



Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи Московского района Санкт-Петербурга

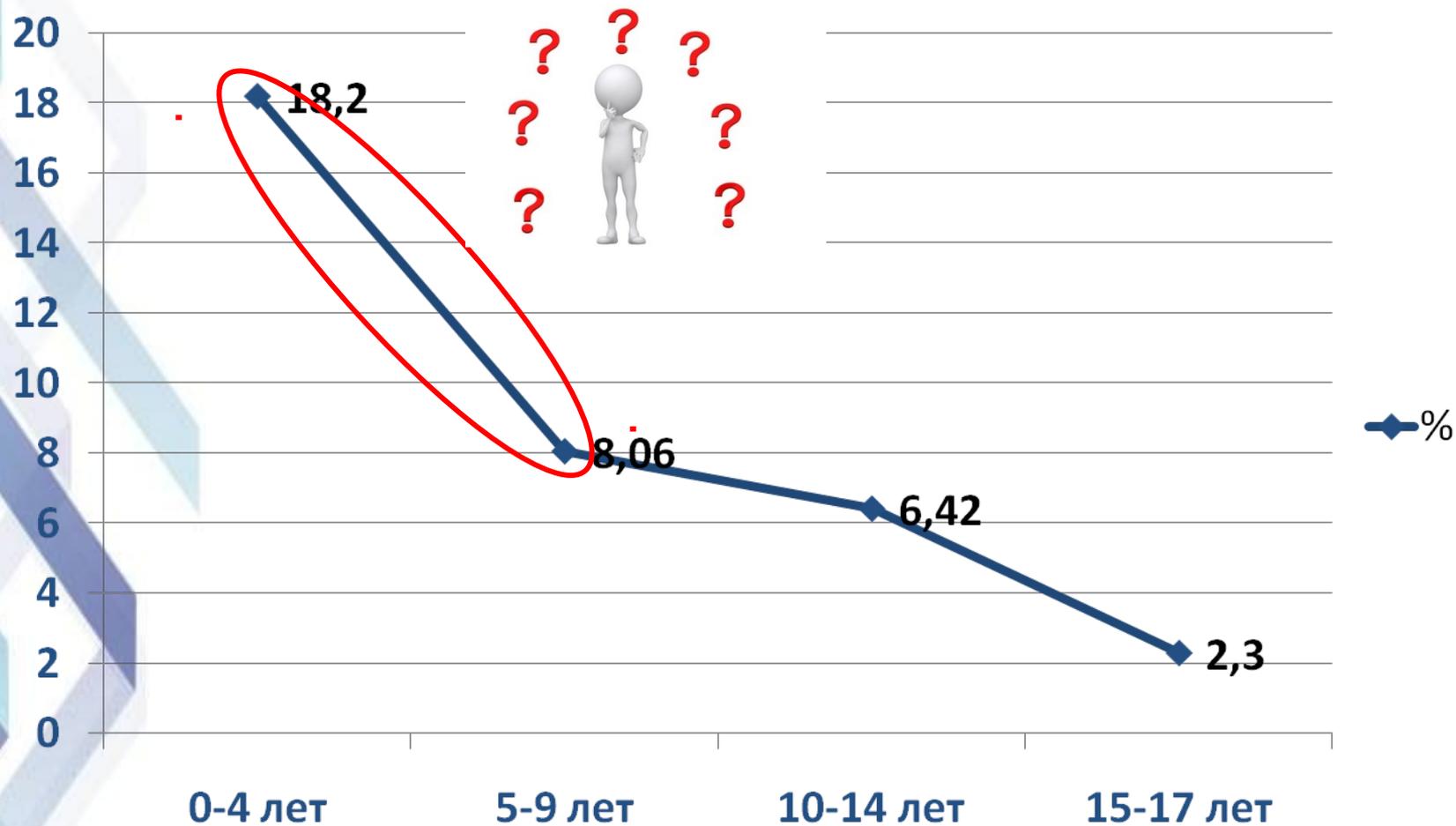
# Как сохранить здоровье дошкольников?

Дискуссионная площадка

С.О. Филиппова,  
д.п.н, профессор, зав. кафедрой  
оздоровительной физической  
культуры и адаптивного спорта РГПУ  
им. А.И. Герцена



## Доля здоровых детей в возрастных группах (Красногвардейский район)



## В.В. Путин

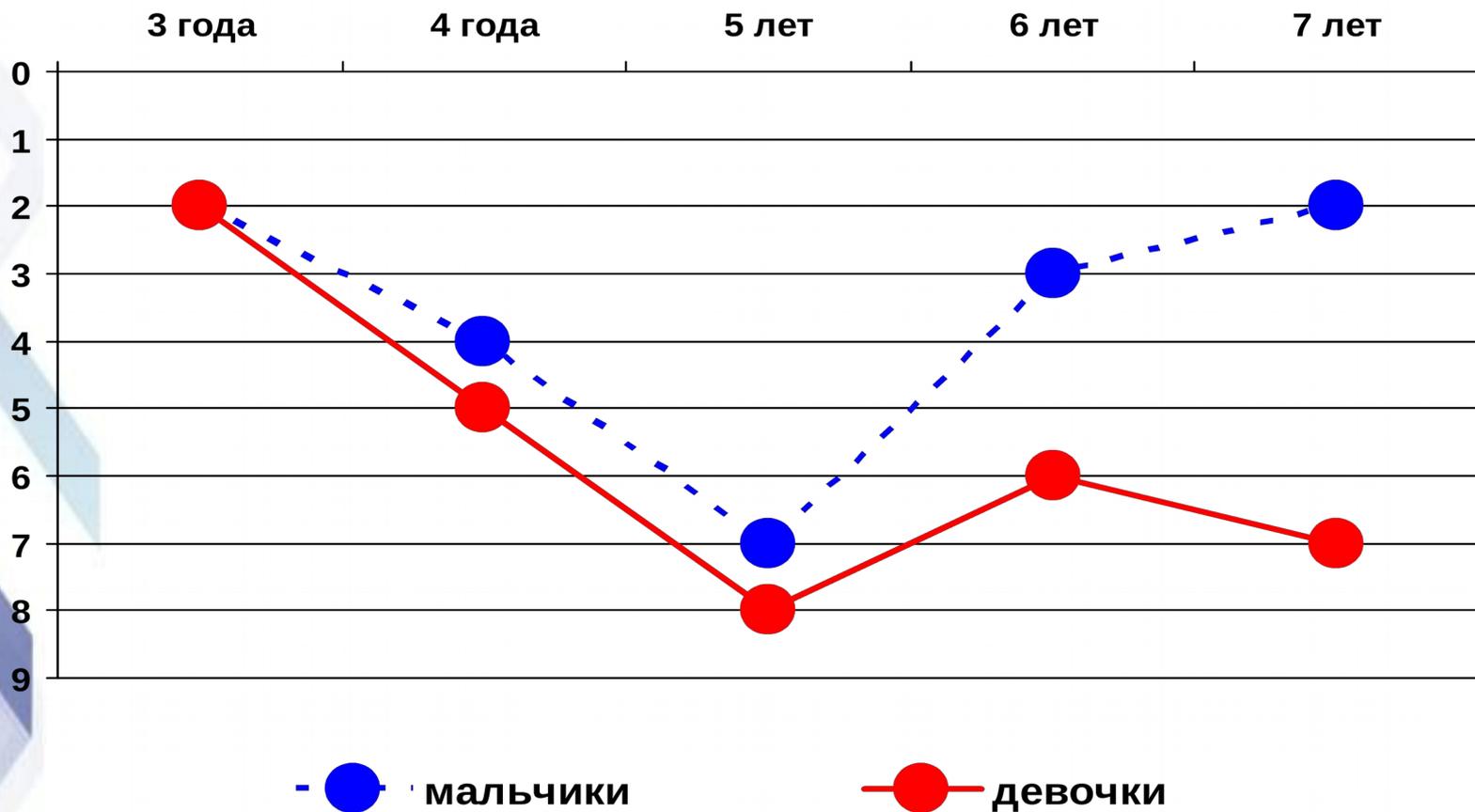


**«Физическая культура , по-прежнему, остаётся на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступает место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему образу жизни».** Но мы с вами хорошо знаем, уважаемые коллеги, что *именно в юности закладывается отношение к своему здоровью. И, что самое главное, закладывается гораздо более важная вещь – образ поведения, который, в конечном счёте, определяет качество жизни и жизненного успеха каждого человека».*

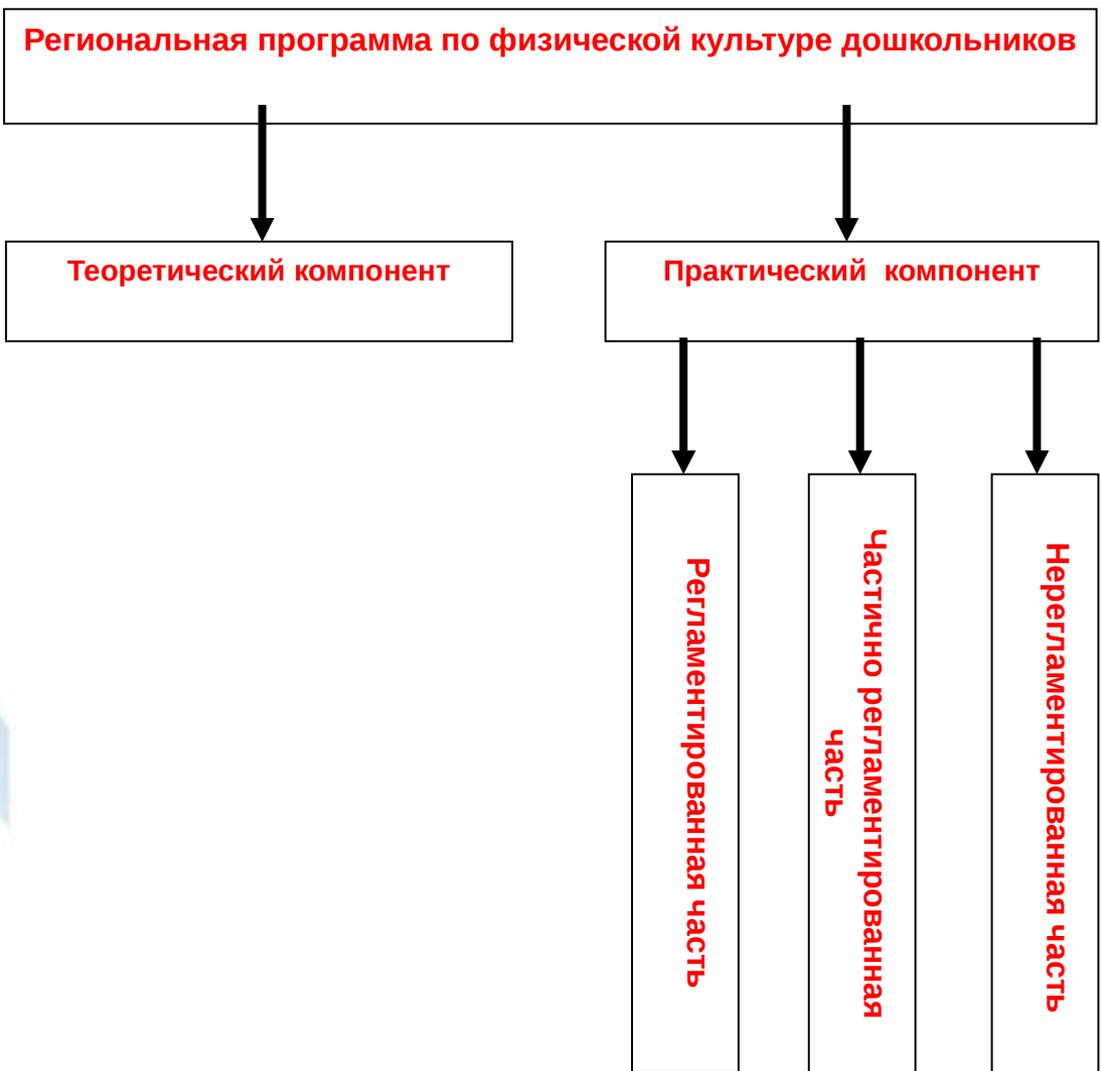
# 1. Какая физкультура нужна дошкольнику: инновационные технологии или основные движения?



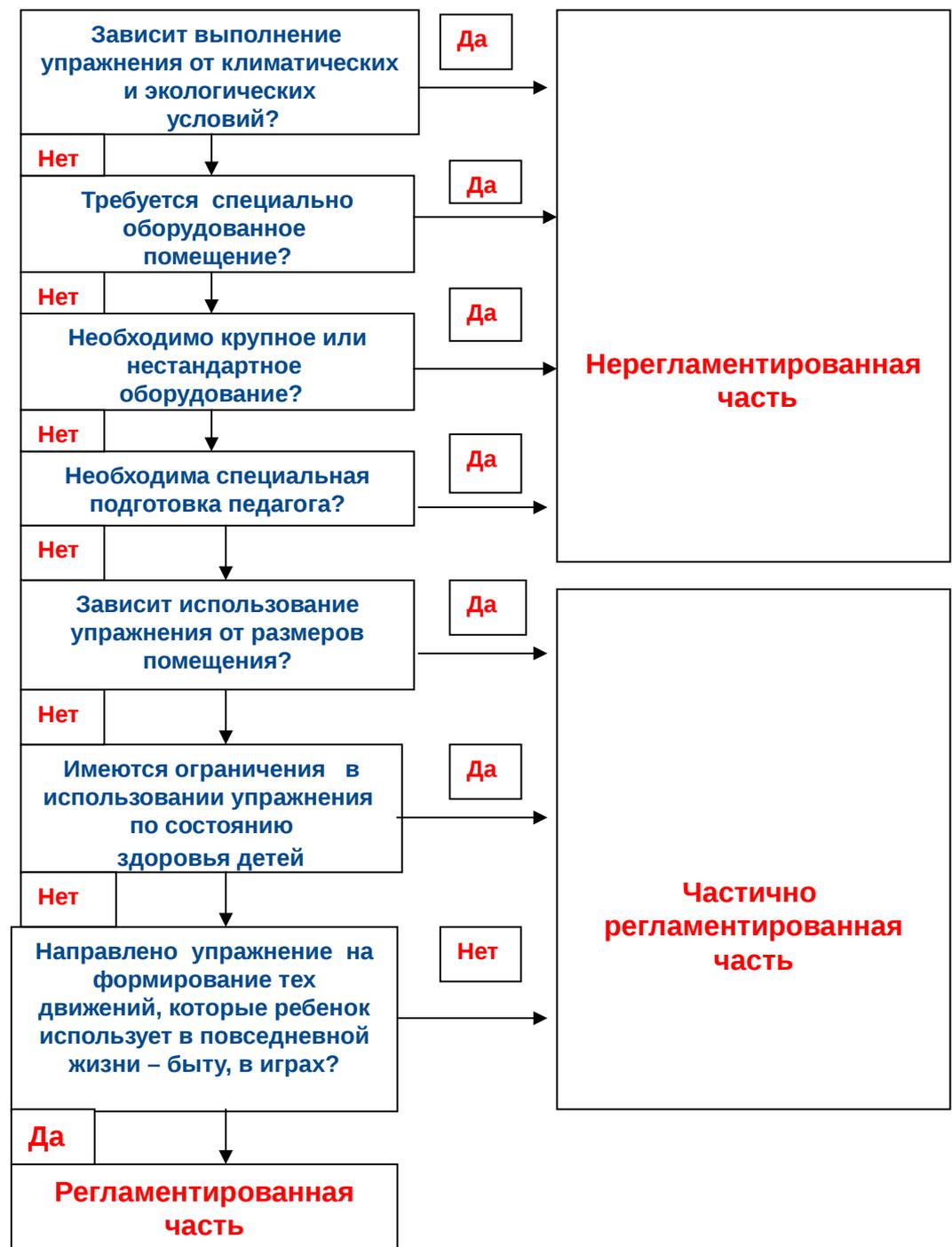
# Родители



Место физического воспитания в образовании детей  
по мнению родителей



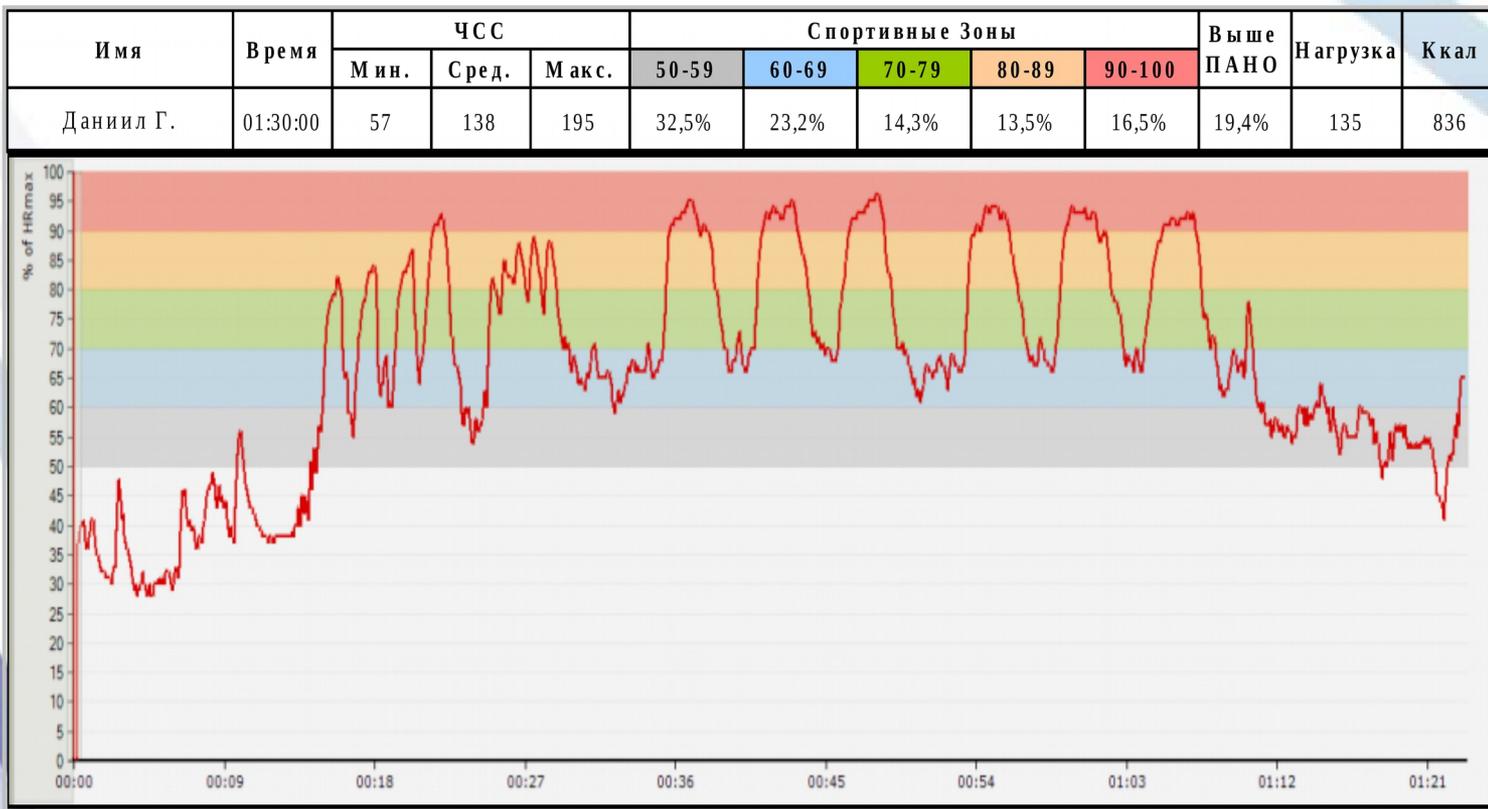
## Алгоритм выбора упражнений в части практического компонента программы



**2. Проблема регулирования нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями: насколько реально в условиях дошкольного учреждения педагог может осуществлять индивидуальный оздоровительный маршрут ребенка (возраст, пол, тип конституции, тип нервной системы, функциональные показатели, состояние здоровья и т.п.)?**



# Контроль реакции организма ребенка на физическую нагрузку (мониторы сердечного ритма «POLAR»)



Пример индивидуального отчета  
об изменении ЧСС в процессе занятий физическими  
упражнениями

**3. Могут ли нанести вред  
здоровьесберегающие технологии?  
Почему педагоги игнорируют список упражнений,  
запрещенных и ограниченных для применения в  
физической культуре дошкольников?**



**Развитие и  
восстановлен  
ие**

нормальное  
развитие;  
реабилитация;  
абилитация

**Противодей-  
ствие угрозе**

негативное  
воздействие;  
деградация;  
инволюция

**Воспитан  
ие**

Формирование личности

- здоровьесформирующие;
- здоровьесберегающие;
- здоровьесозидательные;
- здоровьесоздающие;

- здоровьесберегающие;

- здоровьесозидательные;
- здоровьесоздающие

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

## Варианты замены упражнений для обеспечения оздоровительной направленности физического воспитания

№	Традиционное выполнение физических упражнений	Возможные последствия применения упражнений	Альтернативные способы выполнения упражнений
1.	Упражнения, связанные с переразгибанием шейного отдела позвоночника в передне-заднем направлении.	Отрицательное воздействие на шейный отдел в связи с наличием так называемая нестабильность шейного отдела.	Такие упражнения как наклоны головы вперед, в стороны, повороты выполняются в медленном темпе при небольшом количестве повторений (6-8 раз), задерживаясь в этом положении на 15- 20 сек (от 3-5 глубоких дыхательных движений).
2.	Упражнения для туловища, связанные с наклонами в стороны.	Нарушение плоскости, увеличение рычагов создает возможное возникновение ротационных движений в суставах верхних конечностей и туловища.	Выполнение с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостей. Изменение исходного положения рук (например: руки на пояс, к плечам). При начальном обучении использовать облегченные исходные положения, например, лежа на спине, стоя у стены.
3.	Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса. Например, в исходном положении лежа на спине ноги прямые, руки за головой.	Создается давление на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук (например: руки на груди), поднимание туловища до уровня 30 градусов к поверхности пола.
4.	Одновременное поднимание прямых ног в исходном положении сидя или лежа на спине	Вес двух ног оказывает травмирующее воздействие на поясничный отдел.	Предлагается: 1. Выполнение упражнения через фазу сгибания и выпрямления ног 2. Поднимание ног поочередно.
5.	Наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками.	Примерно 40% детей дошкольного возраста имеют такую патологию как рекурвация коленного сустава. Подобное упражнение способно привести к ухудшению состояния связок коленного сустава.	Наклон вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги.
6.	В исходном положении стоя на коленях с опорой на руки махи прямой ногой назад.	Оказывается травмирующее воздействие на поясничный отдел позвоночника.	Необходимо изменить исходное положение на коленно-локтевое, голова должна быть на одной прямой со спиной и не допускать прогиба в пояснице.

#### 4. Нужно ли внедрять ГТО в дошкольном учреждении? В какой форме? В каком объёме?



- Оценка физического состояния дошкольников предусматривает изучение четырех показателей:

группы здоровья;

физического развития;

функционального состояния;

**физической подготовленности.**



- Оценка физической подготовленности декларируется и ФГОС, в разделе требований к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.
- Идея совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении на основе квалифицированной оценки уровня физической подготовленности детей **созвучна последним инициативам правительства России по введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.**

**5. Какие из критериев оценки качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении можно считать объективными: что важнее систематический кропотливый труд или красиво оформленный сценарий?**



# Управление качеством оздоровительной работы



**6. Каким образом дошкольное учреждение может гарантировать защиту ребёнка от некомпетентности взрослых в области физической культуры? Кто должен осуществлять руководство двигательной деятельностью дошкольников?**



## **Компетентность педагога, организующего двигательную деятельность дошкольников**

- **Анатомо-физиологические основы занятий физическими упражнениями;**
- **Гигиенические основы оздоровительной деятельности;**
- **Биомеханика движений дошкольников;**
- **Методика формирования двигательных навыков;**
- **Методика развития физических качеств;**
- **Технологии построения образовательного процесса по физической культуре в дошкольном учреждении;**
- **Педагогический и медицинский контроль занятий физическими упражнениями (ограниченные в применении и запрещенные упражнения);**
- **Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками (гендерный, типологический и конституциональный подходы)**
- **Адаптивная и инклюзивная физическая культура дошкольников;**
- **Инновационные технологии в физической культуре дошкольников.**



Схема получения образования инструкторами по физической культуре дошкольного учреждения

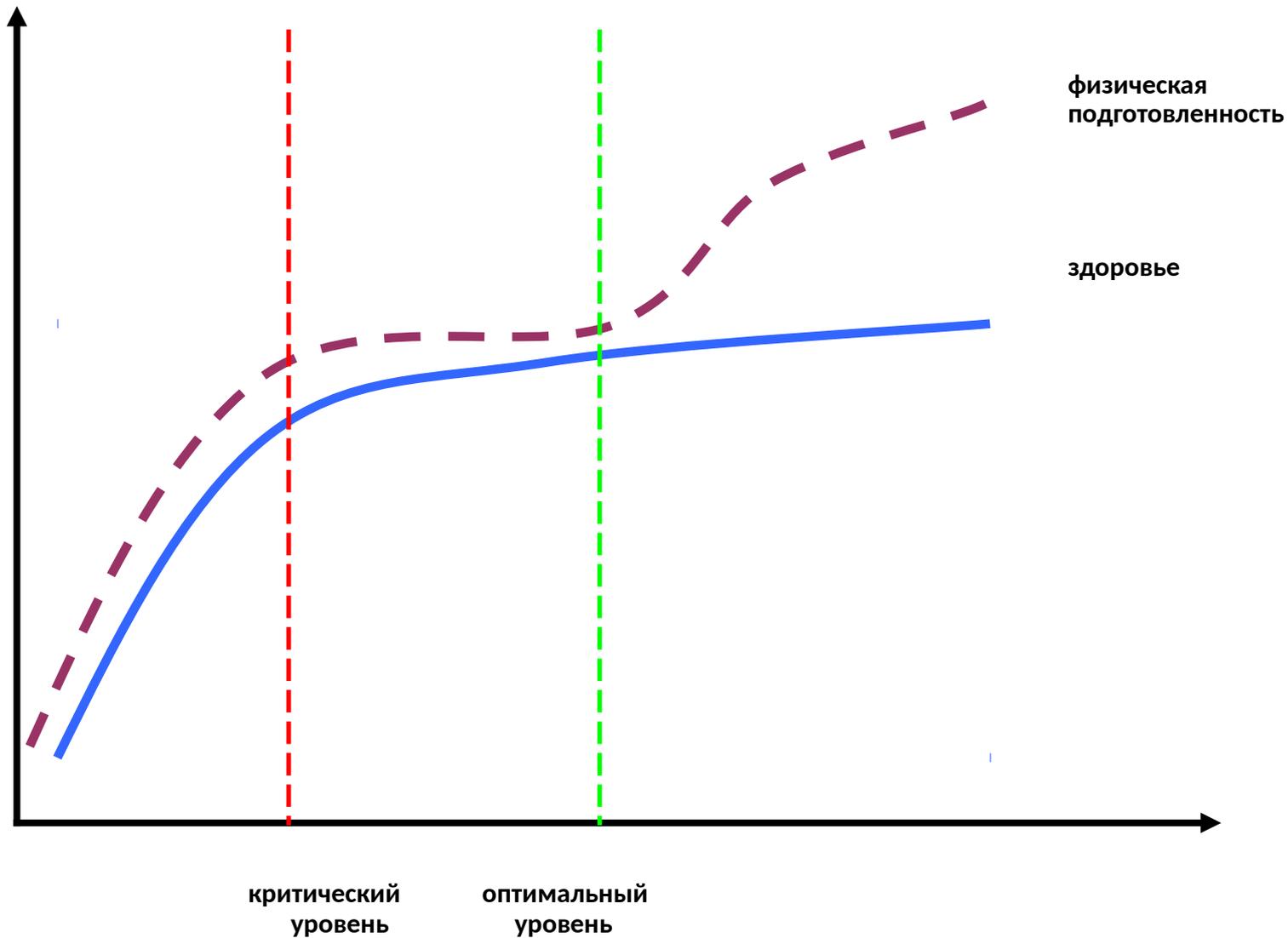
## Объем специальных знаний по физической культуре дошкольников при подготовке педагогов в разных образовательных учреждениях

Подготовка воспитателей	102 час
Подготовка по специализации «Руководитель физического воспитания» в педагогическом колледже	520 час
Подготовка специалистов по физической культуре в ГУФК им. П.Ф. Лесгафта	40-70 час
Подготовка специалистов по профилю «Физическая культура детей дошкольного возраста» в РГПУ им. А.И. Герцена	1700 час

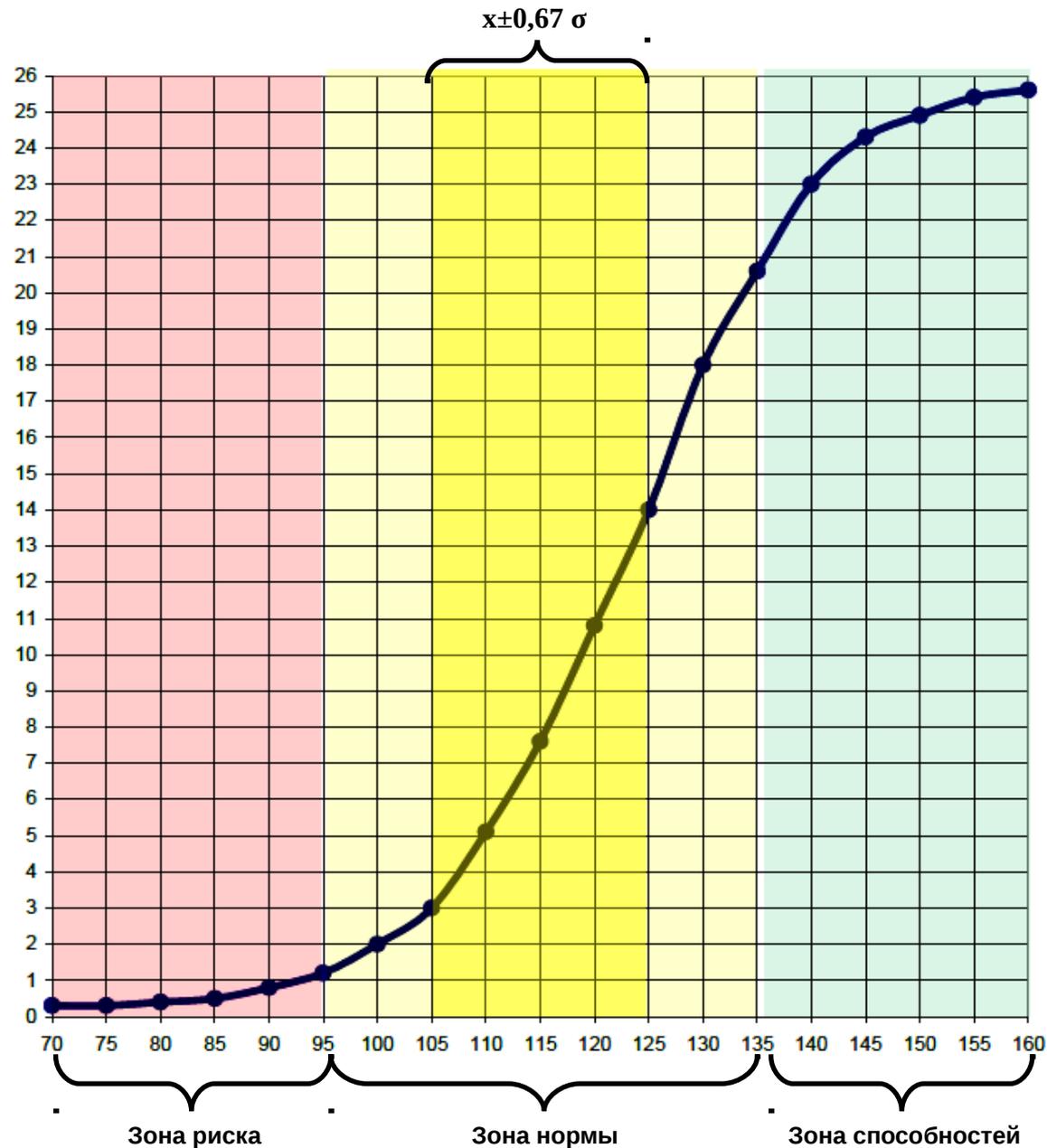
**7. Образ «идеального выпускника» дошкольного учреждения с позиции здоровья: что оценивать?  
Довольна ли школа результатами  
дошкольного образования?**



# Сопоставление с должными нормами



## Новые подходы к оценке физической подготовленности дошкольников



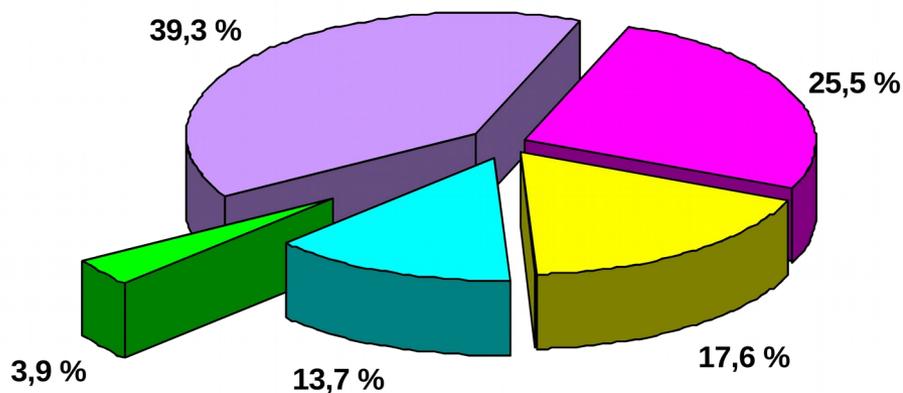
Шкала оценок результатов теста «Прыжок в длину с места» у девочек (подготовительная группа, 6-7 лет)

**8. Может ли педагог, ведущий антиздоровый образ жизни, формировать основы здорового образа жизни ребёнка?  
Как стимулировать здоровьесберегающее поведение педагогов?**



## Стимулирующие выплаты, связанные с заботой о здоровье

- При обсуждении путей совершенствования порядка начисления стимулирующих выплат в раздел, связанный с заботой работника о сохранении и укреплении своего здоровья, сотрудники дошкольных учреждений выбрали следующие показатели:



- отсутствие пропусков рабочих дней по болезни
- занятия физическими упражнениями по абонементам (фитнесс-клуб, бассейн и т.п.)
- участие в физкультурно-массовых мероприятиях в дошкольном учреждении и в районе
- организация мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни
- сдача норм ГТО



Олимпийское образование дошкольников: метод. пособие. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 128 с



Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие. – М.: Академия, 2007. – 215 с.

Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного дошкольников: учебник. – М.: Академия, 2014. – 307 с.



Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 615 с.

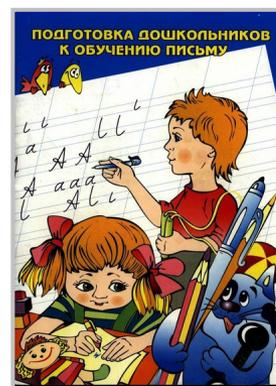
## Учебные и методические пособия по физической культуре дошкольников



Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2005. – 430 с.



Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек: метод. пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 98 с.



Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму (использование физических упражнений): метод. пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 96 с.





***Благодарю за внимание!***