

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Климова Ольга Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Видеогимнастика как средство здоровьесбережения старших
дошкольников в условиях пандемии

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
Строгова Н.Е.

(дата, подпись)

Обучающийся Климова О.А.

(дата, подпись)

Красноярск, 2022

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 2 |
| Глава I. Теоретические аспекты здоровьесбережения старших дошкольников посредством видеогимнастики..... | 10 |
| 1.1 Анализ проблемы здоровьесбережения старших дошкольников в психолого-педагогических исследованиях..... | 10 |
| 1.2 Возрастные особенности и оптимальный двигательный режим старших дошкольников..... | 17 |
| 1.3 Клиповое мышление и место видеогимнастики в здоровьесбережении старших дошкольников..... | 24 |
| Выводы по первой главе..... | 29 |
| Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по внедрению программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии..... | 30 |
| 2.1 Организация и методы исследования..... | 30 |
| 2.2. Обоснование и реализация программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии..... | 34 |
| 2.3. Анализ опытно - экспериментальной работы по проверке эффективности программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии..... | 42 |
| Выводы по второй главе..... | 48 |
| Заключение..... | 50 |
| Приложения..... | 53 |
| Список использованных источников..... | 71 |

Введение

Актуальность исследования.

Всеобщее дистанционное обучение – одна из инноваций, которую привнесла в нашу жизнь пандемия коронавируса. Перестраиваться пришлось всей системе образования в нашей стране, и дошкольная система не оказалась исключением. В связи со сложившейся ситуацией педагогам пришлось искать новые удобные и безопасные формы работы с детьми и их родителями.

Министерством просвещения был принят пакет документов, регламентирующих различные аспекты организации дистанционного обучения, но, как и в зарубежных странах, они имеют прямое отношение к образовательным организациям общего, среднего профессионального и высшего образования, и только косвенно затрагивают сферу дошкольного образования.

Дошкольные учреждения оказались в непростой ситуации, так как многим из них дистанционно работать раньше не приходилось. Но, как показывает практика, такой вид обучения сейчас является самым востребованным: практически в каждой группе детского сада есть часто болеющие дети, нередко группы закрывают на карантин, и тогда дети на какой-то период лишены возможности получать образование. Однако, в отличие от систем общего и высшего образования, где создавались условия для обеспечения всех обучающихся равным доступом к дистанционному обучению, особенно в наиболее неблагоприятных эпидемиологических районах и семьях, в дошкольном образовании принятые меры коснулись преимущественно дежурных групп с малым количеством детей.

Откликаясь на вызовы времени, работники дошкольных учреждений разрабатывают новые и модернизируют традиционно существующие средства, формы и технологии обучения и воспитания для оптимального

выхода из непростой ситуации. Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения в детском саду ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития и двигательной подготовленности. Родителям детей дошкольного возраста были предложены специальные обучающие цифровые ресурсы, позволяющие дошкольникам развиваться даже в таких исключительных условиях. Но в дошкольном образовании реализовать формат онлайн общения педагогов с детьми, с одной стороны, сложнее, с другой – больше вариативных возможностей, которые зависят от креативности педагога, например, инструктор по физической культуре в условиях изоляции может проводить дистанционные занятия с дошкольниками посредством видеогимнастики. Отметим, что потребность в двигательной активности у детей в период пандемии не ослабла, а возможности «выплеска дикой резвости» резко ограничились. Чтобы снять образовавшийся дефицит, нами было записано несколько видеороликов с занятиями оздоровительной гимнастикой с музыкальным сопровождением. Этот вариант хорош ещё тем, что ребенок сможет позаниматься гимнастическими упражнениями в любое время дня и столько раз, сколько захочет, просто нажав на кнопку воспроизведения записи на смартфоне или компьютере (под контролем родителей).

Музыкальное сопровождение на занятиях видеогимнастикой является одним из основных элементов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние детей, проявляется большой интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего занятия. Использование музыки на занятиях оздоровительной видеогимнастикой представляет собой необходимый фактор повышения эффективности работы, эмоционального фона и психологической разгрузки. При проведении занятий широко

используется музыка из мультфильмов, музыкальных сказок, кинофильмов. Так же она может выступать в качестве основы, определяющей характер, темп и ритм упражнений, и в то же время она может использоваться как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений [36].

На основе теоретического и практического анализа дошкольного образования можно констатировать наличие следующих **противоречий** между:

- недостаточной готовностью системы дошкольного образования к применению дистанционных технологий в период пандемии.
- потребностью дошкольных учреждений в оптимизации процесса здоровьесбережения воспитанников в формате дистанционного обучения и недостаточной разработанностью и научно-методического обеспечения данного процесса в системе дошкольного образования.

На основании выявленных противоречий была определена **проблема** исследования: как эффективно обеспечить здоровьесбережение старших дошкольников на занятиях физической культурой в период пандемии?

Обозначенные актуальность, противоречия и проблема обусловили выбор **темы** исследования: «Видеогимнастика как средство здоровьесбережения дошкольников в условиях пандемии»

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить в опытно-экспериментальной работе результативность программы занятий видеогимнастикой в здоровьесбережении детей старшего дошкольного возраста в период пандемии.

Объект исследования: процесс физического воспитания дошкольников в детском саду.

Предмет исследования: программа занятий видеогимнастикой со старшими дошкольниками, направленной на здоровьесбережение в период пандемии.

Гипотеза исследования: программа занятий видеогимнастикой со старшими дошкольниками в период пандемии будет эффективным средством здоровьесбережения детей, если:

- в её содержании интегрировать гимнастические упражнения с музыкой.
- разработать музыкальное сопровождение, позволяющее создать благоприятный эмоциональный фон занятий;
- составить несколько разнообразных комплексов упражнений музыкально-ритмической гимнастики, в том числе с предметами, и записать видеоролики для старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме здоровьесбережения старших дошкольников и рассмотреть исследования, учитывающие условия изоляции.
2. Разработать и реализовать программу видеогимнастики для старших дошкольников, направленную на здоровьесбережение в период пандемии.
3. Экспериментально проверить эффективность данной программы.
4. Проанализировать полученные результаты и составить практические рекомендации.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют базовые положения теории физической культуры (Г. Г. Наталов, Л. П. Матвеев, К. Д. Чермит), физического воспитания детей дошкольного возраста (Ю. К. Чернышенко, Л. Д. Глазырина, С. Б. Шарманова); психолого-

педагогические подходы к осуществлению здоровьесберегающей направленности образовательных процессов (Ю.А. Андреев, М.В. Антропова, В.К. Бальсевич, И.И. Брехман, С.М. Громбах, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Зма-новский, Л.И. Лубышева, С.Г. Сериков, НА. Фомин, В.Г. Штефко, Л.Г. Щедрина); использование и внедрение информационных и коммуникационных технологий, в том числе мультимедиа в физической культуре и спорте, рассматривали ряд авторов: А.П. Верняев, А.И. Гусев, А.М. Закиров, В.В. Осинцев, П.К. Петров, Г.И. Пономарев, А.И. Попугаев, Н.В. Черных, и др.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
- эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей физической культуры, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база.

Исследование проводилось на базе детского досугового центра «Лучик» города Красноярска. В исследовании было задействовано 12 детей.

Достоверность обеспечена методологией исследования, её соответствием поставленной проблеме; обоснованной логикой научного исследования; осуществлением исследования на теоретическом и практическом уровнях; выбором методов, адекватных целям и задачам исследования; репрезентативностью объема выборки и статистическими расчетами; внедрением результатов в педагогическую практику.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

1. Теоретически обоснована и экспериментально проверена программа, состоящая из комплексов упражнений видеогимнастикой для старших дошкольников в период пандемии.
2. Разработано управление здоровьесберегающей деятельностью по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста в период пандемии на основе игровой формы физкультурных занятий.
3. Определены эффективные педагогические приемы здоровьесбережения детей дошкольного возраста в процессе занятий видеогимнастикой.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в определении эффективности здоровьесберегающей роли видеогимнастики для детей старшего дошкольного возраста в период пандемии;
- в обосновании и разработке комплекса упражнений видеогимнастики, позитивно влияющих на процесс здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и внедрении видеогимнастики в воспитательный процесс детей старшего дошкольного возраста в дошкольном учреждении, что позволило повысить эффективность физкультурных занятий, улучшить показатели физической подготовленности, укрепить здоровье детей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Приоритетность оздоровительного направления в процессе физического воспитания старших дошкольников обусловлена высокой заболеваемостью детей, низким уровнем функционального состояния, неудовлетворительной двигательной активностью в период пандемии.

2. Выявленные общие особенности и закономерности построения занятий посредством видеогимнастики являются предпосылками к интеграции их средств и методов в рамках новой оздоровительной методики.
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, с использованием экспериментальной программы видеогимнастики позволяет значительно повысить уровень функциональных возможностей, улучшить подготовленность и двигательную активность детей старшего дошкольного возраста в условиях изоляции в период пандемии.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Констатирующий эксперимент проводили на базе Детского досугового центра «Лучик», г. Красноярск в период сентябрь – октябрь 2020г. В экспериментальном исследовании приняли участие 12 обучающихся старшего дошкольного возраста (6 девочек и 6 мальчиков). Возраст испытуемых составляет 6-7 лет. Также в исследовании приняли участие родители старших дошкольников в количестве 6 человек.

Основные идеи и результаты отражены в публикации XVIII Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта» (г. Кемерово, 18 ноября, 2020 г.).

Структура. Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (80 источник, 81 страниц).

Глава I. Теоретические аспекты здоровьесбережения старших дошкольников посредством видеогимнастики

1.1 Анализ проблемы здоровьесбережения старших дошкольников в психолого-педагогических исследованиях.

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании»; «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

В дошкольный период формируются основы физического и психического развития здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Здоровьесбережение — это организация самого процесса обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Таким образом, понятие «здоровый образ жизни» применительно к детям дошкольного возраста, это сущность образа жизни ребенка.

По мнению Ковалько В.И., здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс определенной направленности: медико-гигиенической (осуществляемые при тесном контакте педагог — медицинский работник — ребенок); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. [4].

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДОУ. Так как с одной стороны, здоровье является необходимым условием для всестороннего развития ребенка и обеспечение нормальной жизнедеятельности растущего организма, с другой — состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

За последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания с 16 до 17,3% [15].

Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей-дошкольников, формирования ЗОЖ, формирование здоровьесберегательной среды ОДО раскрыты в исследованиях Н.А. Андреевой, Н.Г. Быковой, Л.Н. Волошиной, В.Ю. Карпова, Н.Н. Лазаревой, В.В. Сазоновой, О.В. Хухлаевой и др.

Хотелось бы отметить проблемы в организации здоровьесберегающей деятельности субъектов образовательного процесса ДОУ. К их числу относятся:

- высокий процент (12,5%) часто болеющих детей; недостаточная динамика показателей состояния общей произвольной моторики (22,9%) и прироста психофизических качеств за год (12,4%);

- 14,5 % воспитанников ДОО испытывают психоэмоциональный дискомфорт; практически половина семей воспитанников не ориентированы на здоровый образ жизни и не являются союзниками педагогического коллектива в формировании компетентности здоровьесбережения дошкольников;
- знания детей о гигиене, режиме, безопасного поведения часто не реализуются в практической деятельности, что свидетельствует об отсутствии мотивов и элементарных привычек здорового образа жизни (31,3%);
- не все педагоги демонстрируют в профессиональной деятельности здоровый стиль поведения, ориентируются в воспитании привычек здорового образа жизни детей;
- разрозненность усилий медицинского персонала, педагогического коллектива, семьи, социума в медико-педагогическом и психолого-педагогическом сопровождении ребенка [28].

Овчинникова Т. отмечает, что планирование оптимальной системы здоровьесбережения в ДОО требует решения целого комплекса задач [29]:

- ✓ поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;
- ✓ выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;
- ✓ определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОО выступает создание здоровьесберегающей среды [8].

Волошина Л. определяет ее как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер,

обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДОО. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи. Во-первых, формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе. В учреждении должен быть оборудован физкультурный зал. На прогулочной территории учреждения оборудована спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование и мн. др. Кроме этого, мелкое физкультурное оборудование должно быть доступно для детей большую часть дня.

Дошкольный возраст, является чувствительным периодом в процессе формирования личностных компетенций здоровьесберегающего поведения, что дает возможность не только положить базу знаний и представлений о ЗОЖ, но и указывает потребность формирования поведенческих привычек и установки на формирования здорового стиля поведения в ОДО [47].

Компетенциями здоровьесберегающего поведения выступают:

- когнитивный компонент, направленный на формирование знаний о ЗОЖ (понимание важности здоровья для жизни и деятельности человека (И.А. Зимняя); присутствию представлений о здоровье (Л.П. Кудаланова, В.А. Деркунская);
- поведенческий компонент, формируемый на уровне физической активности (готовность к охране здоровья (Л.П. Кудаланова), регуляция персональных двигательных проявлений, обладание культурно-гигиеническими навыками (А.В. Хуторской, Л.П. Кудаланова, В.А. Деркунская);
- поведенческую составляющую, формируемую на уровне социального взаимодействия и связанную с нормализацией своего поведения в

ситуациях межличностного общения (действенное участие в коллективной деятельности со взрослыми и сверстниками (Л.П. Кудаланова, В.А. Деркунская), выражение толерантности в отношении потребностей другого человека, способность попросить о помощи и оказать ее (Л.П. Кудаланова и др.).

Главными факторами формирования здоровьесберегающего поведения исходят внутренняя мотивация, потребность, стимул вести ЗОЖ. Мотивация - побуждение человека к моторному акту, умение реализовать свои интересы, определенное его собственным желанием. Без внутренней мотивации обучающего на здоровьесберегающее поведение в конечном счете бесполезно говорить о каких-либо направлениях влияния на формирование такого поведения. Поэтому, прежде всего, человек должен сам осознавать, для чего ему необходимо здоровье и ЗОЖ.

Проблемы формирования установки людей на здоровьесберегающее поведение описывают Н.А. Безруких, В.И. Белов, А.В. Новоян, которые проводят анализ минимального уровня здоровьесберегающего поведения и социологическое исследование профилактики ВИЧ-инфекций у молодежи. Здоровьесберегающее поведение рассматривается исследователями с разных аспектов:

- отношение учащейся молодежи к здоровью и здоровьесберегающему поведению, установки молодежи на здоровьесбережение (В.Н. Трофимов, О.Л. Трещева, М.Ю. Абросимова и др.);
- проблема репродуктивного здоровья, поведение, установки на семью, детей, а также медицинскую профилактику, направленную на репродукцию (Е.И. Соколенко, М.Ю. Сурмач и др.);
- исследование концептуальных основ формирования здоровьесберегающего поведения студентов на примере конкретных учебных заведений высшего профессионального образования (В.Н. Трофимов, О.И. Ковалева и др.);

- формирование культуры здоровья в контексте социально-культурного подхода (В.В. Смирнов и др.).

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как:

- научные знания
- медико-профилактические меры (закаливание, лечебная физкультура, фитотерапия, контроль часто болеющих, физиолечение, массаж, плавание и т.д.)
- рациональный режим дня, труда и отдыха (рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха)
- двигательная активность (оптимальный двигательный режим) - правильно организованное питание (в основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие)
- отсутствие вредных привычек.

Одним из главных факторов неблагополучия здоровья дошкольников является недостаточный уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья, так как на состояние здоровья подрастающего поколения влияет целый ряд причин. Нарушение здоровья учащихся, в свою очередь, негативно сказывается на их способностях к освоению программ общего образования.

Целью деятельности педагогов, таким образом, является формирование у учащихся мотивации к ведению здорового образа жизни, привитие интереса к занятиям спортом, а также развитие положительного отношения к собственному состоянию здоровья.

Смыслом воспитания здорового образа жизни у обучающихся заключается в эффективной мотивации, когда конечной целью становится формирование самомотивации – понимания необходимости ведения

здорового образа жизни на постоянной основе. Наличие такой мотивации, возможно при условии глубокой теоретической подготовки по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Формирование здорового образа жизни средствами воспитания должно направляться на гармоническое развитие форм и функций организма дошкольника, всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого потенциала, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности, содействие развитию интеллекта учащихся.

При формировании мотивации здорового образа жизни старших дошкольников необходимо опираться на потребность их в новых впечатлениях, переходящую в не насыщаемую познавательную потребность, актуализировать ее, делать более осознанной и четкой [3].

Мотивация на здоровый образ жизни должна строиться на особенностях конкретного возраста дошкольника и его личностных особенностях.

Потребность ребенка в движении – основополагающий мотив к занятиям физической культурой и спортом, является необходимым фактором для полноценного развития и жизнедеятельности, его физического самосовершенствования, коррекции фигуры и осанки, самоутверждения в социальной среде. На фоне этого формируется потребность в систематической физической нагрузке, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, повышение уровня функционального состояния организма.

Занятия физической культурой в режиме учебного дня дошкольника помогают укрепить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, снять утомление [50]. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством разрядки и снятия отрицательных эмоций. А также стремление быть лучшим среди равных –

это мощнейшая мотивация для проявления индивидуальных особенностей ребенка.

Спортивная мотивация основывается на стремлении улучшить собственные спортивные достижения. В современных условиях среди дошкольников часто встречается эстетическая мотивация. Суть ее заключается в следовании моде на здоровье, здоровый образ жизни, здоровое питание, красивое спортивное телосложение. Стремление к общению, приобретение новых знакомств, поиск друзей также являются мотивацией к занятиям физической культурой и спортом.

Тренировочные занятия в секциях и кружках являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья, а также возможностью интересно провести время в кругу друзей. Одним из мотивов является стремление познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

Немаловажное значение для здоровья и успешности учащихся имеет семейное воспитание, климат семьи, степень социального и психического благополучия. Здоровый образ жизни включает в себя не только режим дня, сбалансированное питание, двигательную активность, но и санитарно - гигиенические нормы и зависит от социально-экономических факторов, конкретных условий жизнедеятельности.

1.2 Возрастные особенности и оптимальный двигательный режим старших дошкольников.

Старший дошкольный возраст является периодом интенсивного психического развития. Особенности этого этапа проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах. А именно в таких психических процессах: как внимание, память, восприятие и т. д. Появляется способность

управлять собственным поведением, а также изменять представление о себе, самосознании и самооценках. Произвольность и ее проявление являются решающим изменением в деятельности детей, когда цель последней это овладение собственным поведением.

У детей старшего дошкольного возраста происходит активный рост и перестройка работы физиологических систем организма ребенка:

- ✓ эндокринной
- ✓ нервной
- ✓ опорно-двигательной
- ✓ сердечно-сосудистой

В этом возрасте дети быстро прибывают в весе, росте, происходят изменения пропорций тела. Особо важные изменения отмечаются в высшей нервной деятельности. Относительно имеющихся характеристик, головной мозг шестилетнего ребенка в значительной степени приближается к показателям мозга взрослого человека. У старших дошкольников происходит готовность к переходу на следующую ступень возрастного развития, которая предполагает интенсивные умственные и физические нагрузки, напрямую связанные с последующим школьным обучением.

Данный период детства является важным в развитии, так как развиваются новые психологические механизмы деятельности и поведения. 8 В этом возрасте у детей закладываются основы будущей личности:

- происходит формирование устойчивой структуры мотивов;
- зарождение новых социальных потребностей: — в уважении и признании взрослого, желание быть на уровне с взрослыми; — в признании сверстников; — поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами.
- появление нового типа мотивации;
- освоение определенной системы социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе.

В дошкольном возрасте происходит интенсивное накапливание физических сил. Ребенок быстро растет, динамично развивается весь его организм. Происходит осознанное формирование представлений о здоровом образе жизни.

Этому возрасту характерна активность ростового процесса, так как в течение года ребенок вырастает на 7-10 см, происходят изменения в пропорциях тела. Совершенствуется координация и устойчивость равновесия, двигательная активность, которые необходимы для выполнения большинства движений. Формируется инициатива, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. [10, с. 58].

Дети старшего дошкольного возраста менее утомляемы, более выносливы психически за счет возрастающей физической выносливости. Они самостоятельно начинают все чаще воздерживаться от нежелательных действий, но при этом у них остается недостаточно выраженной способность к произвольной регуляции своей активности, что требует внимания взрослых.

Еще одной особенностью этого возраста является - развитие социальных представлений морального плана. Происходит постепенный переход от импульсивного, ситуативного поведения к опосредованному поведению с определенными правилами и нормами. Дети в этом возрастном периоде начинают активно обращаться к правилам во время регулирования своих взаимоотношений со сверстниками.

Дети старшего дошкольного возраста умеют различать хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле, могут привести примеры из личного опыта и литературы. При оценке сверстников они категоричны и требовательны, а в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны [9, с. 113].

Дети старшего дошкольного возраста не только выделяют существенные признаки предметов и явлений, но и начинают устанавливать причинно-следственные связи между ними, а также пространственные, временные и другие отношения.

Интересы ребенка старшего дошкольного возраста постепенно выходят за рамки ближайшего окружения. Ребенку все более интересен социальный и природный мир, необычные события и факты, появляется интерес к обитателям джунглей и океанов, космоса, далеких стран и т. д. Дети старшего дошкольного возраста пытаются самостоятельно анализировать и объяснить полученную информацию. Начиная с 5 лет, у детей появляются феноменальные идеи о происхождении Солнца, Луны, звезд и прочего. Для лучшего восприятия информации, в процессе объяснения привлекаются знания, которые получены из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях, звездных войнах и т. д. [14, с. 463].

Они с большим интересом слушают истории из жизни родственников. Знакомятся с техникой, разнообразными видами труда, профессиями родственников. Все это обеспечивает дальнейшее вхождение ребенка в современный мир, приобщение к его ценностям. Значимую роль в это время играют родители, так как именно с ними старшие дошкольники начинают принимать решения, самостоятельно ставить познавательные задачи, выдвигать предположения о причинах и результатах наблюдаемых явлений, использовать различные способы проверки: эксперименты, опыты, рассуждения, наблюдения, делать маленькие открытия.

Происходит последовательное совершенствование речи ребенка. Большинство исследований указывают на то, что за год словарь ребенка увеличивается на 1000 - 1200 слов, по сравнению с детьми младшего дошкольного возраста, в зависимости от индивидуальных различий детей. Продолжает совершенствоваться связная, монологическая речь, дети

старшего дошкольного возраста могут самостоятельно передавать содержание небольшой сказки, повести, стиха, рассказа, мультфильма, описать ситуацию, в которой они находились. Правильно пользуются многими грамматическими формами и категориями. В это время у детей мышцы артикуляционного аппарата достаточно окрепли для того, чтобы они могли правильно произносить все звуки родного языка, но у некоторых детей и в этом возрасте еще только заканчивается правильное усвоение шипящих звуков, а также звуков [л], [р] [19].

Еще одна важная особенность детей старшего дошкольного возраста - развитие продуктивного воображения, появление способности воспринимать и воображать на основе словесного описания. Такие достижения 11 воплощаются в виде детских игр, театральной деятельности, рисунков, детских рассказов.

Рисование является любимым занятием детей старшего дошкольного возраста, так как они посвящают ему много времени. Дети с удовольствием демонстрируют свои рисунки друг другу, обсуждают их идеи, содержание, обмениваются мнениями, устраивают выставки рисунков, гордятся своими успехами среди сверстников [10, с. 59]. У детей старшего дошкольного возраста появляется потребность в общении с окружающими, в особенности со сверстниками, что больше всего проявляется в совместных играх и деятельности, и приводит к появлению детских сообществ. За счет этого развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Если у ребенка в этом возрасте нет партнеров для игры среди сверстников, он сильно переживает.

Более активным становится интерес к взаимодействию, совместному решению поставленных задач. Они начинают договариваться между собой для достижения конечной цели. Взрослые помогают детям в освоении способов и методов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

За счет увеличения интереса детей старшего дошкольного возраста к общению с взрослыми, у детей появляется потребность в привлечении к себе внимания взрослых, вовлечения их в разговор. Появляется желание делиться своими знаниями, впечатлениями, мыслями со старшими. Равноправное взаимодействие с взрослыми поднимает самооценку ребенка, дает возможность почувствовать себя взрослыми и компетентными. Для полноценного развития ребенка старшего дошкольного возраста важно содержательное, разнообразное общение с ним взрослого: познавательное, деловое и личностное [26, с. 644].

Таким образом, детям старшего дошкольного возраста характерны большие физические и психические возможности, чем у детей младшего возраста. Отношение детей старшего дошкольного возраста со сверстниками 12 и взрослыми становятся сложнее и содержательнее, так как у них появляется обширный словарный запас, происходит развитие всех сторон личности ребенка: от интеллектуальной, нравственной, эмоциональной до волевой действенно-практической; происходит развитие элементов трудовой деятельности - навыков самообслуживания, труда в природе и т. д. Ведущие виды деятельности: сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, так как в игре они показывают действия и операции с предметами, а также взаимоотношения между людьми.

Основными изменениями в деятельности, сознании и личности детей старшего дошкольного возраста являются появления произвольности психических процессов: способности целенаправленно управлять своим поведением и психическими процессами, такими как восприятие, внимание, память и т. д. Следовательно, чтобы обеспечить развитие ребенка, важно учитывать его особенности, специфику окружающего общества, а также давать возможность самореализоваться.

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является соблюдение оптимального двигательного режима. Проблемой формирования

и развития двигательной активности детей занимались в разное время отечественные и зарубежные ученые. Вклад в изучение данного феномена и объяснения его механизмов внесли психологи: Л.С. Выготский; А.В.Запорожец; Ж. Пиаже, физиологи: Н.А. Бернштейн, И.М. Сеченов (15;21;50;5;55). Научные знания, связанные с понятием двигательная активность детей, расширены, углублены, систематизированы, в современных исследованиях Л.Д. Глазыриной, Н.Н. Ефименко, А.В. Кармановой, А.Г. Комкова, М.А. Руновой, Т.И. Осокиной, В.И. Усакова, Н.А. Фомина, В.Г. Фролова, В.Н. Шебеко (18;20;25;28;54;44;57;60;61;62).

Влияние ряда факторов, таких как: низкий социальный и экономический уровень жизни; плохая экологическая обстановка; повышенное внимание к компьютеру, телефонам, видеоиграм, соц. сетям; расширение школьной программы, высокая учебная нагрузка; высокая заболеваемость, наличие хронических заболеваний и т.д., в равной мере отрицательно сказывается на процессах роста и общего развития школьника. Поэтому так важно, чтобы двигательный режим ребенка был оптимизирован.

Оптимальный двигательный режим — естественное средство профилактики соматических и психических заболеваний [48]. В движениях дошкольники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма.

Двигательная активность, обеспечивающая определенный уровень суточной активности ребенка, включает на три аспекта:

1. двигательная активность на уроках физической культуры;
2. активность, которая осуществляется во время учебной и трудовой деятельности;
3. спонтанная двигательная активность в свободное время.

Наблюдения учёных показывают, что суточный объем двигательной активности детей с возрастом увеличивается. Изменения двигательной

активности зависят от сезона года, например, двигательная активность детей в летний период времени достигает своих наибольших величин, а наименьший - в зимнее время, примерно в 1,5 раза. Наблюдается следующая динамика: весной она повышается чаще всего в мае и может достигать максимальных величин в летнее время, далее, начиная с осени, постепенно снижается, достигая минимальных величин в зимнее время. Если двигательную активность в летнее время принять за 100%, то в зимнее время она снижается до 55 – 60 % (27)

Двигательный режим включает в себя в себя разные виды деятельности: утреннюю зарядку, физкультурные паузы, подвижные спортивные игры, бег, катание на лыжах, самостоятельные занятия физическими упражнениями и т.д.

Двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвратить гиподинамию (снижение работоспособности) и в то же время не приводить к переутомлению обучающихся.

Оптимальный двигательный режим, позволит: сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье, повысит эффективность процесса физического воспитания, двигательную активность детей на занятиях и в самостоятельной деятельности, а также повысит интерес и ценностное отношение к физической культуре и здоровью, как своего, так и окружающих.

1.3 Клиповое мышление и место видеогимнастики в здоровьесбережении старших дошкольников.

Жизнь современных дошкольников неразрывно связана с информационными технологиями, любая сфера жизнедеятельности окружена гаджетами, переполненными приложениями информационного и игрового характера. Большой поток информации подается ребенку в виде ярких и красочных визуальных вспышек с экранов телефонов, планшетов,

телевизоров, компьютеров. Неокрепшая психика дошкольника не успевает воспринять ее и переработать. Таким образом, у ребенка формируется клиповое мышление- восприятие мира через короткие яркие образы.

Современные педагоги с отчаянием наблюдают за тем, как клиповое мышление вытесняет понятийное, как классическое образование постепенно теряет свою роль в жизни общества. Но в любом отрицательном явлении можно выделить плюсы.

К немногочисленным плюсам клипового мышления нынешних дошкольников специалисты относят такие черты, как быстрое принятие решений, мгновенную реакцию, умение подстраиваться под разные условия. Небольшой словарный запас заменяется способностью перерабатывать большие объемы информации через символы, образы и схемы. Благодаря этому увеличивается объем внимания, которое хорошо переключается и распределяется. Способность детей вычленять главное не перегружая память тоже можно отнести к положительным качествам.

Мнения педагогов и исследователей о том, как обращаться с новым явлением у детей и подростков, делятся на две группы. Одни (например, Т.В. Семеновских) напоминают, что, запретить ребенку или подростку жить в обществе высоких технологий невозможно, ругать его — бесполезно, поэтому важно внести изменения в образовательную систему, подстраивая ее под новые особенности познавательных процессов и используя особенности клипового сознания во благо обучения и развития.

Другие (например, В.О. Богданова, С.А. Жукова, О.Н. Смищенко и др.) говорят о том, что важно проводить профилактику клиповости, сокращать информационный поток и развивать другие формы познавательных процессов. Они предлагают сбалансировать клиповое сознание, дополнив его умениями углубляться в изучаемую тему, анализировать, критично оценивать, создавать целостный образ окружающего мира.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворять естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Одной из основных задач образовательной программы дошкольников является обеспечение вариативности и разнообразия программ и организационных форм дошкольного образования. Особенно остро решение этой задачи осложнилось в период пандемии. Всеобщее дистанционное обучение внесло трудности в реализации данной задачи. Но как показывает практика, такой вид обучения сейчас является самым востребованным: практически в каждой группе детского сада есть часто болеющие дети, нередко группы закрывают на карантин, и тогда дети на какой-то период лишены возможности получать образование.

Так же физическое воспитание детей в детском саду тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависит от них. А так как большая часть жизни детей проходит в семье, их развитие тесно связано с образом жизни семьи, то родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщая его к здоровому образу жизни.

Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания: методы обучения упражнениям и подвижным играм,

способствующим развитию двигательных навыков. В детском саду необходимо систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей, включая теоретические и практические знания, обмен опытом воспитания детей. Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй. Продуманный педагогический процесс должен обеспечить преемственность разных организационных форм физического воспитания в детском саду и в семье. Таким образом, совместные занятия родителей с детьми сближают их, повышают эффективность занятий. Одновременно повышается физическая культура ребенка и родителей, развивается мотивационная сфера, возникает потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Но большинство родителей не могут успешно организовать двигательную активность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей.

Желание привлечь детей и родителей к дистанционному обучению привело нас к созданию обучающих видеороликов.

Видеоролик - это новый формат взаимодействия педагога и ребенка посредством информационно-коммуникативных технологий.

Он помогает решить ряд задач:

1. Делает материал доступным для восприятия не только через слуховые анализаторы, но и через зрительные, сочетая в себе интеграцию образовательных областей.
2. При создании видеороликов соблюдается основной принцип обучения-наглядность (повышает эмоциональное восприятие, воображение, оптимальное усвоение материала детьми);
3. Видеоролики способны дать намного более сильный эмоциональный эффект, надолго отложиться в памяти ребенка, а педагогу позволяет получить максимальную эффективную обратную связь.

Так, занятия видео гимнастикой стали бы одним из эффективным способом решения данных проблем и помогли бы и родителям, и педагогам успешно организовать процесс физического воспитания старшего дошкольника в период пандемии.

Выводы по первой главе.

В теоретической части исследования мы провели анализ проблемы здоровьесбережения старших дошкольников в психолого-педагогических исследованиях. Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДООУ. Так как с одной стороны, здоровье является необходимым условием для всестороннего развития ребенка и обеспечение нормальной жизнедеятельности растущего организма, с другой — состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе, особенно остро осложнилось осуществить в период всеобщего дистанционного обучения, которую привнесла в нашу жизнь пандемия коронавируса.

Овчинникова Т. отмечает, что планирование оптимальной системы здоровьесбережения в ДООУ требует решения целого комплекса задач [29]:

- ✓ поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;
- ✓ выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;
- ✓ определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

Но в дошкольном образовании реализовать формат онлайн общения педагогов с детьми, с одной стороны, сложнее, с другой – больше вариативных возможностей, которые зависят от креативности педагога, например, инструктор по физической культуре в условиях изоляции может проводить дистанционные занятия с дошкольниками посредством видеогимнастики.

Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по внедрению программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии.

2.1 Организация и методы исследования

Констатирующий эксперимент проводили на базе Детского досугового центра «Лучик», г. Красноярск в период сентябрь – октябрь 2020г.. Основная задача констатирующего эксперимента была оценка уровня двигательной активности старших дошкольников в период пандемии. Далее оценивали эффективность программы видеогимнастики как средства здоровьесбережения старших дошкольников в период пандемии.

В экспериментальном исследовании приняли участие 12 обучающихся старшего дошкольного возраста (6 девочек и 6 мальчиков). Возраст испытуемых составляет 6-7 лет. Также в исследовании приняли участие родители старших дошкольников в количестве 6 человек. Контрольная группа проходила дистанционное обучение в рамках общей образовательной программы ДОО. Пять раз в неделю проводили онлайн занятия по утренней гимнастике, а также родителям были отправлены файлы с заданиями и ссылками на полезные источники. Экспериментальная группа проходила пять раз в неделю утреннюю гимнастику, а также онлайн занятия с музыкальным сопровождением.

Исследование проводили в несколько этапов:

1-ый этап – анкетирование родителей, с целью выявить готовность старших дошкольников заниматься физической культурой в домашних условиях.

2-ой этап – оценка уровня двигательной активности старших дошкольников посредством метода шагометрии.

3-ый этап – статистическая обработка и анализ полученных данных.

В настоящем исследовании применялись следующие методы исследования.

1. *Анализ научно-методической литературы* позволил определить направление работы, определить объект и предмет исследования, сформулировать цели и задачи исследования. Также анализ рассматриваемых источников литературы позволил определить состояние изучаемой темы в настоящее время, уровень ее актуальности и разработанности в практике работы образовательных учреждений

2. *Анкетирование.* Для исследования уровня готовности семьи заниматься физической культурой в домашних условиях. Анкетирование было организовано через платформу Google формы. Образец анкеты представлен ниже.

Анкета для родителей

«Музыкальная видеогимнастика как средство здоровьесбережения старших дошкольников в период дистанционного обучения в период пандемии, карантина, больничного и т.п

1. Хотели бы Вы, чтобы ваш ребенок занимался дома, при невозможности посещать детский сад?
А) ДА; Б) Нет
2. Имеете ли вы технические возможности для занятий (наличие интернета, компьютера)?
А) ДА; Б) Нет
3. Хотели бы вы заниматься вместе с ребенком?
А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.
4. Как вы считаете, вашему ребенку будет интересно заниматься музыкальной видеогимнастикой?
А) ДА; Б) Нет
5. Какой спортивный инвентарь есть у Вас дома?

1. Мяч
 2. Скакалка
 3. Обруч
 4. Шведская стенка
 5. Гимнастическая палка
 6. Гантели 0,5 кг
 7. Массажный коврик или дорожка
- 6 В какой форме вы бы хотели чтобы проходили занятия по физической культуре?
1. Под музыкальное сопровождение
 1. С предметами (спорт. инвентарь)
 2. Без предметов
 3. Утренняя зарядка
 4. Дыхательная гимнастика
 5. Корректирующая гимнастика
 6. Игры
 7. Релаксация
 8. Самомассаж и босохождение по массажным коврикам.
 9. Гимнастика для глаз
 10. Иное
7. Какую интернет-платформу Вы бы предпочли для занятий?
1. Zoom
 2. Skype
 3. Telegram
 4. Вконтакте
 5. Иное

3. *Шагометрия.* Для оценки уровня двигательной активности использовали метод шагометрии (Сухарев А.Г., 1991). Он заключается в подсчете локомоций (шагов) школьника с помощью специального прибора –

шагомера. Количество шагов определяли с помощью электронного шагомера. Прибор крепится на запястье, передает датчику импульс на фазу торможения тела человека, во время его ходьбы. Каждое такое воздействие передается прибором на устройство считывания, фиксируется, а показания выводятся на дисплей.

В норме уровень двигательной активности для обучающихся старшего дошкольного возраста составляет 11 – 18 тыс. шагов в сутки (табл. 1) (Сухарев А.Г., 1991).

Таблица 1

Нормы шагометрии для детей разных возрастов

| Возраст | Число шагов, тыс./сут. | |
|---------|------------------------|----------|
| | девочки | мальчики |
| 6 | 11 - 15 | 11 – 15 |
| 7 | 14 - 18 | 14 – 18 |
| 8 | 16-20 | 16-20 |
| 9 | 16-20 | 16-20 |
| 10 | 16-20 | 17 – 21 |

4. *Методы математической статистики.* Полученный в педагогическом эксперименте числовой материал обрабатывался стандартными статистическими методами на персональном компьютере, в программе MS Excel 2010 с помощью «Пакета анализа».
5. Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) была использована формула В.И. Усакова:

$$W = 100 (V_2 - V_1)$$

$$\frac{1}{2} (V1 + V2),$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Таблица 2

Темпы прироста физических качеств.

| Темпы прироста, % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
|-------------------|---------------------|---|
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8 – 10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 10 – 15 | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

2.2. Обоснование и реализация программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии.

Всеобщее дистанционное обучение – одна из инноваций, которую привнесла в нашу жизнь пандемия коронавируса. Перестраиваться пришлось всей системе образования в нашей стране, и дошкольная система не оказалась исключением. В связи со сложившейся ситуацией педагогам пришлось искать новые удобные и безопасные формы работы с детьми и их родителями. Отметим, что потребность в двигательной активности у детей в период пандемии не ослабла, а возможности «выплеска дикой резвости» резко ограничились.

На основе теоретического и практического анализа дошкольного образования можно констатировать наличие следующих противоречий между:

- недостаточной готовностью системы дошкольного образования к применению дистанционных технологий в период пандемии.
- потребностью дошкольных учреждений в оптимизации процесса здоровьесбережения воспитанников в формате дистанционного обучения и недостаточной разработанностью и научно-методического обеспечения данного процесса в системе дошкольного образования.

Родителям детей дошкольного возраста были предложены специальные обучающие цифровые ресурсы, позволяющие дошкольникам развиваться даже в таких исключительных условиях. Но в дошкольном образовании реализовать формат онлайн общения педагогов с детьми, с одной стороны, сложнее, с другой – больше вариативных возможностей, которые зависят от креативности педагога, например, инструктор по физической культуре в условиях изоляции может проводить дистанционные занятия с дошкольниками посредством видеогимнастики.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения детского

досугового центра «Лучик» чётко определил пути своего дальнейшего развития в столь не простое время.

Краткая характеристика программы

Полный образец программы представлен на интернет страницы ДОУ Вконтакте ([ДЕТСКИЙ САД "ЛУЧИК" КРАСНОЯРСК \(vk.com\)](https://vk.com/detskiy_sad_luchik_krasnoyarsk))

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления физического здоровья старших дошкольников в период пандемии.

Задачи:

- ✓ Развитие физических качеств
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта старших дошкольников
- ✓ Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Объекты программы:

- Дети (старшие дошкольники);
- Инструктор по физической культуре;
- Родители (законные представители).

Основные принципы программы:

- ✓ научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- ✓ доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- ✓ активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в
- ✓ поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- ✓ сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- ✓ систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- ✓ целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- ✓ оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Основные направления программы:

- ✓ Профилактические мероприятия. Раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно - оздоровительной работы, система работ инструктора по физической культуре в период самоизоляции.
- ✓ Комплексная физкультурно – оздоровительная работа. Раскрываются формы организации физкультурных занятий. Формирование у старших дошкольников привычки к здоровому образу жизни.
- ✓ Консультативно – информационная работа с педагогами, родителями.

Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. март 2020г. – апрель 2020г –организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей учреждения на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях пандемии.

На данном этапе были проанализированы все средства дистанционного обучения. Были выявлены все плюсы и минусы данного обучения.

Преимущества дистанционного обучения детей дошкольного возраста:

1. Возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка;

2. Родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее занимается, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий;
3. Возможность контролировать круг общения ребенка;
4. Индивидуальный подход к ребенку, учет его особенностей как психических, так и физических;
5. Ребенок не «привязан» к определенному месту, он может свободно обучаться в любой точке мира. Основное условие – наличие ПК и доступа к интернету;
6. Дистанционное обучение имеет под собой хороший методический фундамент – видео- и аудио-лекции, тесты, задания и т.д.

Недостатки дистанционного обучения детей дошкольного возраста:

- ✓ Максимальное участие родителей. В том случае, если родители не имеют возможность посвящать процессу обучения ребенка достаточного времени, то уровень усвоения им знаний будет крайне низкий. Сам ребенок зачастую не имеет необходимых навыков самоорганизации и усидчивости. Не исключены моменты затруднений, где необходима помощь взрослого;
- ✓ Нет авторитета воспитателя. Многие дети воспринимают предмет именно так, как его воспринимает и преподносит воспитатель. К тому же воспитатель не только дает знания, но и формирует отношение к окружающим людям и миру;
- ✓ Не все имеют возможность получения дистанционного обучения, в силу сложных материальных условий, так как необходимо специальное оборудование (компьютер или ноутбук, интернет);
- ✓ Отсутствие общения со сверстниками. Дети не имеют возможности получить необходимые навыки коммуникации в обществе и социализации в обществе.
- ✓ В виду особенностей дистанционного обучения, детям приходится много времени проводить за компьютером.

Далее было проведено анкетирование родителей с целью выявления технических возможностей семьи, а также готовности организации занятий по физической культуре дома.

В соответствии с техническими возможностями определился набор электронных ресурсов и приложений.

- ✓ наличие ПК, планшета, телефона, телевизора – с выходом в интернет;
- ✓ мессенджеры Viber, WhatsApp, Telegram, используются для непосредственного общения педагогов и родителей, обсуждение вопросов обучения детей индивидуально или в открытом пространстве.
- ✓ специальные платформы для проведения онлайн-занятий, таких как: Zoom, Skype, Вконтакте и т.п.

Так же, с помощью анкетирования было выявлено какой спортивный инвентарь есть в наличии в каждой семье, для дальнейшей разработки занятий.

Далее были выделены основные формы проведения взаимодействия педагога, родителей и детей. Такие как:

- дистанционное консультирование.
- занятия в онлайн-режиме.

В первую очередь была проведена онлайн консультация для родителей. Образец консультации для родителей представлен в приложении 1. Консультация проходила через платформу Zoom. На данной консультации мы обсудили такие вопросы, как:

- охрана физического и психического здоровья детей
- требования к организации занятий в домашних условиях
- техника безопасности
- обсудили формы организации занятий

Было выявлено, что родители в целом готовы и заинтересованы в том, чтобы их дети продолжали занятия по физической культуре в домашних условиях, а также готовы стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.

Также, с помощью анкетирования, были выявлены предпочтительные формы организации и проведения занятий. Самым предпочтительной формой занятий оказались занятия с музыкальным сопровождением. Что не удивительно, ведь удачно подобранные к движениям ребёнка и узнаваемые им музыкальные фрагменты из мультфильмов, музыкальных сказок, кинофильмов способствует закреплению мышечного чувства и запоминанию движений, связывая их с определёнными песенками, что постепенно развивает музыкальную память и вырабатывает привычку двигаться ритмично и красиво, пластично и легко. Осваивая новые и более сложные движения под музыку, дети неосознанно стараются соединить в ритмическом рисунке требования изящности и выразительности [11].

Музыкальный ритм приводит хаотичные движения в порядок, способствует повышению у детей настроения, а позитивные эмоции влекут за собой стремление выполнять упражнения энергичнее, что усиливает их благотворное и оздоровительное воздействие на организм.

Проанализировав весь материал – были составлены конспекты занятий, и мы перешли ко второму этапу реализации программы.

II этап. апрель 2020г. – сентябрь 2020г. – основной.

Реализация основных направлений программы по здоровьесбережению старших дошкольников в период пандемии, посредством видеогимнастики.

На данном этапе были проведены такие занятия, как:

- ❖ «Зарядка – микс». В видео были подобраны движения под разнообразную музыку. Продолжительность занятия 18 минут.
- ❖ «Путешествие в Мульты – Пультию» На занятии каждая часть

(подготовительная, основная, заключительная) проходит под музыкальное сопровождение из известных мультфильмов, такие как: «Моана», «Тролли», «Маша и медведь», «Фиксики». Продолжительность 15 минут.

- ❖ «Дорога из Мульти – Пультии» Все, тоже что и в первой части, с увеличением нагрузки и музыка повторяется в обратном порядке.
- ❖ «Танец с мячом». Занятия проходили с мячами, под легкий музыкальный фон и под стихотворные комментарии инструктора.
- ❖ «Танец с мячом 2». Все, тоже что и в первой части, с увеличением нагрузки.
- ❖ «Мы танцуем, мы играем». Занятие с элементами фитнеса. Продолжительность 17 мин.
- ❖ «Веселая зарядка»
- ❖ «Йога». Занятия с элементами корригирующей гимнастики под спокойную музыку. Продолжительность 10 мин.
- ❖ «Силачи». Силовые занятия с гантелями и релаксацией в конце занятия. Продолжительность 11 мин.
- ❖ «Веселые ежики». Веселый самомассаж массажными мячами – «ежиками». Продолжительность 10 мин.

Конспекты занятий представлены в программе на интернет страницы ДОУ Вконтакте ([ДЕТСКИЙ САД "ЛУЧИК" КРАСНОЯРСК \(vk.com\)](https://vk.com/detskiy_sad_luchik_krasnoyarsk))

III этап. сентябрь – ноябрь 2020г. – итогово - аналитический.

Проанализировать полученные результаты. Разработать рекомендации с ссылками на полезные сайты для инструкторов физической культуры дошкольных учреждений, с помощью которых можно будет успешно реализовать физкультурные занятия в дистанционном формате.

2.3. Анализ опытно - экспериментальной работы по проверке эффективности программы видеогимнастики для старших дошкольников в условиях пандемии.

Анализ готовности семьи для организации дистанционных занятий в период пандемии.

Готовность родителей организовать двигательную активность ребенка в домашних условиях в период пандемии оценивали посредством анкетирования родителей.

В целом выявили, что 100% родителей предпочли, чтобы обучающийся занимался физической культурой дома, при невозможности посещать детский сад. При этом, технические возможности организации занятий дома есть не у всех родителей.

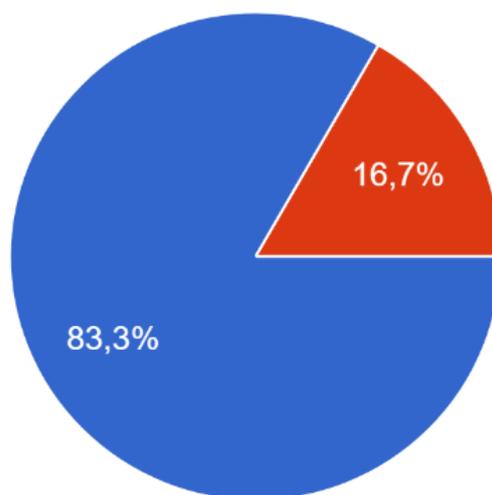


Рис. 1. Ответы родителей на вопрос: «Имеете ли вы технические возможности для занятий?»

На вопрос, интересно ли будет ребенку заниматься видеогимнастикой все родители ответили положительно. При этом 50% родителей не всегда готовы заниматься вместе с ребенком. Скорее всего это связано со сложной материальной ситуацией в семье, в связи с чем нет необходимого специального оборудования (компьютер или ноутбук, интернет).

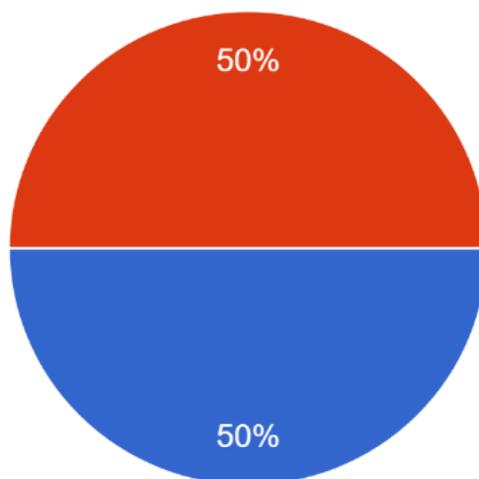


Рис. 2. Ответы родителей на вопрос: «Хотели бы вы заниматься вместе с ребенком?»

Большая часть родителей предпочли, чтобы занятия проводились под музыкальное сопровождение, а также проводилась утренняя гимнастика, занятия со спортивным инвентарем. Это связано с тем, что музыкальное сопровождение на занятиях является одним из основных элементов, с помощью которых упрощается организационный процесс, а также повышается эмоциональное состояние детей, проявляется большой интерес к выполнению физических упражнений, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего занятия.

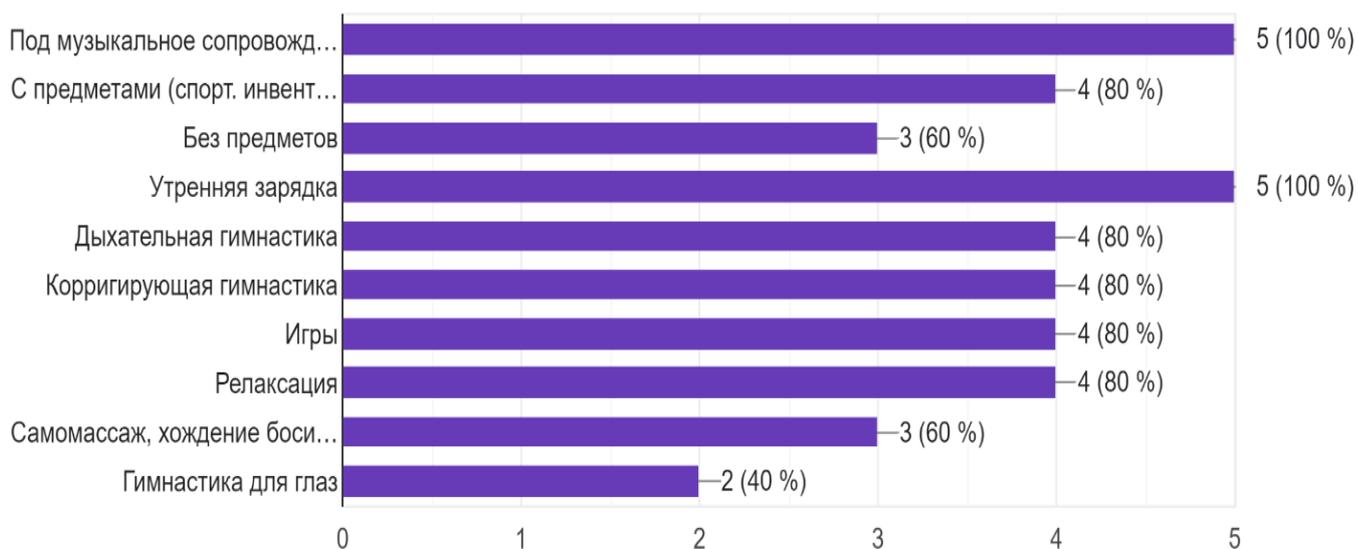


Рис.3. Ответы на вопрос: «Какие занятия вы бы предпочли?»

При этом анкетирование выявило, что разнообразие спортивного инвентаря на не высоком уровне. Только мячи есть практически у всех семей – 83,3%. Что также может быть связано с материальными проблемами в семье, а также в связи с тем, что дети до пандемии посещали спортивные кружки и секции, и необходимость в наличии спортивного инвентаря дома – не возникала.

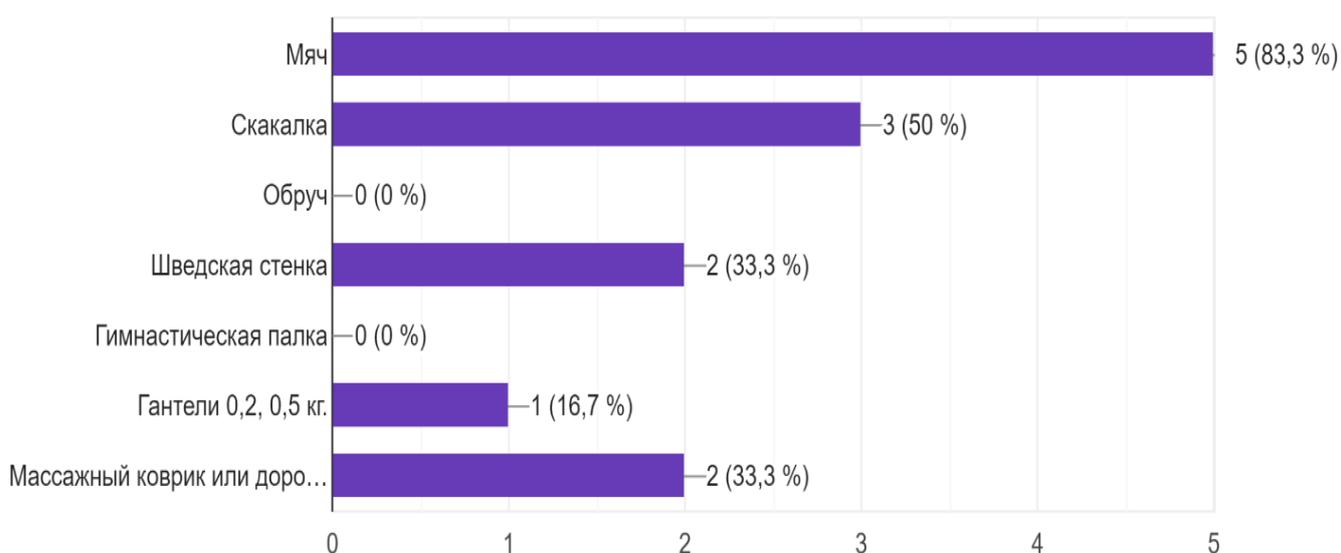


Рис. 4. Ответ на вопрос: Какой спортивный инвентарь есть у вас дома?»

Таким образом, на основании анкетирования выявили, что готовность родителей для организации занятий видеогимнастикой находится на достаточно высоком уровне.

Анализ двигательной активности старших дошкольников в условиях изоляции.

В качестве критериев оценки суточной двигательной активности обучающихся чаще всего служат: число шагов (шагометрия) и продолжительность динамического компонента в режиме дня в часах, которую можно оценить на основе хронометража.

Таблица 3

Результаты шагометрии экспериментальной и контрольной группы.

| Ф.И.О. ребенка | Экспериментальная группа | Ф.И.О. ребенка | Контрольная группа |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
| Шумарина Ульяна | 12421 | Петрова Милана | 6521 |
| Хроян Грач | 16523 | Поликарпов Андрей | 7412 |
| Панченко Ксения | 14502 | Белова Дарья | 8520 |
| Тиханский Александр | 15428 | Балдушевский Арсений | 9020 |
| Лысюк Дмитрий | 13985 | Ким Егор | 10789 |
| Васильева Полина | 12906 | Сысоенко Алена | 8963 |

Анализ результатов шагометрии показал, что в среднем обучающиеся, которые не занимались видеогимнастикой в период изоляции, совершают 8537 ± 600 шагов в сутки, что ниже необходимой суточной нормы. В норме для данной возрастной группы этот показатель составляет 11 – 18 тыс. шагов в сутки. При этом количество шагов в сутки у детей, занимающихся

видеогимнастикой, составляет 14295 ± 627 , что в 1,7 раз выше, чем у обучающихся, которые не занимались видеогимнастикой.

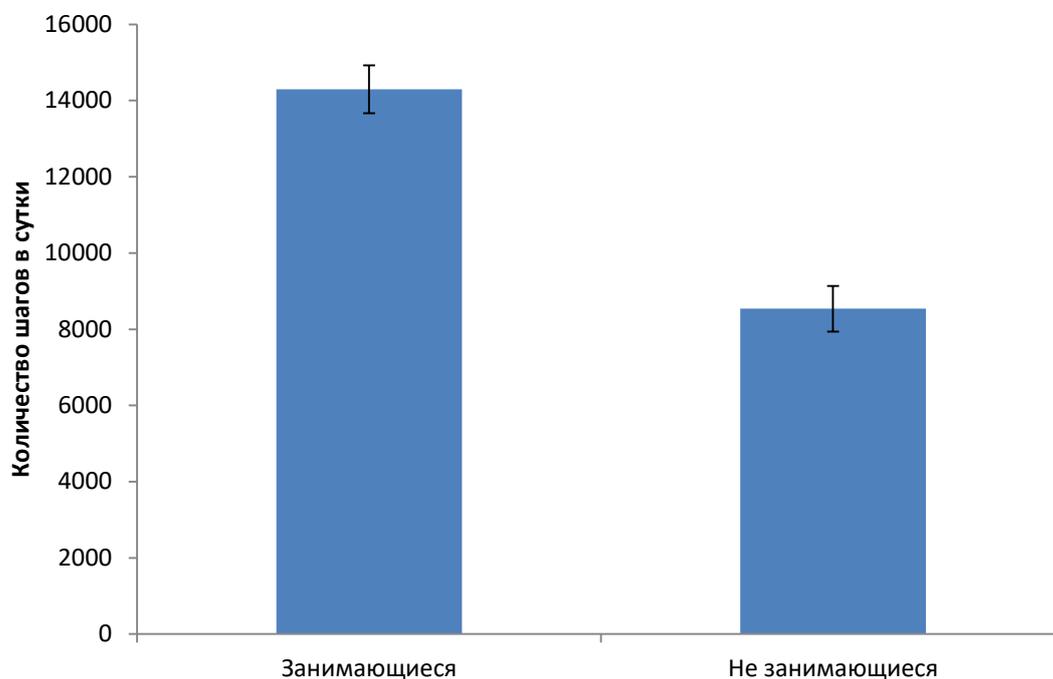


Рис. 5. Количество шагов в сутки у старших дошкольников занимающихся и не занимающихся видеогимнастикой в период пандемии.

Таким образом, исследование показывает, что для достижения необходимого суточного уровня двигательной активности в период изоляции, каждому обучающемуся необходимо заниматься физической культурой в онлайн формате.

Для вычисления общего процента прироста физических качеств были взяты результаты мониторинга, который был проведен в начале учебного года, так как из-за эпидемии «коронавируса», когда всем пришлось уйти на самоизоляцию, провести мониторинг в конце года не представлялось возможным.

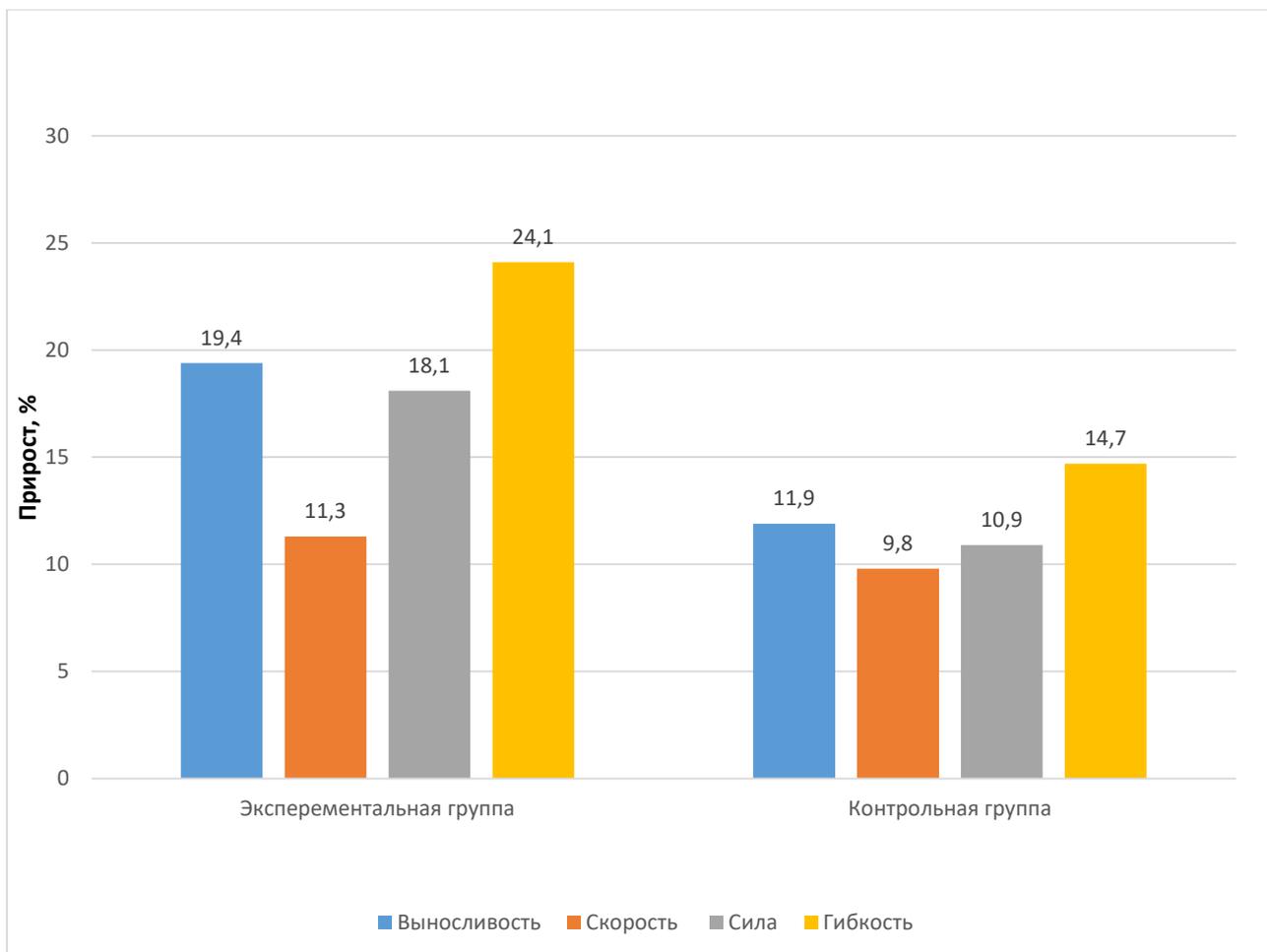


Рис. 6. Сравнительная диаграмма результатов общего прироста физических качеств экспериментальной и контрольной группы.

По результатам мониторинга степени динамики развития физических качеств было выявлено, что показатели физической подготовленности детей в основном улучшены, тенденции прироста увеличены за счет развития у детей двигательных умений (техники движения). Уровень физической подготовленности воспитанников имеет положительную направленность под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и эффективного выполнения программы детского сад.

Выводы по второй главе

Во второй главе мы рассмотрели краткую характеристику программы видеогимнастики, готовность родителей и старших дошкольников организовать занятия физической культурой посредством видеогимнастики в домашних условиях. Результаты анкетирования выявили, что большая часть родителей предпочли, чтобы занятия проводились под музыкальное сопровождение, а также проводилась утренняя гимнастика. При этом 50% родителей не всегда готовы заниматься вместе с ребенком. Наличие и разнообразие инвентаря находится не на высоком уровне, только мяч есть у практически всех семей.

Анализ результатов шагометрии показал, что в среднем обучающиеся, которые не занимались видеогимнастикой в период изоляции, совершают 8537 ± 600 шагов в сутки, что ниже необходимой суточной нормы. В норме для данной возрастной группы этот показатель составляет 11 – 18 тыс. шагов в сутки. При этом количество шагов в сутки у детей, занимающихся видеогимнастикой, составляет 14295 ± 627 , что в 1,7 раз выше, чем у обучающихся, которые не занимались видеогимнастикой.

По результатам мониторинга степени динамики развития физических качеств было выявлено, что показатели физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы, в основном улучшены. Однако показатели экспериментальной группы в 1,7 раз выше. Что говорит, что тенденции прироста увеличены за счет развития у детей двигательных умений (техники движения). Уровень физической подготовленности воспитанников имеет положительную направленность под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и эффективного выполнения программы видеогимнастики.

Результаты проведенной работы подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы. Опытно – экспериментальная работа позволила

получить более высокие результаты. Что связано с тем, что онлайн занятия под музыкальное сопровождение

Следовательно, по результатам осуществленного формирующего эксперимента можно говорить об эффективности разработанной нами программы видеогимнастики как эффективного средства здоровьесбережения старших дошкольников в период пандемии.

Заключение

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДОУ. Так как с одной стороны, здоровье является необходимым условием для всестороннего развития ребенка и обеспечение нормальной жизнедеятельности растущего организма, с другой — состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе, особенно остро осложнилось осуществить в период всеобщего дистанционного обучения, которую привнесла в нашу жизнь пандемия «коронавируса». Отметим, что потребность в двигательной активности у детей в период пандемии не ослабла, а возможности «выплеска дикой резвости» резко ограничились.

А так как, жизнь современных дошкольников неразрывно связана с информационными технологиями, любая сфера жизнедеятельности окружена гаджетами, и большой поток информации подается ребенку в виде ярких и красочных визуальных вспышек с экранов телефонов, планшетов, телевизоров, компьютеров. Было принято решение о необходимости разработки здоровьесберегающей программы посредством видеогимнастики.

Для того чтобы упростить организационный процесс, повысить интерес к выполнению физических упражнений, а также повысить эмоциональное состояние детей и сохранить высокую работоспособность на протяжении всего занятия, решили использовать музыкальное сопровождение. При проведении занятий использовать музыка из мультфильмов, музыкальных сказок, кинофильмов. Так же она может выступать в качестве основы, определяющей характер, темп и ритм упражнений, и в то же время она может использоваться как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений.

Проведенное исследование, которое было посвящено выявлению эффективности программы видеогимнастики как эффективного средства здоровьесбережения старших дошкольников в период пандемии, подтвердило важность решения данной проблемы на современном этапе развития нашего общества.

Анализ информационных источников показал, что в связи с всеобщим дистанционным обучением, которое привнесла в нашу жизнь пандемия «коронавируса», здоровьесбережение старших дошкольников, их двигательная активность, имеет большое значение.

С помощью анкетирования, были выявлены технические возможности семьи, а также готовность семьи в организации занятий по физической культуре дома. В соответствии с техническими возможностями определили набор электронных ресурсов и приложений.

Далее были выделены основные формы проведения взаимодействия педагога, родителей и детей. Такие как: дистанционное консультирование, занятия в онлайн-режиме. Также были выявлены предпочтительные формы организации и проведения занятий. Самым предпочтительной формой занятий оказались занятия с музыкальным сопровождением. Проанализировав весь материал – были составлены и реализованы конспекты занятий.

При проверке эффективности программы было выявлено:

- в исследуемой группе уровень двигательной активности в 1,7 раз выше, чем у контрольной группы.

- степень динамики развития физических качеств показал, что показатели физической подготовленности детей в основном улучшены, тенденции прироста увеличены за счет развития у детей двигательных

умений (техники движения). Уровень физической подготовленности воспитанников имеет положительную направленность.

Таким образом, в ходе проведенной опытно-экспериментальной работы поставленные задачи были решены, цель научного поиска достигнута и получены теоретические и экспериментальные данные, подтвердившие выдвинутую гипотезу.

Приложение 1

Консультация для родителей на тему: «Охрана психического и физического здоровья детей дошкольного возраста во время пандемии COVID-19».

Дорогие родители, приветствую вас. Давайте поговорим о здоровье наших деток в период пандемии коронавирусной инфекции.

В январе 2020 года ВОЗ объявила вспышку нового коронавирусного заболевания чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение. ВОЗ заявила, что существует высокий риск распространения коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19) на другие страны мира. В марте 2020 года ВОЗ сделала заявление о том, что COVID-19 можно охарактеризовать как пандемию. ВОЗ и органы общественного здравоохранения во всем мире принимают меры по сдерживанию вспышки COVID-19.

Однако это кризисное время порождает стресс у населения. В первую очередь это вызвано самоизоляцией, которая стала нашей новой реальностью. Реальностью, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети.

Дорогие родители, сейчас не простое время для всех нас. Всем нам – и взрослым, и детям – сегодня нужно учиться жить в новой реальности, выстроить быт в новой реальности. Изменить привычный образ жизни и находиться постоянно дома – это стресс не только для взрослых, но и для детей. И в этот период важно сохранить здоровье наших деток, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом.

Вы, конечно, понимаете, что нахождение ребёнка в четырёх стенах может отразиться негативно на его психическом и физическом здоровье. *Какой вред наносит самоизоляция здоровью детей?*

- Если ребенок мало двигается, у него могут появиться головные боли, ухудшится качество сна, может пострадать аппетит.
- Поскольку прогулки ограничены, и дети не могут выплескивать свою энергию на улице, они могут стать шумными или даже плаксивыми. Постоянное нахождение в помещении не дает большинству маленьких детей реализовать потребность в двигательной активности в полной мере. На фоне этого могут возникнуть проблемы с поведением, расстройства сна, тики.
- Длительное нахождение в помещении, даже при достаточном освещении от ламп, но без солнечного света — это фактор, провоцирующий рост близорукости.

Тем не менее карантин вводится с вполне определенной целью — снизить нагрузку на медицинскую систему. Просто для того, чтобы мы, если и будем болеть, не делали это все вместе.

И от карантина нельзя отказаться из-за того, что он может навредить здоровью детей — это может привести к еще худшим последствиям, чем вред детскому здоровью.

Хочу обратить ваше внимание на то, что в это сложное время каждому родителю важно научиться контролировать свое эмоциональное состояние. Важно компенсировать вред, причиненный здоровью детей в период самоизоляции, карантина. Важно сохранить их физическое и психическое здоровье и активность. А для этого необходимо придерживаться некоторых правил.

Дорогие родители, хочу поделиться с вами методическими рекомендациями для вас во время эпидемии коронавируса. Это советы различных специалистов (педиатров, педагогов, психологов) на период самоизоляции, карантина. Информация рекомендована Министерством Образования РФ.

Рекомендации родителям по обращению с детьми в период пандемии коронавируса COVID-19:

1. Соблюдайте режим дня, сохраняя последовательность занятий в течение дня. Ребенок должен представлять, что его ждет и завтра, и послезавтра, и что будет через час. Ему так проще жить в изменившемся мире. Это делает жизнь детей более предсказуемой и стабильной. Подъем, завтрак, совместные игры, обед, совместный сон, и другие занятия должны повторяться в определенное время и в определенной последовательности. Благодаря такому укладу ребенок будет более спокойным и уравновешенным. Максимальная последовательность в режиме дня – залог стабильного эмоционального состояния. Очень здорово, если вы постараетесь придерживаться режиму дня детского сада. Это позволит ребёнку после длительного пребывания дома вернуться в привычное для него русло без вреда для его нервной системы.
2. Старайтесь больше двигаться в домашних условиях. Дети по своей природе очень подвижны. В ситуации с карантином, самоизоляцией, их двигательная активность очень ограничена. Поэтому, ежедневно делайте всей семьёй зарядку. Во время занятий и в перерывах между занятиями делайте *физкультминутки*. Играйте с ребёнком в *игры малой подвижности*. Занимайте ребенка *активными играми*. Вовлекайте его в совместные *спортивные упражнения*. Таким образом,

у вас тоже будет повод начать заниматься спортом. Устраивайте «турниры», соревнования, стимулируйте ребенка к победам в играх.

Также, в сети интернет много занятия онлайн — это и зумба, и танцы, и спортивные единоборства — несложно подобрать что-то, что нравится ребенку, и обязательно заниматься с ним.

Для детей помладше выходом может быть спортивный комплекс, установленный дома. Лестница, горка, канат, турник, даже игрушечная боксерская груша — все это дает возможность немного выплеснуть энергию.

3. Достаточно отдыхайте. Помните про тихий час. Для правильного функционирования детского организма и мозговой деятельности детям необходим сон после обеда. В тихий час восстанавливается энергия ребёнка, потраченная в утреннее время. Для здорового сна в тихий час важно создать соответствующие условия: изолировать комнату от посторонних звуков и шумов, приглушить попадание солнечного света в комнату.
4. Сон очень важен. Помните, что только во время сна ребёнок получает действительно полноценный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным. Дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, детки 5-6 лет – 13 часов в сутки, дети 7-8 лет – 12 часов в сутки. Не забывайте о том, что ребёнок дошкольного возраста должен спать днём не менее 1, 5 часа и ложиться спать не позднее 21:00. Соблюдение режима сна и бодрствования очень важно для ребёнка.
5. Свежий воздух очень важен для сохранения и укрепления здоровья ребёнка. Если вы живёте в частном доме или проводите этот период в деревне на даче – это несомненно плюс в данной ситуации. Но не у всех есть такая возможность.

В период же карантина и самоизоляции в городской квартире трудно обеспечить ребёнку удовлетворение этой потребности в полной мере.

Находясь дома детям нужно, по возможности, больше времени проводить на балконе или у окна. Желательно именно на балконе, поскольку стекло все-таки поглощает часть солнечного спектра. И даже в яркий солнечный день в помещении уровень освещенности меньше, чем на улице. То есть лучше одеться, выйти на балкон и провести там время, условно погулять. Можно по мере возможностей организовать там какие-то игры, развлечения.

Во время ослабления карантина можно гулять с детьми на улице. Но при этом надо быть предельно осторожными и исключить общение с другими взрослыми и детьми. Старайтесь на прогулках избегать любых контактов, не собираться компаниями и держать дистанцию 1,5 - 2 м.

- б. Старайтесь поддерживать привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно или создавайте новые семейные традиции (игры). Вовлекайте детей в соответствующие их возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению, развитию. Старайтесь максимально использовать игровые формы.

Очень важно с самого раннего возраста приучать детей к трудолюбию, начиная с самых простых задач, например, уборки игрушек. Привлекайте ребёнка к домашним делам, к трудовой деятельности. У малышей есть желание самостоятельно выполнять некоторые трудовые поручения. Давайте вашему ребёнку посильные для его возраста поручения. Пусть у него, как и у других членов семьи, будут свои обязанности: покормить домашнее животное, помыть посуду, накрыть на стол, убрать посуду со стола, полить цветы, подмести и т. д. Эти поручения будут способствовать становлению его личности, формированию объективной самооценки и самоутверждению. Заведите огород на подоконнике. Всё, что для этого нужно - горшок с землей и пакетик семян. Наглядное пособие по природоведению готово. Высадив растение, объясните ребёнку, как

нужно за ним ухаживать, расскажите, сколько потребуется времени, чтобы что-то выросло. Сколько будет радости, когда из земли появится первый зеленый росточек! Заодно и свежую зелень к столу вырастите, юный огородник сможет гордиться своими достижениями.

Занимайтесь совместными домашними делами с ребёнком. Вместе волшебной тряпкой вытирайте пыль с полок, поливайте цветы, сажайте рассаду, вытаскивайте белье из стиральной машины, кормите домашних питомцев, накрывайте на стол (ребенок может разложить столовые приборы, салфетки, совместно протирайте стол, нарежьте овощи, наливайте чай. Детям важно чувствовать свою нужность и важность. Не ждите идеального выполнения, поскольку это их первый опыт. С чего-то же нужно начинать. Ловите момент интереса ребенка. Потом такого желания помочь уже не будет.

7. Не выступайте против дистанционного общения ребёнка со своими друзьями, сверстниками. Телефонные звонки, видео-вызовы и другие соответствующие их возрасту средства дистанционной коммуникации. Но с ограничением по времени.
8. Помогите ребёнку найти открытые способы выражения своих чувств и эмоций, например, таких как страх и печаль. У каждого ребёнка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в такой творческой деятельности, как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
9. Занимайтесь с детьми творчеством. Поощряйте любую продуктивную творческую деятельность. В детском саду постоянно проходят с детьми занятия по лепке, рисованию, аппликации, конструированию. Эти виды деятельности вызывает большой интерес у детей. Они способствуют развитию у них творческого воображения, дают возможность им проявить свою индивидуальность и выразить эмоции, чувства.

10. Играйте вместе с детьми. Главный вид деятельности ребёнка дошкольного возраста – игра. Именно через неё ребёнок познаёт окружающий мир, учится взаимодействовать с ним, контактирует со своими близкими, сверстниками и другими взрослыми.
11. Читайте вместе с детьми. Дети любят сказки. В период самоизоляции у вас появилось больше свободного времени. Самое время начать читать детям новую книгу. Замените мультики и гаджеты, например, на прослушивание аудиосказок.
12. Больше общайтесь с ребёнком. Во время стресса и кризиса дети обычно больше тянутся к общению с родителями.
13. Информационное пространство мира переполнено пугающими сообщениями о новом коронавирусе, получившем название (COVID-19). Мы постоянно слышим о нём из телевизоров, по радио в автомобилях, читаем в Интернете. Наши дети тоже это слышат и видят, этот поток информации начинает пугать, вызывает беспокойство. Важно поговорить с ребёнком о текущей ситуации. Важно не только выяснить отношение к ней, но и насколько она тревожит, и какие эмоции они испытывают. Всем известно, что дети более тонко ощущают, остро реагируют и сильнее переживают по поводу любых негативных событий. И тяжелее к ним адаптируются. Поэтому важно им объяснить, что не происходит ничего страшного. То, что мы все остались дома, это просто меры предосторожности, вроде тех, например, как мытье рук после улицы или мытье фруктов перед едой. Надо дать понять, что вы все по-прежнему вместе и что их по-прежнему любят. Главное, чтобы они ощутили ваше личное спокойствие, поддержку и заботу о них.
14. Объясните ребёнку, что сейчас происходит в мире. В понятной, простой, доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, дайте им чёткую информацию о том, как снизить риск

заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста. Расскажите ребенку, почему так важно носить маски в общественных местах, мыть руки и почему нужно оставаться дома. Разговоры о том, что нужно сделать, чтобы остаться здоровым, ребенок обязательно запомнит, так как эта информация не вызывает страх и беспокойство.

15. Обсудите COVID-19 со своими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять собственными эмоциями в трудный для них период.

16. Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники и стресса к такому разговору надо подойти очень ответственно.

Вот что советуют детские психологи:

- Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство.
- Поговорите с ребенком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными словами
- Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.
- Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка. Маленькие дети чувствуют себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция. Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего

страшного. Следует объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных правил.

17. Расскажите ребёнку о путях передачи коронавируса. Объясните, что заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заражение может произойти от человека к человеку при вдыхании мелких капель, которые выделяются из носа или рта при кашле, чихании заболевшего человека. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. И поэтому можно заразиться, прикоснувшись сначала к предметам или поверхностям, на которых осели такие капли, а затем к глазам, носу или рту.

Объясните ребёнку, как избежать заражения:

- Не контактировать с болеющими людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.);
- Не посещать массовые мероприятия; (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, зоопарки и пр.);
- Как можно чаще мыть руки с мылом;
- Не трогать руками глаза, нос, рот;
- Не прикасаться к ручкам, перилам и другим предметам, поверхностям в общественных местах;
- Избегать прикосновений, рукопожатий, поцелуев, объятий;
- Вовремя ложиться спать и высыпаться, правильно питаться и регулярно делать зарядку.

18. Не пугайте ребенка. Не стоит описывать ужасы болезни, из-за которой он должен сидеть дома, или акцентировать его внимание на том, что он сейчас лишен чего-то, прогулок, например, и интенсивно его жалеть.

Не нужно передавать детям свои страхи. Даже если родители сами боятся, до ребенка их страхи дойти не должны.

19. Ограничьте доступ к травмирующему контенту. Сведите к минимуму просмотр, прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
20. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности. Воспитывайте в ребенке чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
21. Относитесь к реакциям ребенка с пониманием. Дети реагируют на стресс по-разному. Например, могут быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми, возбужденными и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушивайтесь к тому, что его волнует. Окружайте его любовью и вниманием.
22. Обратите внимание, если ваш ребенок капризничает больше обычного, ведет себя оппозиционно или апатично, это может быть проявлениями тревоги или страха. Поиграйте с ним. Игра очень хорошо снимает напряжение и страх. Проявляйте свойственные вам заботу, любовь, нежность, эмоциональное тепло по отношению к ребенку и другим членам семьи. Составляйте вместе с ребенком планы на будущее. Придумывайте, чем будет наполнен следующий день, неделя, запланированный отпуск. Это поможет снизить тревогу у ребенка, вызовет приятные эмоции и ассоциации.
23. Когда ребенок занят (играет, мечтает, НЕ ТРОГАЙТЕ ЕГО! Даже если вам кажется, что он бездельничает. В голове ребенка происходит важная работа – развивается воображение, идет поиск себя.

24. Дайте ребенку время на личные дела. У ребенка должно остаться и личное время. Пусть он сам решит, чем он будет заниматься.

25. Главное, в этот непростой период быть рядом с детьми, быть вместе с ними и показывать им пример спокойствия, здравомыслия и позитивного настроения. Помогать им справляться с негативными эмоциями, поддерживать их психическое состояние в норме, развивать интеллект и сохранить здоровье.

Будьте особенно внимательны к своим деткам в это сложное время. Помните, вы несёте за них ответственность, за их психологическое и физическое здоровье, за их жизнь и безопасность.

Дорогие родители, я понимаю, вы очень устали. Но можно посмотреть на эту ситуацию с позитивной точки зрения. Самоизоляция дает возможность провести время всей семьёй, лучше узнать своего ребенка и самого себя. Вы едины, а значит, вы непобедимы.

Желаю вам и вашим детям провести это время с пользой и в семейном кругу!

Крепкого вам здоровья и оптимизма! Берегите себя, своих деток, своих близких! Благодарю за внимание!

Средние показатели длины, массы тела детей

(по материалам СанПин 2.4.1.1249 -03)

| Возраст | Пол ребёнка | Масса тела (кг) | Длина тела (см) |
|---------|-------------|-----------------|-----------------|
| 5 лет | Мальчики | 16,4 – 19,7 | 106 – 116 |
| | Девочки | 15,4 – 19,0 | 102 - 111 |
| 6 лет | Мальчики | 17,6 – 21,4 | 112 - 122 |
| | Девочки | 17,9 – 21,5 | 113 - 122 |
| 7 лет | Мальчики | 18,1 – 24,5 | 117 – 128 |
| | Девочки | 18,7 – 25,3 | 117 - 128 |

Показатели физического развития детей (масса тела, рост).

| Фамилия , имя ребёнка | Пол | Воз-т | сентябрь 2019 года | | сентябрь 2020 | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|--------------------|-------|---------------|------|--------|------|-------|-----|------|
| | | | вес | рост | вес | рост | Воз- т | вес | рост | вес | рост |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6 | 21,0 | 110 | В/ср. | Н | 6 | 22,5 | 114 | В | Ср. |
| Ким Егор | М | 7 | 31,0 | 118 | В | В | 6 | 32,4 | 122 | В | В |
| Петрова Милана | Ж | 6 | 20,3 | 111 | в/с | Ср. | 6 | 23,3 | 116 | в/с | Н |
| Лысюк Дмитрий | М | 6 | 22,5 | 113 | В | Ср | 6 | 23,7 | 118 | В | в/с |
| Тиханский Александр | М | 6 | 19,8 | 114 | Н | Ср. | 6 | 21,5 | 118,5 | Н | в/с |
| Поликарпов Андрей | М | 6 | 22,5 | 115 | В | в/с | 6 | 29,0 | 123 | В | в/с |
| Балдушевский Арсений | М | 6 | 22,5 | 115 | В | Ср. | 6 | 24,2 | 119 | В | в/с |
| Белова Дарья | Ж | 6 | 19,8 | 116 | Ср. | Ср. | 6 | 21,0 | 118 | Н | в/с |
| Бурганов Данил | М | 7 | 30,3 | 128 | В | В | 6 | 30,6 | 129 | В | В |
| Сысоенко Алена | Ж | 6 | 17,2 | 104 | Ср. | Ср | 6 | 18,2 | 109 | Ср. | Н |
| Хроян Грач | М | 6 | 19,7 | 117 | в/с | Ср | 6 | 21,3 | 121 | Н | в/с |
| Васильева Полина | Ж | 6 | 28,4 | 121 | В | в/с | 7 | 33,7 | 126 | В | в/с |
| Панченко Ксения | Ж | 6 | 41,6 | 123,5 | В | В | 7 | 41,8 | 128,5 | В | В |
| Попов Глеб | М | 6 | 19,0 | 110,5 | Ср | Н | 7 | 19,8 | 115 | Ср | Н |

Сравнительные результаты мониторинга:

прыжок в длину с места (см)

в 2019- 2020 году (группа 6 - 7 лет)

| Фамилия , имя ребёнка | Пол | Осень 2009года | | | | Весна 2010 года | | | | Прирост результатов | | |
|--------------------------|-----|------------------|-------------|--------------|-------|------------------|-------------|--------------|-------|------------------------|-------------|--------------|
| | | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез-т | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез-т | V2 - V1 | W , % | Оценка |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6,00 | 21. 0 | 110 | 115 | 6,05 | 22, 5 | 114 | 140 | 2 5 | 20 | Отличн о. |
| Ким Егор | М | 5,03 | 31. 0 | 118 | 50 | 5,11 | 32, 4 | 122 | 75 | 2 5 | 40 | Отличн о. |
| Петрова Милана | Ж | 6,09 | 18, 6 | 113 | 110 | 7,05 | 19. 7 | 115 | 120 | 1 0 | 8,7 | Удв... |
| Лысюк Дмитрий | М | 5,08 | 20. 3 | 111 | 103 | 6,04 | 23, 3 | 116 | 10 | 7 | 6,2 | Неуд. |
| Тиханский Александр | М | 5,08 | 22. 5 | 113 | 95 | 6,04 | 23, 7 | 118 | 100 | 5 | 5,1 | Нед. |
| Поликарпов Андрей | М | 5,03 | 19. 8 | 114 | 130 | 5,11 | 21, 5 | 118, 5 | 135 | 5 | 3,7 | Неуд. |
| Балдушевск ий Арсений | М | 5,07 | 23. 7 | 117 | 100 | 6,03 | 29, 0 | 123 | 115 | 5 | 4,3 | Неуд. |
| Белова Дарья | Ж | 6,02 | 22. 5 | 115 | 105 | 6,10 | 24, 2 | 119 | 107 | 2 | 1,8 | Нед.. |
| Бурганов Данил | М | 6,04 | 19. 8 | 116 | 90 | 7,00 | 21, 0 | 118 | 100 | 1 0 | 10, 5 | Хорошо |
| Сысоенко Алена | Ж | 5,06 | 30. 3 | 128 | 95 | 6,02 | 30, 6 | 129 | 110 | 5 | 4,8 | Неуд. |
| Хроян Грач | М | 5,04 | 17. 2 | 104 | 70 | 6,00 | 18, 2 | 109 | 90 | 2 0 | 25 | Отличн о |
| Васильева Полина | Ж | 5,09 | 19. 7 | 117 | 110 | 6,05 | 21, 3 | 121 | 120 | 1 0 | 8,6 | Хорошо |
| Панченко Ксения | Ж | 6,08 | 41. 6 | 123, 5 | 115 | 7,04 | 41, 8 | 128, 5 | 135 | 2 0 | 16 | Отличн о |
| Попов Глеб | М | 6,07 | 19. 0 | 110. 5 | 113 | 7,03 | 19, 8 | 115 | 125 | 1 2 | 10, 0 | Удв. |

Сравнительные результаты мониторинга:

метание набивного мяча (см)

в 2019 - 2020 году (группа 6 - 7 лет)

| Фамилия , имя ребёнка | Пол | Осень 2009года | | | | Весна 2010 года | | | | Прирост результатов | | |
|--------------------------|-----|------------------|-------------|--------------|-------|------------------|-------------|--------------|-------|------------------------|---------|--------|
| | | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез-т | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез-т | V2 - V1 | W, % | Оценка |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6,00 | 21. 0 | 110 | 270 | 6,05 | 22,5 | 114 | 380 | 11 0 | 33,8 | Отл. |
| Ким Егор | М | 5,03 | 31. 0 | 118 | 210 | 5,11 | 32,4 | 122 | 240 | 30 | 13,3 | Хор. |
| Петрова Милана | Ж | 6,09 | 18, 6 | 113 | 310 | 7,05 | 19.7 | 115 | 330 | 20 | 6,3 | Неуд. |
| Лысюк Дмитрий | М | 5,08 | 20. 3 | 111 | 300 | 6,04 | 23,3 | 116 | 320 | 20 | 6,5 | Неуд. |
| Тиханский Александр | М | 5,08 | 22. 5 | 113 | 270 | 6,04 | 23,7 | 118 | 300 | 30 | 10,5 | Хор. |
| Поликарпов Андрей | М | 5,03 | 19. 8 | 114 | 320 | 5,11 | 21,5 | 118, 5 | 340 | 20 | 6,1 | Неуд. |
| Балдушевски й Арсений | М | 5,07 | 23. 7 | 117 | 270 | 6,03 | 29,0 | 123 | 300 | 30 | 10,5 | Хор. |
| Белова Дарья | Ж | 6,02 | 22. 5 | 115 | 180 | 6,10 | 24,2 | 119 | 250 | 70 | 32,6 | Отл. |
| Бурганов Данил | М | 6,04 | 19. 8 | 116 | 200 | 7,00 | 21, 0 | 118 | 300 | 10 0 | 40 | Отл. |
| Сысоенко Алена | Ж | 5,06 | 30. 3 | 128 | 280 | 6,02 | 30, 6 | 129 | 320 | 50 | 16,7 | Отл. |
| Хроян Грач | М | 5,04 | 17. 2 | 104 | 200 | 6,00 | 18, 2 | 109 | 250 | 50 | 22,2 | Отл. |
| Васильева Полина | Ж | 5,09 | 19. 7 | 117 | 240 | 6,05 | 21, 3 | 121 | 300 | 60 | 22,2 | Отл. |
| Панченко Ксения | Ж | 6,08 | 41. 6 | 123, 5 | 300 | 7,04 | 41, 8 | 128,5 | 430 | 13 0 | 35,6 | Отл. |
| Попов Глеб | М | 6,07 | 19. 0 | 110. 5 | 240 | 7,03 | 19, 8 | 115 | 250 | 10 | 4,1 | Неуд. |

Сравнительные результаты мониторинга:
на гибкость (см)- наклон вперед из положения сидя
в 2019 - 2020 году (группа 6 - 7 лет)

| Фамилия , имя ребёнка | По л | Осень 2009года | | | | Весна 2010 года | | | | Прирост результатов | | |
|--------------------------|---------|----------------------|-------------|--------------|-----------|----------------------|-------------|--------------|-----------|------------------------|-----------|------------|
| | | Возрас т (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез- т | Возрас т (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез-т | V2 - V1 | W , % | Оценк а |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6,00 | 21. 0 | 110 | +5,1 | 6,05 | 22, 5 | 114 | +7,5 | 2, 0 | 32,3 | Отл. |
| Ким Егор | М | 5,03 | 31. 0 | 118 | +7,0 | 5,11 | 32, 4 | 122 | +9,5 | 2, 5 | 30,3 | Отл. |
| Петрова Милана | Ж | 6,09 | 18, 6 | 113 | +2,5 | 7,05 | 19. 7 | 115 | +4,3 | 1, 8 | 52,9 | Отл. |
| Лысюк Дмитрий | М | 5,08 | 20. 3 | 111 | +1,0 | 6,04 | 23, 3 | 116 | +2,5 | 1, 5 | 85,7 | Отл. |
| Тиханский Александр | М | 5,08 | 22. 5 | 113 | +0,5 | 6,04 | 23, 7 | 118 | +2,0 | 1, 5 | 120 | Отл. |
| Поликарпов Андрей | М | 5,03 | 19. 8 | 114 | -0,5 | 5,11 | 21, 5 | 118, 5 | +1,0 | 0, 5 | 200 | Отл. |
| Балдушевски й Арсений | М | 5,07 | 23. 7 | 117 | +1,8 | 6,03 | 29, 0 | 123 | +4,0 | 2, 2 | 115, 7 | Отл. |
| Белова Дарья | Ж | 6,02 | 22. 5 | 115 | +1,2 | 6,10 | 24, 2 | 119 | +2,0 | 0, 8 | 50,0 | Отл. |
| Бурганов Данил | М | 6,04 | 19. 8 | 116 | +3,0 | 7,00 | 21, 0 | 118 | +4,5 | 1, 5 | 40,0 | Отл. |
| Сысоенко Алена | Ж | 5,06 | 30. 3 | 128 | +1,5 | 6,02 | 30, 6 | 129 | +2,5 | 1, 0 | 50,0 | Отл. |
| Хроян Грач | М | 5,04 | 17. 2 | 104 | +1,5 | 6,00 | 18, 2 | 109 | +2,5 | 1, 0 | 50,0 | Отл. |
| Васильева Полина | Ж | 5,09 | 19. 7 | 117 | -1,5 | 6,05 | 21, 3 | 121 | -1,0 | 0, 5 | 40,0 | Отл. |
| Панченко Ксения | Ж | 6,08 | 41. 6 | 123, 5 | +11, 0 | 7,04 | 41, 8 | 128, 5 | +14, 0 | 3, 0 | 24,0 | Отл. |
| Попов Глеб | М | 6,07 | 19. 0 | 110. 5 | +1,5 | 7,03 | 19, 8 | 115 | +2,5 | 1, 0 | 50,0 | Отл. |

Сравнительные результаты мониторинга:

бег 10 м(сек)

в 2019 - 2020 году (группа 6 - 7 лет)

| Фамилия , имя ребёнка | Пол | Осень 2009года | | | | Весна 2010 года | | | | Прирост результатов | | |
|--------------------------|-----|------------------|-------------|--------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-----------|------------------------|----------|--------|
| | | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез- т | Возраст (л.м) | Вес (кг) | Рост (см) | Рез- т | V2 - V1 | W , % | Оценка |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6,00 | 21.0 | 110 | 3,1 | 6,05 | 22,5 | 114 | 1,9 | 1,2 | 48 | Отл |
| Ким Егор | М | 5,03 | 31.0 | 118 | 2,3 | 5,11 | 32,4 | 122 | 2,0 | 0,3 | 14,3 | Хор. |
| Петрова Милана | Ж | 6,09 | 18,6 | 113 | 2,5 | 7,05 | 19.7 | 115 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | Отл |
| Лысюк Дмитрий | М | 5,08 | 20.3 | 111 | 1,8 | 6,04 | 23,3 | 116 | 1,8 | 0 | 0 | Неуд |
| Тиханский Александр | М | 5,08 | 22.5 | 113 | 2,5 | 6,04 | 23,7 | 118 | 1,8 | 0,7 | 33,3 | Отл |
| Поликарпов Андрей | М | 5,03 | 19.8 | 114 | 1,5 | 5,11 | 21,5 | 118,5 | 1,5 | 0 | 0 | Неуд |
| Балдушевский Арсений | М | 5,07 | 23.7 | 117 | 2,5 | 6,03 | 29,0 | 123 | 2,0 | 0,5 | 22,2 | Отл |
| Белова Дарья | Ж | 6,02 | 22.5 | 115 | 1,9 | 6,10 | 24,2 | 119 | 1,9 | 0 | 0 | Неуд |
| Бурганов Данил | М | 6,04 | 19.8 | 116 | 2,3 | 7,00 | 21,0 | 118 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | Хор |
| Сысоенко Алена | Ж | 5,06 | 30.3 | 128 | 2,3 | 6,02 | 30,6 | 129 | 1,9 | 0,4 | 19,0 | Отл |
| Хроян Грач | М | 5,04 | 17.2 | 104 | 2,9 | 6,00 | 18,2 | 109 | 2,5 | 0,4 | 14,8 | Хор |
| Васильева Полина | Ж | 5,09 | 19.7 | 117 | 1,9 | 6,05 | 21,3 | 121 | 1,7 | 0,2 | 11,1 | Удв |
| Панченко Ксения | Ж | 6,08 | 28.4 | 121 | 2,7 | 7,04 | 33,7 | 126 | 2,7 | 0 | 0 | Неуд |
| Попов Глеб | М | 6,08 | 41.6 | 123,5 | 2,5 | 7,04 | 41,8 | 128,5 | 2,5 | 0 | 0 | Неуд |
| Шумарина Ульяна | Ж | 6,07 | 19.0 | 110.5 | 2,1 | 7,03 | 19,8 | 115 | 1,9 | 0,2 | 13,3 | хор |

| <i>Экспериментальная группа</i> | | <i>Контрольная группа</i> | |
|---------------------------------|-------------|---------------------------|------------|
| Среднее | 14294,16667 | Среднее | 8537,5 |
| Стандартная ошибка | 627,9016599 | Стандартная ошибка | 600,456424 |
| Медиана | 14243,5 | Медиана | 8741,5 |
| Мода | #Н/Д | Мода | #Н/Д |
| Стандартное отклонение | 1538,038675 | Стандартное отклонение | 1470,81185 |
| Дисперсия выборки | 2365562,967 | Дисперсия выборки | 2163287,5 |
| Эксцесс | -0,95030345 | Эксцесс | 0,32002045 |
| Асимметричность | 0,26894846 | Асимметричность | 0,18644385 |
| Интервал | 4102 | Интервал | 4268 |
| Минимум | 12421 | Минимум | 6521 |
| Максимум | 16523 | Максимум | 10789 |
| Сумма | 85765 | Сумма | 51225 |
| Счет | 6 | Счет | 6 |
| Уровень надежности(95,0%) | 1614,072601 | Уровень надежности(95,0%) | 1543,52238 |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адольф В.А., Адольф К.В., Фоминых А.В. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества // Воспитание школьников. 2019. № 1. С. 3-7.
2. Адольф В.А., Грак Д.В. Трансформация профессиональной компетентности педагога в условиях цифрового преодоления пандемии // Сибирский педагогический журнал. 2020. № 6. С. 7-14.
3. Архиева М.Х. Влияние современной информационной среды на психическое развитие дошкольников / М. Х. Архиева, Е. Ф. Сердюкова. // Наука и молодежь. 2018. С. 602–606.
4. Банщикова М.В. Организация дистанционного обучения дошкольников: консультация для педагогов // Совушка. 2020. №2. [Электронный ресурс], URL: <https://kssovushka.ru/zhurnal/20/2188-organizatsiya-distantsionnogo-obucheniya-doshkolnikov-konsultatsiya-dlya-pedagogov/> (дата обращения: 08.04.2020).
5. Баяндина, Н. Дети в Интернете: взвесим вред и пользу / Н. Баяндина. [Электронный ресурс], URL: <https://multiurok.ru/blog/dieti-v-intiernietie-vzviesim-vriedi-pol-zu.html> (дата обращения: 02.05.2020).
6. Безруких М.М. / Здоровьесберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию // Человек и образование № 2 (31) 2012.
7. Бухарина К.А. Эффективность активных форм оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: автореферат дис. кафедра пед. наук. Сургут, 2017.

8. Ваторопина С.В. Здоровьесбережение в современном образовательном пространстве // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. –№ S9.
9. Волосникова Т.В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. Т. 71. № 1. С.31-35.
10. Глущенко О.Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 2. С. 52.
11. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. - Уфа, 2013. С. 82-85.
12. Горобец, Т.Н. «Клиповое мышление» как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти / Т. Н. Горобец, В. В. Ковалев. Текст: непосредственный // Мир психологии. 2015. № 2 (82). С. 94–100.
13. Журавин М.Л. Гимнастика: Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. - М.: ИЦ «Академия», 2007. С. 448.
14. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 6-е изд., стер. М.: Издательский центр "Академия", 2010. С. 208.
15. Загрядская О.В., Успенская А.В. Музыкальное сопровождение на занятиях оздоровительной гимнастикой // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России: сборник материалов Международной научно-практической конференции. СПб., 2006. С. 105-109.

16. Зайцева М.А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики: автореферат дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2015.
17. Заусайлова Т.В., Извекова И.А., Петухов А.Н. / Эффективность применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культурой № 4. 2015.
18. Здоровый ребенок – улыбающийся ребенок: семейный дневник для детей 6-7 года жизни и их родителей / Авт.- сост. С.С. Прищепа. – 2-е изд. [Текст] – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2019. С. 56.
19. Здоровьесберегающие технологии / под. Ред. Н. В. Третьякова, В. А. Федорова. М.: 2013. № 4. С. 103.
20. Иванова О.Г. Актуализация здоровьесберегающего потенциала дошкольного образования: автореферат дис. ... д-ра пед. наук. Кемерово, 2019. С. 199.
21. Исаева, А.Н. «Клиповое мышление»: психологические дефициты и альтернативы / А. Н. Исаева, С. А. Малахова. // Мир психологии. 2015. № 4 (84). С. 177–191.
22. Казакова О.А., Иванова Л.А., Данилова А.М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №5 (183). С. 195-199.
23. Карабаева С.И. Совершенствование здоровьесберегающей компетентности педагогов в процессе методической работы в дошкольной организации: автореферат дис. кафедра пед. наук. Ульяновск, 2014. С. 26.

24. Кисличко, Т.Р. Особенности гаджетозависимости у детей дошкольного возраста / Т.Р. Кисличко, А.Е. Пекуш. // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум. 2019. № 6 (17). С. 41–46.
25. Климова О.А., Строгова Н.Е. Особенности оздоровительной видеогимнастики в период пандемии// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции; г. Кемерово, 18 ноября 2020 г. Кемерово: Изд-во Кемеровский государственный университет», 2020. С. 18-19.
26. Климова О.А., Трусей И.В. Уровень двигательной активности и готовность к ведению ЗОЖ обучающихся младшего школьного возраста // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки: материалы международной научно-практической конференции; г. Нижний Новгород, 12 ноября 2020г. / Под общей редакцией Е.Н. Летягиной, И.А. Сорокина – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лаочевского, 2020. С. 186 – 189.
27. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. — М. :ВАКО, 2017. С. 304.
28. Колидзе Э.А. Психология двигательной активности ребенка. М., 2009. - С.322
29. Короткова, А.Л. Влияние гаджетов на развитие личности и психическое здоровье детей дошкольного возраста / А.Л. Короткова, К.Н. Хабибуллина // Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы Ежегодной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 25-летию Университета управления «ТИСБИ», 2 дек., 2016 г., Казань / под ред. Н. М. Прусс, А. Н. Грязнова; Ун-т управления «ТИСБИ». Казань, 2016. С. 186–190.

30. Краевский В.В., Бережнова Е.В. Методология педагогики: новый этап: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. С. 400.
31. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С. 2-48.
32. Лагутин А.Б. Гимнастика для всех / А.Б. Лагутин, Н.В. Шалашов Детский тренер, 2011. № 2. С. 19 – 26.
33. Лихтшангоф А.З., Юрьев В.К., Юрьев В.В., Симаходский А.С. / Анализ и оценка здоровья детей // Здоровье и образование: Материалы Всероссийского научно-практического семинара. 2010. С. 21-23.
34. Мартыненко Е. В., Бойцова Я. В. Здоровьесбережение детей дошкольного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. №10. С. 186–190.
35. Мартынюк В.С. Оздоровление детей в учреждении дошкольного образования в условиях здоровьесберегающей среды: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2013. С. 25.
36. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. [Электронный ресурс], URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/download/2752/> (дата обращения – 17.04.2020).

37. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие [Текст] / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2010. С. 192.
38. Наука и спорт: современные тенденции. № 1 (Том 22), М., 2019.
39. Нефедова Л.А. Работа с родителями по пропаганде здорового образа жизни // Начальная школа. 2011. №1. С. 30-32.
40. Новиков А.М., Новиков Д.А. Методология научного исследования. М.: Либроком, 2010. С. 280.
41. Ноткина, Н.А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста / Автореф. дисс. канд. пед. наук. Н.А. Ноткина – Спб, - 1980. С. 18.
42. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. - М.: Омега - Л., 2014. С. 134.
43. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ [Электронный ресурс] URL: <http://www.minobr74.ru/> (дата обращения: 02.04.2020).
44. Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 // Дошкольное воспитание. - 2014. - № 2. - С. 4-17.
45. Организация дошкольной образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий. [Электронный ресурс] URL: <https://sdo-journal.ru/news/rabotaem/716-sidindoma01-11.html> / (дата обращения: 02.04.2020).
46. Дистанционные образовательные технологии в дошкольном образовании / Н.В. Чекунова, О.А. Баркалова, О.В. Москалева [и др.] //

- Молодой ученый. 2020. № 26 (316). С. 321-323. [Электронный ресурс]
URL: <https://moluch.ru/archive/316/72188/> (дата обращения: 08.05.2020.)
47. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. С. 159.
48. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – М.: Мозаика-синтез, 2014. С. 167.
49. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет): Пособие для педагогов дошкольного учреждения / Л.И. Пензулаева. - Москва: ВЛАДОС, 2004. С. 128.
50. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа / Л.И. Пензулаева. - Издательство Мозаика-синтез, М., 2014. С. 95.
51. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И. Пензулаева; сост. Г.М. Лямина. - М.: Педагогика, 1984. С. 190.
52. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2020 № СК-150/03 «Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях». [Электронный ресурс]
URL: http://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2277619.pdf. (дата обращения 17.04.2020).
53. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». [Электронный ресурс] URL: http://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2277667.pdf. (дата обращения 17.04.2020).
54. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.03.2020 № 07-2408 «О направлении информации с целью

- организационно-методической поддержки организации дистанционного образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». [Электронный ресурс] URL: http://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2280779.pdf. (дата обращения 17.04.2020).
55. Полтавцева, Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. - М.: ТЦ Сфера, 2013. С. 128.
56. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации». [Электронный ресурс] URL: <http://www.kazanobr.ru/im/docs-dist/104.pdf>. (дата обращения 17.04.2020).
57. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Режим доступа: СК-150/03 «Об усилении санитарно-эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях». [Электронный ресурс] URL: <http://www.kazanobr.ru/im/docs-dist/103.pdf>. (дата обращения 17.04.2020).

58. Профессиональный стандарт педагога. Министерство образования и науки. // Минобрнауки РФ: [Электронный ресурс] URL: <http://www.minobr74.ru/> (дата обращения: 01.04.2020).
59. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. С. 256.
60. Рунова, М.А. Движение день за днем. Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды / М.А. Рунова. – М.: ЛИНКАПРЕСС, 2007. С. 96.
61. Сеченов, И.М. Участие органов чувств в работах рук у зрячего и слепого / И.М. Сеченов // Избранные произведения Т. 1. – М., 1952. С. 516.
62. Смирнова Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: дис. кафедра пед. наук. СПб., 2013.
63. Смирнова Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения: дис. кафедра пед. наук. СПб., 2013.
64. Сорокоумова, Е.А. Специфика психологической готовности современных детей к школьному обучению / Е. А. Сорокоумова, М.Г. Курносова // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. С. 238–257.
65. Спиридонова, Л.Б. Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательной школе / Л.Б. Спиридонова. – Учеб. пособие. – Омск. 1999. С. 24.
66. Строгова Н.Е. Городская среда как фактор здоровьесбережения // История мировых цивилизаций. Город как историко-культурный

- феномен: материалы XVI Всероссийской научной конференции (г. Красноярск, 25 ноября 2021 г.). Красноярск, 2022. С. 139-142.
67. Строгова Н.Е. Дистанционное обучение как интенсивная технология формирования здоровьесберегающей компетенции студентов вуза // Теоретические и прикладные вопросы экономики, управления и образования: материалы II Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. (г. Пенза, 15-16 июня 2021 г.). Пенза, 2021. С. 196-199.
68. Тамарская Н.В., Русакова С.В., Гагина М.Б. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): Учебно-методическое пособие для учителя. Калининград: Изд-во КГУ, 2002. С.31.
69. Тихомирова Л.Ф., Макеева Т.В. / Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата // М.: Издательство Юрайт, 2019. С. 251 .
70. Третьякова Н.В. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: Современное состояние и проблемы. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014. № 1. С. 30–36.
71. Указ Президента РФ от 02.04.2020 N 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/document/cons-doc-LAW-349217/> (дата обращения 23.03.2020).
72. Уланова С. / Анкетирование как способ оценки работы/ / Здоровье детей. 4 (398), 15-28.02.2010.
73. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников / В.И. Усаков. Красноярск, 2006. С. 37-49.

74. Усова, А.П. Обучение в детском саду. [Текст] / А.П. Усова. – М.: Просвещение, 1981. С. 176.
75. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 223.
76. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. Минск , 2003. С. 25 – 27.
77. Шкляр М.Ф. Основы научных исследований: учебное пособие. 6-е изд. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017. С. 208.
78. Юрко Г.П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М.: Граница, 2000. С. 32.
79. Domann, G. How To Teach Your Baby Be Physically Supperb / G. Domann, D. Dormann, B. Nagy. - New York: Garden City Park, 1994. P. 334.
80. Morgan, W. P. Physical Activity and Mental Health Of Children 3-6 Y.O. / W. P. Morgan // In The Academy Papers. Champaign, H.K.P., 1994. P. 132-145.