

Управление образования администрации
муниципального образования город Армавир

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7



г. Армавир, 2024 год

Рецензент:

Лебеденко Инна Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «АГПУ»

Автор: Стрельцова Д.В. МО Армавир, 2024 г.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Методическое пособие / Авт-сост. Стрельцова Д.В. - Армавир: 2024 г.- 53 стр.

Автор методического пособия описывает использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Особую ценность сборника представляет методический и практический инструментарий для работы с детьми и педагогами.

Материалы методического пособия, представленные Стрельцовой Д.В., соответствуют современным требованиям к образовательной деятельности и могут быть адресованы педагогам ДОО для использования в практике работы. Весьма ценно, что данный материал может использоваться не только педагогами детских садов, но и родителями воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.1. ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.2. РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ	11
1.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ	16
1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
2.1. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИОРИТЕТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕМЬЕ С РОДИТЕЛЯМИ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	25
Приложение 2.	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	46

ВВЕДЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Эти технологии помогают детям развивать здоровые привычки, предотвращать заболевания и травмы, а также формировать положительное отношение к здоровью.

В наш век компьютеров и новых разработок мы стали замечать, что родители, предпочитают большую часть свободного времени проводить за электронными играми и тем самым подавая пример своим детям и приучая детей с раннего детства овладевать компьютерными инновациями, в связи с этим мы сталкиваемся с новой проблемой, малоподвижный образ жизни дошкольников.

Таким образом, проблема здоровья заключается в противоречии между объективной необходимостью изменения и пересмотра всего воспитательно-образовательного процесса и жизнедеятельности детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья и отсутствием научно-методического обеспечения, а так же недостаточной разработанностью рассматриваемых проблем в педагогической науке и практике.

Целью использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста является формирование здорового образа жизни, предотвращение заболеваний и травм, а также развитие здоровых привычек.

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми старшего дошкольного возраста

- **Физическая активность:** Регулярная физическая активность помогает детям развивать здоровье, укреплять иммунную систему и предотвращать заболевания.
- **Здоровое питание:** Здоровое питание является важной составляющей здорового образа жизни. Оно помогает детям

получать необходимые питательные вещества, укреплять иммунную систему и предотвращать заболевания.

- Гигиена и санитария: Гигиена и санитария играют важную роль в предотвращении заболеваний и травм. Они помогают детям развивать здоровые привычки и формировать положительное отношение к здоровью.
- Психологическое здоровье: Психологическое здоровье является важной составляющей здорового образа жизни. Оно помогает детям развивать эмоциональную устойчивость, формировать положительные отношения с окружающими и предотвращать психологические заболевания.

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста является важным шагом в формировании здорового образа жизни. Эти технологии помогают детям развивать здоровые привычки, предотвращать заболевания и травмы, а также формировать положительное отношение к здоровью.

Цель методического пособия: выявить роль здоровьесберегающих технологий как средство формирования здорового образа жизни старших дошкольников.

Задачи:

1. Исследовать психолого-педагогическую литературу по использованию здоровьесберегающих технологий и формированию здорового образа жизни
2. Определить сущность здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.
3. Охарактеризовать значение здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.
4. Провести исследование по формированию здорового образа жизни старших дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий.

Теоретическая часть

1.1.ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Наша эпоха – эпоха ярких подвигов и их будут совершать люди, живущие радостной жизнью, правильно относящихся к своему здоровью. Здоровье каждого человека заложено от рождения природой и оно является необходимым условием реализации всего того что изначально заложено в человеке и его возможности это наше будущее.

Не зря в современном мире очень много говорят о том, что здоровье – это главное нации, и если о нём говорят как о богатстве, то его нужно беречь и сохранить. Недаром народная мудрость гласит, что «Здоровье это вершина, которую должен каждый покорить сам», ведь у нас нация будет тогда процветающая и здоровая, когда государство будет прикладывать все свои силы для воспитания и развития здоровых детей, будущего поколения, а всем известно, что дети – это цветы жизни и мы должны эти цветы взрастить и направить их по правильному пути жизни.

Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни» включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни». Здоровый образ жизни мы не можем представить без физического воспитания и физического развития, всё это взаимосвязано между собой.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях

формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и организма в целом, закладываются основные черты личности, формируется характер маленького человечка. В настоящее время на фоне экологического и социологического неблагополучия отмечается ухудшение здоровья. Большинство выпускников дошкольных учреждений приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья и это не, потому что с детьми не ведётся работа в ДООУ, а потому, что не все родители заинтересованы в здоровом образе жизни и полагаются только лишь на педагогов, отодвигая на дальний план воспитание и развитие детей, уверяя себя в том, что работы с ребёнком в ДООУ достаточно.

У детей низкий уровень знания о ценности своего здоровья и мы как педагоги должны научить детей самим заботиться о своём здоровье. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти не только медики и педагоги, но и психологи, специалисты и родители. Основной задачей должно стать воспитание здорового образа жизни у детей, потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье и ценить счастье здоровья.

Считается, что большое влияние на уровень здорового образа жизни детей оказывает окружающая среда, семья и образ жизни. Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий и каждая минута, проведённая в дошкольном учреждении должна способствовать решению задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойкости культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представления о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и на дорогах;

Привычки здорового образа жизни должны входить в повседневную жизнедеятельность каждого человека. Ежедневно, не изменяя своим привычкам, и ведя здоровый образ жизни, дети формируют своё отношение к оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных качеств, подвижности суставов, гибкости тела, умению сочетать движения различных частей тела и формированию правильной осанки. И можем выделить главные аспекты здорового образа жизни дошкольника:

- укрепляющий здоровье жизненный режим;
- физическая культура и занятия спортом;
- рациональное питание;
- гармоничные отношения между людьми;
- личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение;
- профилактика простудных заболеваний, закаливаний.

Педагоги и родители должны научить детей: внимательно относиться к своему здоровью, правильно одеваться, положительно относиться к профилактическим осмотрам, прививкам; замечать и самостоятельно ликвидировать беспорядок в своём внешнем виде; без напоминания взрослого перед едой быстро и чисто мыть руки и лицо; самостоятельно мыть своё тело (намыливать и смывать водой); перед сном самостоятельно мыть ноги; готовить постель ко сну и убирать ее после сна; после еды полоскать рот (или чистить зубы) и мыть свой стаканчик; причёсываться; обслуживать себя в быту, использовать по назначению предметы гигиены,

быть опрятным; ощущать своё самочувствие и при малейшем недомогании и дискомфорте обратиться к взрослому; совместно с взрослыми выбирать полезные продукты и помогать готовить из них блюда. Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо развивать выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни – это обеспечит организму выработку сильного иммунитета. Существуют различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. Ещё с давних времен известно, что ходьба босиком является замечательным закаливающим средством. Высшей формой закаливания считается зимнее плавание. Чтобы достичь такого высокого уровня, человек должен пройти все ступени закаливания.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее

действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Изменяется и кулинарная обработка продуктов: приготовление блюд для старших дошкольников и младших школьников приближается к «взрослой» кулинарии. Но лишь приближается, а не совпадает.

И последним главным компонентом ЗОЖ является утренняя гимнастика. Зарядка нацелена на пробуждение организма после сна, способствует бодрому настроению. Для того чтобы быть весь день в

отличной форме, нужно утром уделять хотя бы несколько минут гимнастике. Это не займет много времени, а прилив сил и бодрости можно ощутить сразу. В результате систематического выполнения комплекса упражнений создаётся своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых в жизненной практике. Воздействуя на мышцы, в процессе утренней гимнастики, создаются благоприятные условия для питания клеток и тканей организма. Большую роль общеразвивающие упражнения оказывают в формировании осанки: укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Утренняя гимнастика помогает сохранить и укрепить здоровье человека.

Таким образом, под здоровым образом жизни понимается система поведения ребёнка в процессе его жизнедеятельности, которая основана на личном опыте, традициях и принятых нормах поведения. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система привычек и поведения человека в процессе его жизнедеятельности, когда обеспечивает ребёнку отличное здоровье.

1.2. РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в дошкольном образовании, так как они помогают детям развивать здоровые привычки, предотвращать заболевания и травмы, а также формировать положительное отношение к здоровью.

Роль здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.

- ✓ Формирование здорового образа жизни: Здоровьесберегающие технологии помогают детям развивать здоровые привычки, такие как регулярная физическая активность, здоровое питание и гигиена.
- ✓ Предотвращение заболеваний и травм: Здоровьесберегающие технологии помогают предотвращать заболевания и травмы,

такие как инфекционные заболевания, травмы при падении и другие.

- ✓ Развитие эмоциональной устойчивости: Здоровьесберегающие технологии помогают детям развивать эмоциональную устойчивость, что способствует формированию положительных отношений с окружающими.
- ✓ Формирование положительного отношения к здоровью: Здоровьесберегающие технологии помогают детям формировать положительное отношение к здоровью, что способствует развитию здорового образа жизни.

Преимущества использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- Улучшение здоровья детей
- Предотвращение заболеваний и травм
- Развитие эмоциональной устойчивости
- Формирование положительного отношения к здоровью
- Улучшение качества жизни детей

Современные дети, к сожалению, больше времени проводят за компьютером и телевизором. Спортивные залы и активный отдых забыты, а ведь именно они гармонично развивают не только позвоночник, но и организм в целом. Из-за отсутствия физической активности наши дети предрасположены к лени. Им, как это ни печально, не интересно на улице, не хочется двигаться, они считают, что тяжелый физический труд и любое движение, кроме ходьбы, вообще излишне. В 70 % случаев кифозы и сколиозы обусловлены именно отсутствием адекватной и правильной, равносторонней нагрузки на мышцы спины. Фиксация позвоночника несовершенна, что связано с развитием мышц, и легко приводит к изменениям осанки.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

- в физическом плане – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, само обучаемость;
- в нравственном – честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Перед педагогом стоит задача не только научить и воспитать детей, но, и что очень важно, сохранить их здоровье. Выполнять данные правила помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три группы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Учебный материал по любой программе, предоставляет возможность воспитателю прямо на занятии формировать у воспитанников навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- физкультминутки – динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях;
- пальчиковая гимнастика – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук;
- артикуляционная гимнастика – упражнения для формирования правильного произношения;
- гимнастика для глаз – упражнения для снятия глазного напряжения;
- дыхательная гимнастика – упражнения направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшения состояния учащегося;

- релаксация – упражнения на восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения, снижения двигательного беспокойства;

- гимнастика ортопедическая – система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- занятия физкультуры – организованная форма обучения 2 раза в неделю;

- занятия ЛФК – система упражнений, направленная на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц;

- точечный массаж, закаливающие процедуры – проводится в течение года для профилактики простудных заболеваний;

- коммуникативные игры – игры направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

Коррекционные технологии:

- технология музыкального воздействия – музыкальное сопровождение, которое способствует коррекции имеющихся проблем в развитии, в процессе двигательной деятельности;

- сказкотерапия – используют для психологической и терапевтической помощи;

- технология коррекции поведения – игры с правилами, игры-соревнования, психотехнические освобождающие игры;

- психогимнастика – упражнения по специальным методикам;

- речевая гимнастика – упражнения на развитие грамотной речи без движений.

Работая в дошкольном учреждении, я сделала вывод о том, что при комплексном использовании различных технологий можно добиться хороших результатов в повышении мотивации к учебно-познавательной деятельности воспитанников.

На каждом из проводимых занятий по физической культуре, коррекционных занятиях, динамических паузах, развлекательных мероприятий для более эффективного достижения практических, общеобразовательных, развивающих, коррекционных целей, поддержания мотивации мы используем здоровьесберегающие технологии.

Прежде всего, мы стараемся учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость, не ограничивали двигательную активность детей, вызывали положительные эмоции, хорошее настроение. К этой работе мы привлекаем и родителей воспитанников. На родительских собраниях стараемся проводить беседы и практические занятия по обучению приемам формирования здорового образа жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют главную роль в воспитании дошкольников старшего возраста в ДОУ. Формируя сознания мысли о том, что если человек хочет жить долго и счастливо, то он должен выбирать здоровый образ жизни.

1.3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ

В дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии направлены на решение приоритетных задач современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании является – применение к ребенку обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику, воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно, эффективно решать задачи здорового образа жизни и

безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Здоровьесберегающие технологии мы применяем как к взрослым (педагогам, родителям), так же и к воспитанникам. Применяя к взрослым здоровьесберегающие технологии, мы содействуем становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов ДОУ и валеологическому просвещению родителей. Существует пять видов, которые мы применяем в работе здоровьесберегающих технологий:

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Здоровьесберегающие технологии в своей работе применяют и медицинские работники – обеспечивают сохранение и приумножение здоровья воспитанников в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей, технологии позволяют развитию физических качеств, двигательной активности и становлению физической культуры дошкольников (закаливания, беседы, спортивные праздники, досуги и развлечения, недели здоровья, проекты здоровья, прогулки-походы, соревнования)

Чтобы применять здоровьесберегающие технологии в работе воспитательно-образовательной работы педагог постоянно должен себя стимулировать, находить новшества при ознакомлении детей со здоровьесберегающими технологиями и постоянно повышать квалификацию, посещать семинары-тренинги, методические объединения,

делится опытом, обсуждать возникающие вопросы на педагогических советах.

Взаимодействие семьи с ДООУ по вопросам охраны и укрепления здоровья детей педагоги используют в своей работе по здоровьесбережению различные информационные стенды для анализа работы с детьми в ДООУ родителями, стараться приобщать родителей к участию физкультурно-массовых мероприятиях, проводить различные беседы и консультации (индивидуально, по подгруппам и общие).

В системе дошкольного образования здоровьесберегающие технологии отображают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Применяя в работе ДООУ здоровьесберегающие педагогические технологии даёт положительный эффект и повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья и сохранения здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДООУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В здоровьесберегающие технологии входит работа:

- по сохранению стимулирования здоровья;
- по обучению здоровьесберегающему образу жизни;
- по коррекции.

В ДООУ разработав определённую систему по здоровьесбережению, мы включаем и используем:

- различные оздоровительные режимы (гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул, адаптационный);
- комплекс закаливающих мероприятий (хождение по дорожкам, воздушное закаливание, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа;
- соблюдения требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Таким образом, используя здоровьесберегающие технологии в ДООУ, мы видим, что только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он будет жизнерадостным, оптимистичным, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Всё это нам даёт залог успешного развития личности, свойств и качеств дошкольника.

2 Практическая часть

2.1. ДИАГНОСТИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИОРИТЕТОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СЕМЬЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Исследование было организовано на базе МАДОУ № 7 города Армавира со старшими дошкольниками в возрасте 5-7 лет и родителями воспитанников, в исследовании приняло участие 6 воспитанников и 15 родителей всей группы.

Для того чтобы формировать и включать в работу здоровьесберегающие технологии в данном ДООУ созданы определённые условия:

- построена спортивная детская площадка по всем стандартам СанПиНа на территории ДОУ с малыми постройками.

- ограждение территории для безопасной прогулки.

- медицинский кабинет с оборудованием для измерения антропометрических данных и медикаменты для оказания первой медицинской помощи.

- имеется спортивный зал, в котором имеется спортивный инвентарь (беговая дорожка, силовой тренажёр, сухой бассейн, велотренажёр, тренажёр гребля и ходунки, атлетический тренажер, батут), различные дорожки, лесенки, мячи и т.д.

- ежегодно проводится профилактика по укреплению и предупреждению здоровья.

- существует уголок уединения, в котором ребёнок может расслабиться и побыть один.

- ведение медицинской документации, составление графика прививок и осмотров врачами узкой специализацией (дерматолог, детский гинеколог, стоматолог, терапевт, психотерапевт).

Цель исследования: изучить уровень знаний детей о здоровом образе жизни и определить влияние здоровьесберегающих технологий на формирование здорового образа жизни у старших дошкольников.

Задачи исследования:

Провести диагностическую работу по определению уровня знаний детей о здоровом образе жизни с помощью метода индивидуальной беседы с ребенком.

Обобщить полученные результаты и сделать выводы.

Исследование было выстроено в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Этапы исследования:

1. Констатирующий этап– изучение и анализ заболеваемости детей на 2024 год, диагностика уровня сформированности знаний о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста (опросник) и анкетирование родителей;

2. Формирующий этап (с ноября 2023г. по апрель 2023г.) – применение разработанных технологий здоровьесбережения.

3. Контрольный этап (апрель 2024 года) – повторная диагностика уровня сформированности знаний о ЗОЖ, сравнение результатов.

Медицинским работником ведётся индивидуальная медицинская карта с текущими показаниями. Один раз в конце текущего года медицинский работник составляет отчёт по паспорту здоровья разновозрастной группы.

Изучив личные медицинские карты на каждого воспитанника старшего дошкольного возраста, мы отобрали анализ заболеваемости на начало исследования в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ заболеваемости детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе

Заболеваемость детей	Количество детей	Проценты
Общая численность детей	6	100 %
Простудная заболеваемость	5	83 %
Часто болеющие дети	2	33 %

По данным таблицы видно, что в группе дети старшего дошкольного возраста болеют простудными заболеваниями 5 детей (83 %), из них часто болеющие двое детей (33 %). Поэтому дети, не посещающие дошкольное учреждение, понижают показатели численности посещения ДООУ. Наиболее распространенными заболеваниями являются: грипп, ОРЗ, ОРВ.

На констатирующем этапе мы провели опрос с детьми старшего дошкольного возраста, и проанкетировали родителей воспитанников.

Цель исследования: изучить уровень знаний детей о здоровом образе жизни, определить влияние здоровьесберегающих технологий на

формировании здорового образа жизни у старших дошкольников, заинтересовать и привлечь родителей в работу ДОУ.

На констатирующем этапе была образована 1 группа исследуемых из 6 дошкольников старшего возраста. После чего для комплексной оценки качества знаний о здоровом образе жизни было проведено диагностирование воспитанников по методике В.Г. Кудрявцева.

Результаты диагностики оценивались по следующим критериям:

- представление детей о здоровье как о состоянии человека и о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- взаимосвязь здоровья и образа жизни (знание полезных привычек и отношение детей к вредным привычкам);
- участие в оздоровительных и закаливающих мероприятиях.

В соответствии с выделенными критериями В.Г. Кудрявцев выделяет уровни сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста следующим образом:

- низкий уровень: ребёнок имеет бессистемные представления о понятии «здоровье» как состоянии человека, не связывает состояние здоровья с состоянием окружающей среды; не отрицает вредные привычки; не может рассказать о полезных привычках, требуются наводящие вопросы, в оздоровительных мероприятиях участвовать не желает.

- средний уровень: ребёнок имеет приблизительное представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека; имеет небольшое представление о вредных привычках; называет полезные привычки; с помощью взрослого выявляет связь между здоровьем и окружающей средой, наличием вредными и полезными привычками, при помощи наводящих вопросов называет условия здорового образа жизни, участвует в оздоровительных и закаливающих мероприятиях по настроению.

- высокий уровень: ребёнок имеет чёткое представление о понятии «здоровье», связывает его с состоянием человека, с состоянием окружающей среды; отрицательно относится к вредным привычкам, уверенно называет

полезные привычки, понимает их влияние на состояние здоровья; настроен на здоровый образ жизни; соблюдает правила гигиены, опрятен, аккуратен, с радостью принимает участие в оздоровительных мероприятиях.

Протокол беседы по данному опросу представлен в приложении Б

Результаты проведения опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса для детей старшего дошкольного возраста

Уровень знаний	Количество детей	Проценты
Низкий	2	35 %
Средний	3	50 %
Высокий	1	15 %

После проведённой диагностики было выявлено, что из 6 воспитанников имеют – 2 ребёнка (35 %) низкий уровень, 3 ребёнка (50 %) имеют средний уровень и 1 ребёнок (15 %) имеет высокий уровень.

Опираясь на результаты проведения беседы можно сделать вывод, что в данной исследуемой группе дети удовлетворительно владеют знаниями, дают адекватные ответы, но допускают ошибки или затрудняются отвечать и лишь один ребёнок (который часто не посещает ДОО по различным причинам) имеет низкий уровень знаний.

Ребёнок с низким уровнем постоянно путался с ответами и старался отвечать неполными ответами. Иногда уходил от ответа и не желал отвечать. Родители данного ребёнка имеют статус неблагополучная семья. На вопрос «Что нужно сделать для того, чтобы быть здоровым человеком», ребёнок отвечал:- «Много кушать и мыть руки».

Чтобы определить, что совместная работа дошкольного учреждения даёт нам положительные результаты в укреплении здоровья детей мы провели анкетирование родителей.

Цель данного анкетирования: внедрить заинтересованность родителей, которые готовы взаимодействовать с дошкольным учреждением и как сами родители ведут работу над физическим развитием.

Анкетирование родителей, которым было предложено заполнить анкеты по формированию здорового образа жизни и выявлению приоритетов использования здоровьесберегающих технологий в семье.

После проведённого анкетирования было выявлено, что не все родители относятся серьёзно к данной теме, но все единогласно ответили, что «Физическая культура благотворно влияет на укрепление здоровья» в таблице 3.

Опираясь на результаты по анкетированию родителей можно сделать вывод, что родители заинтересованы проблемой здоровья семьи и готовы взаимодействовать с ДОУ, только их нужно научить и подсказать, как правильно выстроить работу педагог-ребёнок-родитель. Многие родители относятся не серьёзно к проблемам физического воспитания. Некоторые родители вместе с детьми активно участвуют в спортивных мероприятиях и готовы оказать помощь в организации двигательной активности детей в группе и на прогулке.

Сравнив опросник проведённый с ребёнком и анкетирование родителя одной семьи, сделали вывод, что ребёнок показал не плохие знания в области здоровья, а изучая анкетирование родителя, показал, что ребёнок пользуется приобретёнными навыками полученными в дошкольном учреждении и не получает их дома в семье, это говорит о том, что в детском саду и в семье отводится мало времени на формирование привычек к здоровому образу жизни.

Таблица 3 – Результаты анкетирования родителей воспитанников ДООУ

Номер вопроса	Да	Нет	Не знаю	Без ответа
1 вопрос	100%	0%	0%	0%
2 вопрос	4%	82%	0%	12%
3 вопрос	3%	65%	14%	18%
4 вопрос	49%	0%	24%	27%
5 вопрос	74%	2%	26%	8%
6 вопрос	86%	0%	14%	0%
7 вопрос	2%	98%	0%	0%
8 вопрос	2%	0%	0%	98%
9 вопрос	60%	0%	31%	9%
10 вопрос	91%	9%	0%	0%
11 вопрос	Темы: 1. Как отучить ребёнка вредным привычкам 2. Психологические расстройства ребёнка 3. Как и с чего начать закаливание 4. Как правильно составить меню дома 5. Как правильно одеть ребёнка на прогулку по сезону не переохлаждая и не укутывая ребёнка. 6. Как отучить ребёнка от продуктов питания, которые приносят вред.			

Таким образом, необходимо отметить, что в данном дошкольном учреждении отводится незначительная часть работы по оздоровлению детей. Хотелось бы дополнить и расширить объёмы мероприятий для улучшения состояния здоровья детей.

КАРТотеКА

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет, «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «Передай – встань»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч

передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Варианты: передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

Подвижная игра «Найди мяч»

Цель: Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

Описание: Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

Варианты: Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы

стараятся их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «Побе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

Подвижная игра «Угадай, кого поймали»

Цель: Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

Описание: Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

Правила: Возвращаться по сигналу «Пора домой».

Варианты: Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «Стадо и волк»

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха,

волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «Гуси – Лебеди»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: на одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома-«логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Кто скорей снимет ленту»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По

сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «Быстрее по местам»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят, «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Варианты: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

Подвижная игра «Медведь и пчелы»

Цель: учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы,

которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

Подвижная игра «Свободное место»

Цель: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей. Игра продолжается.

Указания. Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

Подвижная игра «Волк во рву»

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков

Подвижная игра «Лягушки и цапли»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра «Водяной»

Цель: воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача — определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

Подвижная игра «Сокол и голуби»

Цель: упражнять детей в беге с увертыванием.

На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети —

голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

Подвижная игра «Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты	На такую полетим!
Для прогулок по планетам.	Но в игре один секрет:
На какую захотим,	Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Подвижная игра «Птички и клетка»

Цель: повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять бег – в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Подвижная игра «Самолеты»

Цели: учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

I вариант: дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

II вариант: дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это – самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечаются лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3-4 раза.

Подвижная игра «У кого мяч»

Цели: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

Подвижная игра «Совушка»

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасти заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА»**

*«Игра – в значительной степени основа всей
человеческой культуры».*

А.В. Луначарский

Как часто родители слышат от своих детей знакомую просьбу: «Мама, папа, поиграйте со мной!» И сколько радости и удовольствия получает ребёнок, когда взрослые, преодолевая занятость, усталость, отложив в сторону все дела, соглашаются поиграть в игры. Однако игра для ребенка – это не только удовольствие и радость, что само по себе очень важно: игра оказывает на ребёнка всестороннее действие. Среди огромного разнообразия игр особое место занимают подвижные игры.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально – волевых качеств.

Подвижная игра оказывает положительное влияние на всестороннее гармоническое развитие личности, а также улучшение показателей здоровой физической подготовленности ребёнка.

Почему же так важны подвижные игры для дошкольников? Потому, что в дошкольном возрасте у ребенка происходит усложнение моторики и координации движений. Этот процесс происходит в результате повседневного выполнения таких движений, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание. Однако повторение тех же движений в ходе подвижной игры позволяет значительно ускорить формирование двигательных навыков, способствуя раннему развитию ребенка как в физическом, так и в психическом плане. Заниматься с ребенком следует регулярно, систематически. Для здоровья ребёнка полезно организовать двигательную деятельность утром, через 20-25 минут после завтрака, или в

другое удобное время. Нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном.

У каждой определенной подвижной игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Некоторые игры обладают сюжетом, есть определенные роли и правила. Существуют игры без ролей, в них дети выполняют только двигательные упражнения по определенным правилам. И также есть игры, где все действия подчинены и обыграны текстом, который произносит взрослый.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом,

физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

- Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗОЖ ФОРМИРУЕТСЯ В СЕМЬЕ»

Цель консультации: способствовать сознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, педагогам. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье, проводят различные мероприятия посвящённые здоровью, но этого, к сожалению всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное

ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» — говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям

сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что

наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Список литературы

1. Буре, Р.С. Воспитатель и дети: учебник для студентов вузов / Р.С. Буре, Л.Ф. Островская. – 2-е изд. – М.: Ювента, 2006. – с. 268.
2. Евдокимова Е.С. проектирование как здоровьесберегающие технологии в ДОУ//управление ДОУ. – 2004
3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – с. 212.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология: учеб. пособие для вузов / Э.Н. Вайнер. – 3 – е изд. – М.: Флинта, 2005. – с. 416.
5. Виноградов, Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Д.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1998. – с.118.
6. Всемирная организация здравоохранения, Занимательная энциклопедия человека / ВОЗ, Факторы, влияющие на здоровье человека / глава 4, – 2004. – с. 74.
7. Войцехович, Б.А. Общественное здоровье и здравоохранение / Б.А. Войцехович. – Краснодар, 2003. – с.360.
8. Гирич, Л.М. Формы работы детского сада с семьёй // Л.М. Гирич – Дошкольное воспитание, 1999. – №10, – с. 123-125.
9. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – М.: Просвещение, 2014. – с.232.
10. Дошкольное воспитание №4 – 2008. – с.55.
11. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2004. – с.560.
12. Жулина, Г.В. К Проблемы здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях – Г.В. Жулина. – Ставрополь: Издательство СГУ, 2002. – с. 4-6.
13. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб.: Петрос, 1994. – с.78.

14. Капалыгина, И.И. Формирование навыков здорового образа жизни? Педагогическая поддержка – 2006 – № 5 – с. 13-18.

15. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – с .271.

16. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А Кожин, В.Р. Кучма. – М.: Просвещение, 2010. – с.235.

17. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под общ. ред. С.А. Козловой. – М.: Владос, 2008. – с.271.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Методическое пособие

Подписано к печати 12.10.2024. Формат 60х90/16

Усл. печ. л. 3,75. Уч.-изд. л. 1,64. Тираж 5 экз.

Отпечатано в Армавирской типографии, 2024 г.- 48 стр.

