пальчиковые гимнастики, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, самомассаж, закаливающие упражнения после дневного сна, подвижные игры, пешие прогулки. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Регулярные физические нагрузки укрепляют кости, мышцы и суставы, способствуют контролю веса. Все это родители почувствовали и выполнили под руководством воспитателя Шамаевой М.Г.



Инструктор по ФВ Тишина К.А., музыкальный руководитель Филиппова К.С. познакомили родителей с играми на ловкость и реакцию. Завершающий этап мероприятия заключался в экспромте на тему утренней зарядки. И на этот раз тоже команды прекрасно справились с испытанием.

Затем состоялся блиц «Спроси доктора». Местникова А. А. рассказала о важности прививок для формирования иммунитета ребенка.

Актуальные вопросы задали родители врачу – нефрологу Созоновой К.Н. Она рассказала о профилактике заболеваний мочеполовой системы, коварности «привычных» болезней для возникновения серьезных хронических патологий. Содержательно ответила на вопросы родителей врач – стоматолог Гричуха Н.В.

При подведении итогов выделили ключевые аспекты здоровьесбережения: двигательная активность, режим дня, закаливание, правильное питание, психоэмоциональное благополучие.

Чтобы оценить интенсив, проведенный педагогами, как формы педагогического просвещения, родители должны были выложить гусеничку из разных цветов, которые соответствовали степени удовлетворенности мероприятием. Вся гусеничка получилась зеленая, т.е. все участники получили хорошее настроение, удовлетворение от совместной деятельности и, конечно, желание сотрудничать дальше.

Оконешникова Светлана Егоровна,
старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 4 «Снежинка» ГО «Жатай»



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Мама, папа, я – спортивная семья!

Здоровый образ жизни должны вести все члены семьи. Ведь родители для своих детей являются примером для подражания.

С этой целью в детском саду «Снежинка» прошел муниципальный этап спортивного конкурса «Мама, папа, я – спортивная семья». Это праздник, направленный на укрепление здоровья и физического развития семей, а также на формирование у них интереса к здоровому образу жизни и командного духа. Программа спартакиады включала в себя торжественное открытие, разминку, спортивные состязания, конкурс «Эрудит» и эстафету. А для создания атмосферы праздника мероприятие посетил сказочный герой Квак. Всего было представлено три семейные команды из Д/С № 1 «Ручеек» семья Соловьевых, Д/С № 2 «Василек» семья

Шестаковых, Д/С № 4 «Снежинка» семья Дьячковых.

В начале Спартакиады участников приветствовала зам. главы ОА ГО «Жатай» А.А. Морозова. В состав жюри вошли методист по дошкольному образованию ОА ГО «Жатай» Е.В. Артынова, специалист по спорту и молодежной политике ОА ГО «Жатай» М.В. Чекалова.

После веселой разминки координаторы (тренеры МБОУ ДО ДЮСШ «Рубин» Сивцев И.В, Раздабаров А.В., инструкторы по ФВ ДОУ Устинов П.Е., Тишина К.А.) развели команды по точкам сдачи норм ГТО: прыжок в длину с места (вся семья), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (папы), поднимание и опускание туловища лежа на спине (ребенок, мама), метание в цель (вся семья), прыжки через скакал





ку любым способом (вся семья). Самый высокий результат по трем видам показала семья Дьячковых. В конкурсе визиток самыми яркими была семья Соловьевых. В эстафете первыми пришла команда Шестаковых. Пока судейская бригада подводила итоги, участники с удовольствием играли в разные игры. Затем состоялось торжественное награждение, по результатам четырех этапов места распределились следующим образом: 1 место – семья Шестаковых Д/С № 2 «Василек», 2 место – семья Соловьевых Д/С № 1 «Ручеек» 3 место – семья Дьячковых Д/С № 4 «Снежинка».

Подобные мероприятия способствуют не только укреплению здоровья и физическому развитию наших детей и их родителей, но и создают прочную основу для формирования здорового обра-



за жизни, развивают чувство ответственности и, самое главное, дарят бесценные моменты единения!

Корякина Айталинка Карловна,
Зам.зав.по ВМР МБДОУ
«Детский сад № 4 «Снежинка» ГО
«Жатай»

Учебно—методическое издание

КОРАБЛИК

Ежеквартальный информационно—методический журнал
о дошкольном образовании для педагогов и родителей

Составители:

*Корякина Айталина Карловна
Оконешникова Светлана Егоровна*

Главные редакторы:

*Е. Н. Турнаев,
начальник Отдела образования Окружной Администрации ГО «Жатай»;
Е. В. Артынова,
методист дошкольного образования отдела образования
Окружной администрации ГО «Жатай».*

Адрес для приёма писем:

677902, Республика Саха (Якутия), п Жатай, ул. Корзинникова 7
Электронная почта: jatay_ds4@gov14.sakhaset.ru

Использование любых информационных и иллюстрационных материалов журнала возможно только с письменного разрешения редакции