



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение общеразвивающего
вида детский сад №26 муниципального
образования город Новороссийск

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ВАЛЕОЛОГИИ
«СТЁПА СИЛАЧ»

методические рекомендации для
педагогов ДОО

Саркисянц К.В.
Кривогуз Т.Ю.

Новороссийск, 2023

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение общеразвивающего
вида детский сад №26 муниципального
образования город Новороссийск**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ВАЛЕОЛОГИИ
«СТЁПА СИЛАЧ»**

**методические рекомендации для
педагогов ДОО**

**Саркисянц К.В.
Кривогуз Т.Ю.**

Новороссийск, 2023

УДК 373.24
ББК 74.14
С 20

Печатается по решению Педагогического Совета
протокол №1 от 31.08.2023 года МАДОУ детский сад № 26 МО
г. Новороссийск

Авторы: К.В. Саркисянц, Т.Ю. Кривогуз

Рецензент: Кособянец О.Я., главный специалист МКУ
ЦРО МО г. Новороссийск

**Саркисянц К.В. Методическое пособие по
валеологии «Степа Силач»:** сборник/К.В. Саркисянц, Т.Ю.
Кривогуз; МАДОУ детский сад №26 МО г. Новороссийск. –
Новороссийск: МАДОУ д/с №26, 2023. – 34 с.

Методические рекомендации включают в себя
актуальность, область применения данного пособия, формы и
приёмы работы с ним, а также дидактические материалы,
которые могут применяться в ходе игровой деятельности с
детьми.

Рекомендации будут полезны воспитателям ДОО,
инструкторам по физической культуре и родителям.

УДК 373.2
ББК 74.14
С 20

© К.В. Саркисянц, 2023
© Т.Ю. Кривогуз, 2023
© МАДОУ детский сад №26 МО г. Новороссийск, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	6
Описание валеологического наглядного пособия «Стёпа Силач».....	8
Формы и приёмы работы с наглядным пособием.....	8
Примерный алгоритм использования пособия в работе инструктора по физической культуре.....	12
Список литературы.....	16
Приложение.....	17
CD-диск с материалами для печати макета	

Пояснительная записка

Методическое пособие «Стёпа Силач», разработано для детей 5-7 лет в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Целью использования пособия «Стёпа Силач» является: формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи методического пособия:

1. Способствовать формированию внутренней мотивации детей к занятиям физической культуры;
2. Формировать представления детей о влиянии физических упражнений на отдельные части тела;
3. Побуждать к правильному осознанному выполнению физических упражнений;
4. Расширять представления детей о строении тела человека.

Внедрение в образовательную деятельность методического пособия по валеологии «Стёпа Силач» включает в себя такие компоненты как: ценностный, гностический, развивающий, практический и строится на принципах: научности, реалистичности и доступности, ценностного отношения к жизни и здоровью, деловитости и занимательности.

Актуальность

Для педагогов, работа которых связана с детьми дошкольного возраста, всегда актуальной остается тема здоровья детей. Как его укрепить и сохранить в доступной форме для самого ребёнка?

В этом вопросе просто необходимо, что бы ребенок получил знания о самом себе. Зная особенности своего тела и его строения, дети смогут научиться беречь своё здоровье,

относясь к самому себе более серьезно и уже в свою очередь осознано.

Использование наглядного пособия даст возможность раскрыть практические навыки, познавательные интересы и действия детей.

Одной из основных задач дошкольного образования, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) является «Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Эта задача имеет отражение и в задачах валеологического воспитания дошкольников, соответственно, работая в этом направлении, мы отвечаем требованиям, которые поставлены перед нами в современной системе работы дошкольного образования.

Валеологическое воспитание – создание целостной картины о своём организме, его здоровье и безопасном отношении к нему. Валеологическое воспитание положительно влияет на формирование валеологического сознания. Мало научить ребёнка выполнять действия, которые благоприятно сказываются на его здоровье (культурно-гигиенические навыки, выполнение зарядки, закаливание и т.д.), важно, чтобы ребёнок осознавал для чего он делает те и иные действия. В результате происходит увеличение как качества, так и количества здоровья ребёнка.

Это подтверждается в работах П.Ф. Лесгафта, Е.А. Аркина, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, О.А. Кувшиновой, Е.В. Ольховой и др. Они убедительно доказывают, что формирование у дошкольников осознанного отношения к физической культуре, оздоровительному

воздействию физических упражнений и технически правильному их выполнению способствует оздоровлению и укреплению детского организма, повышению общей работоспособности и раскрытию его творческого потенциала.

Прослеживание системной работы в этом направлении встречается далеко не у каждого педагога в дошкольных образовательных организациях, хотя информационного материала по данной теме предостаточно как на интернет-площадках, так и в книжных изданиях. Однако для реализации принципа наглядного обучения и воспитания, которые соответствуют требованиям ФГОС ДО, ощущается некоторый дефицит с демонстрационным материалом в данном направлении. Исходя из этого было разработано данное наглядное пособие «Стёпа Силач».

Описание методического пособия по валеологии «Стёпа Силач»

Валеологическое наглядное пособие «Стёпа Силач» представляет собой двухстороннюю модель фигуры мальчика на подставке, выполненную из пластика с нанесённым на него магнитным покрытием с цветным изображением очерченных по контуру предполагаемых мест крепления мышц. Под каждой очерченной группой мышц имеется обобщенное название, доступное для понимания детьми старшего дошкольного возраста. Так же в комплекте к наглядному пособию входит набор съёмных мышц с цветным изображением на магнитной основе. Мышцы отдельных частей тела выполнены в разной цветовой гамме для удобства использования детской аудиторией. Размер макета 1 метр в длину и 50 см в ширину. Данный макет предназначен для ознакомления детей со строением мышечной системы человека.

Дополнением к пособию служат карточки. Они представляют собой лист с нанесённым цветным изображением Стёпы Силача, затонированные в разных вариациях (*Приложение 1 – 6*).

Готовый макет для печати пособия прилагаются на CD-диске, закреплённом на обложке сборника.

Формы и приемы работы с методическим пособием

Перед использованием методического пособия рекомендуется провести ознакомительное занятие с детьми (*Приложение 7*), проведя предварительную работу в виде чтения рассказов из книги Елены Ульевой «Как устроен человек: энциклопедия для малышей в сказках».

Используя наглядное пособие, появляется возможность донести до детской аудитории важную, серьезную информацию в ненавязчивой игровой форме. Пособие может использоваться как в совместной с педагогом деятельности, так и в самостоятельной игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста, а также в групповой и индивидуальной формах работы. Педагог является наставником и в тоже время участником игры. Наглядное пособие охватывает два направления: образовательное (познавательное) и игровое (занимательное). «Стёпа Силач» является демонстрационным материалом, с помощью которого можно создавать проблемные ситуации, игровые мотивации, приёмы активизации внимания в образовательной деятельности.

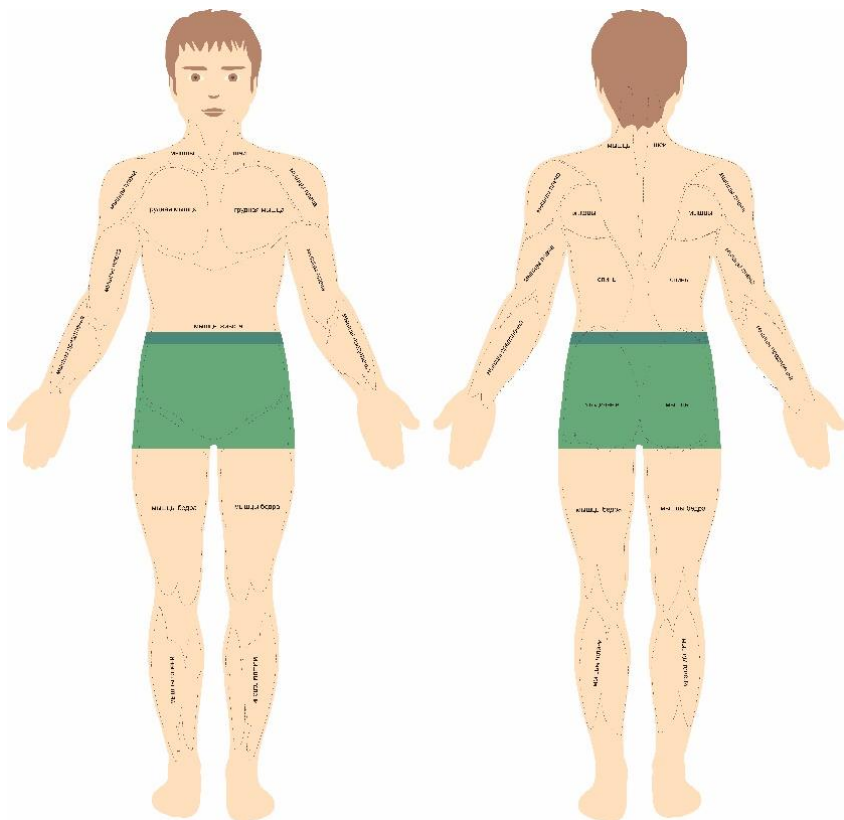
В работе воспитателя представленное пособие может использоваться в образовательной деятельности по следующим областям: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое, физическое развитие. Помимо использования самого макета человека в помощь

воспитателю разработаны 2 вида карточек с изображением «Стёпы Силач» для работы с детьми в группе.

Карточка №1

Цель: формирование осознанного отношения воспитанников к физическим упражнениям.

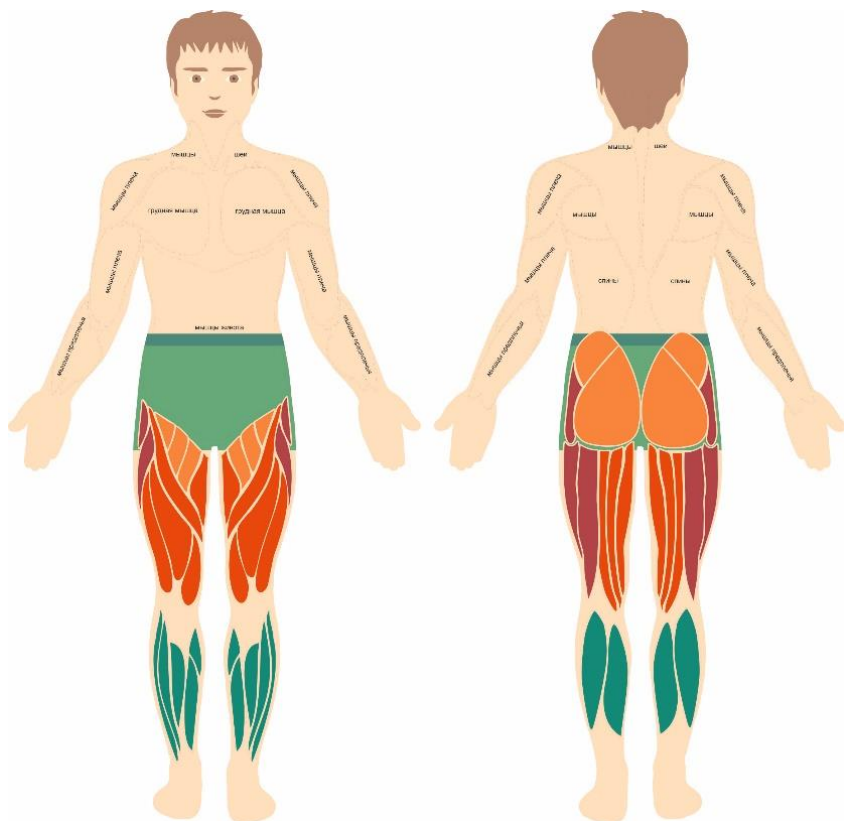
Написано название упражнения, возможен показ/карточка с видом движения/словесные указания — ребёнок закрашивает задействованные, по его мнению, в этом упражнении мышцы (*Приложение №1*).



Карточка №2

Цель: формирование осознанного отношения воспитанников к физическим упражнениям.

На изображении человека уже закрашена мышца – ребёнок подбирает и показывает придуманное упражнение (Приложение №2, 3, 4, 5, 6).



Примерный алгоритм использования пособия «Степа Силач» в работе инструктора по физической культуре



1. Педагог приносит макет человека непосредственно в группу перед началом занятия во время мотивации и планирования деятельности.



2. Определяет совместно с детьми предмет для ОРУ (путём голосования, жеребьевки, кубика выбора и т.д.).



3. Выбирает ОВД (с помощью методов, указанных выше)

На этом этапе планирования происходит **работа с наглядным пособием**, а именно:

- ✓ проговаривает совместно с детьми какая группа мышц развивается в данном упражнении;
- ✓ каждый участник образовательного процесса показывает эту группу мышц на своем теле;
- ✓ один из детей размещает нужные мышцы на макет спереди, следующий на макете сзади.
- ✓ Таким образом разбираются все запланированные движения.



4. На последнем этапе планирования происходит выбор подвижной игры.
- ✓ Хорошим подспорьем в работе по планированию образовательной деятельности для педагога будет использование планшета планирования или доски выбора и в целях фиксирования намеченных планов.



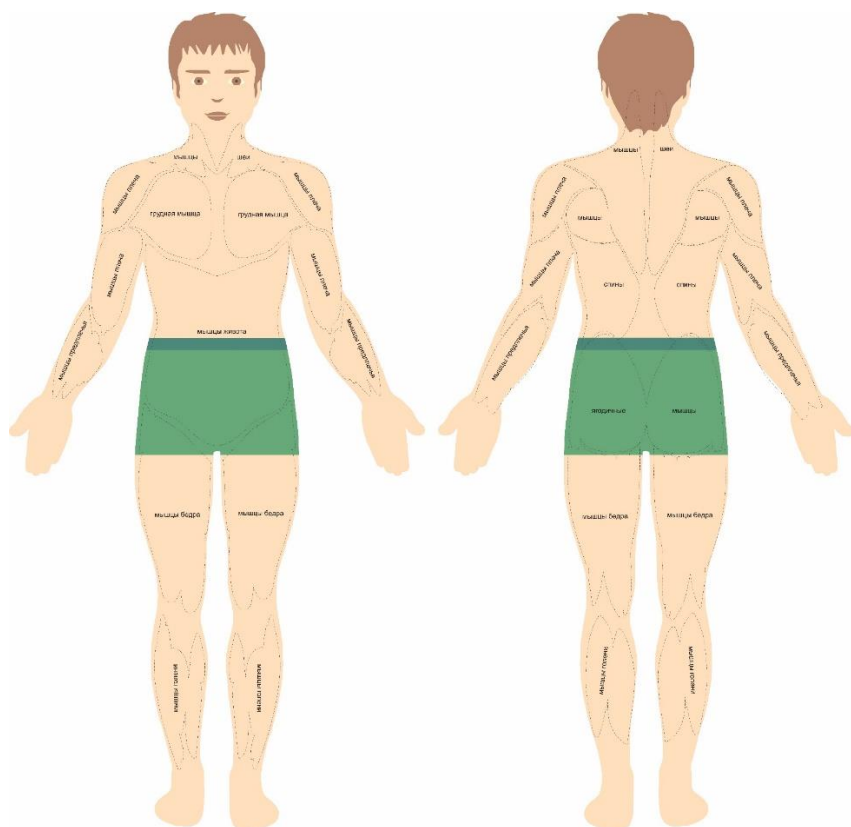
5. Перед началом занятия инструктор размещает наглядное пособие в спортивном зале.

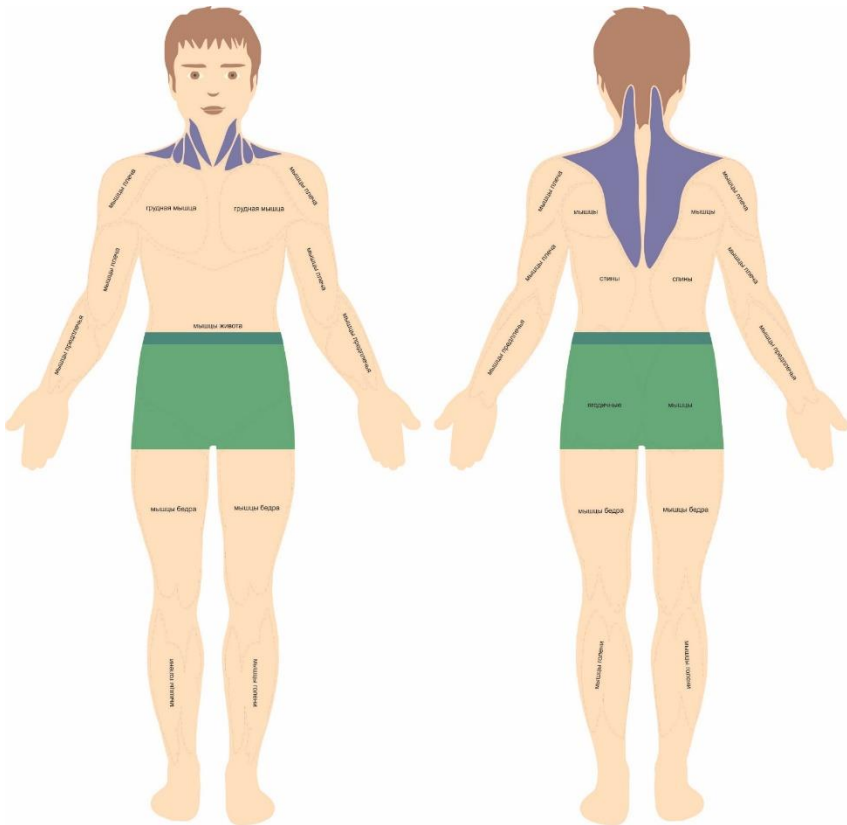


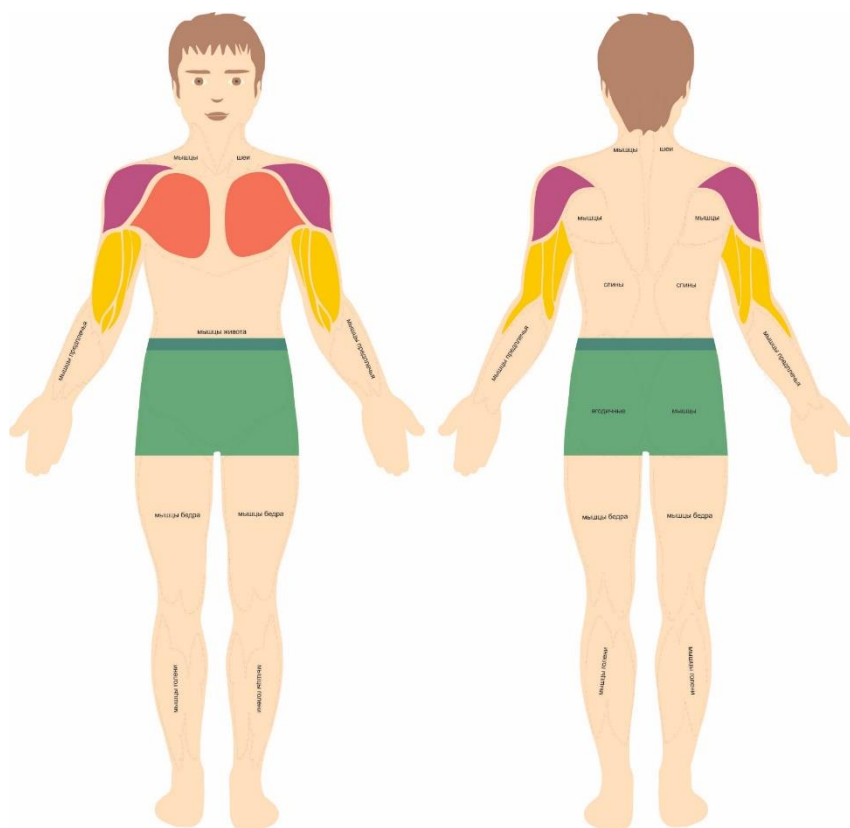
6. Приступает к реализации запланированной деятельности совместно с детьми, напоминая детям, укреплению каких групп мышц способствуют те или иные движения, обращая внимание детей на макет.

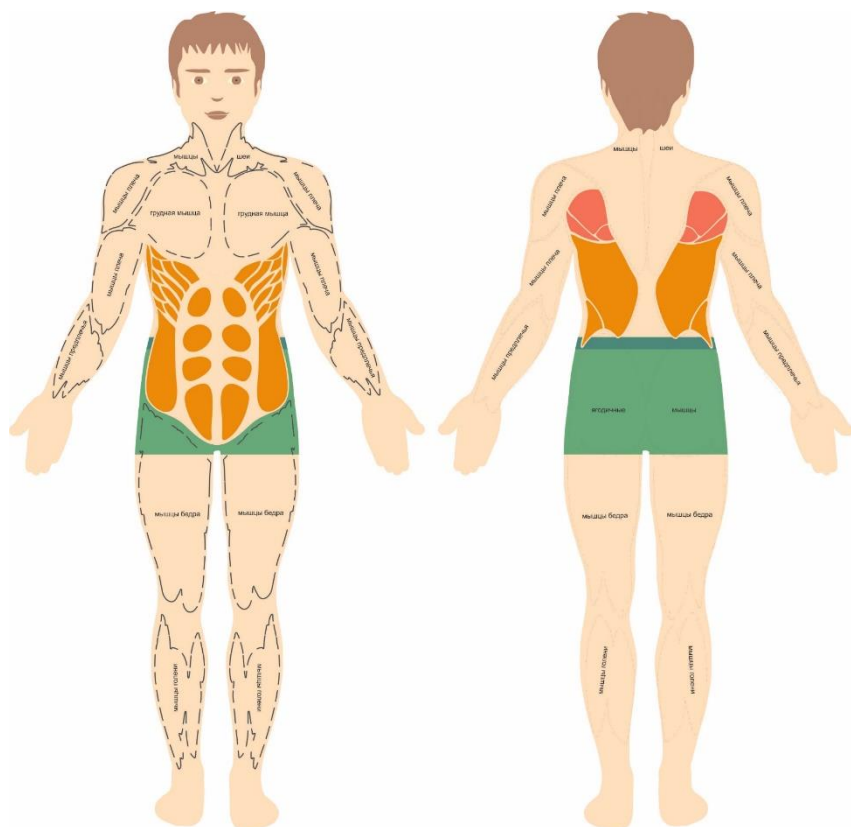
Список используемой литературы

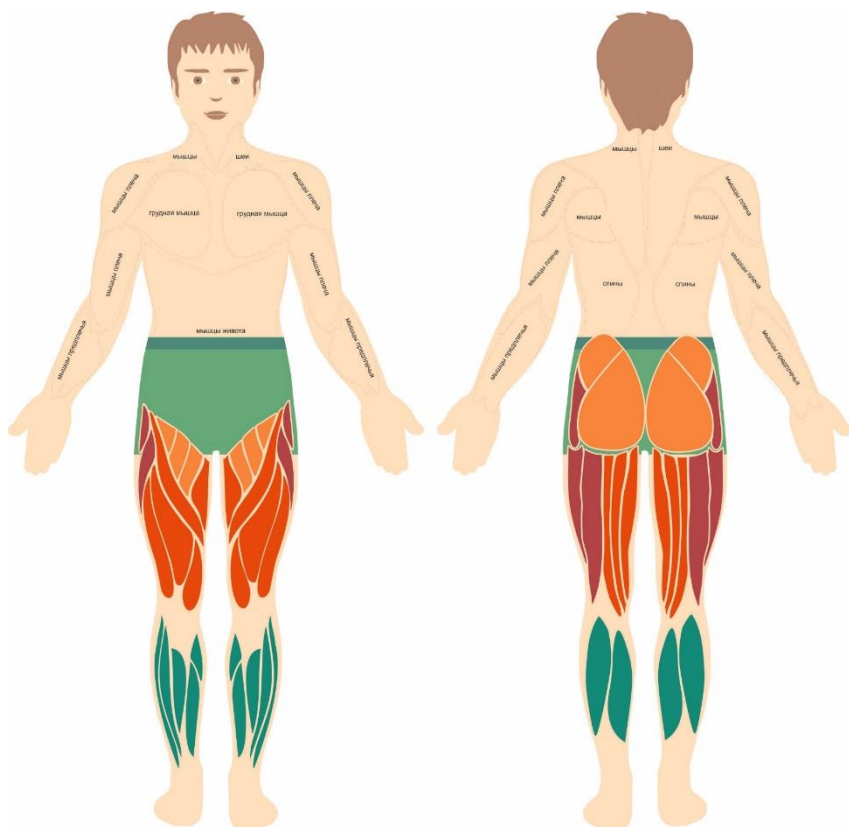
1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми».)
2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 215, [1] с. – (Сердце отдаю детям).
3. Ульева, Елена. Как устроен человек : энциклопедия для малышей в сказках / Елена Ульева. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2021 . – 96с.: ил. – (Моя Первая Книжка)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М., Перспектива, 2014.

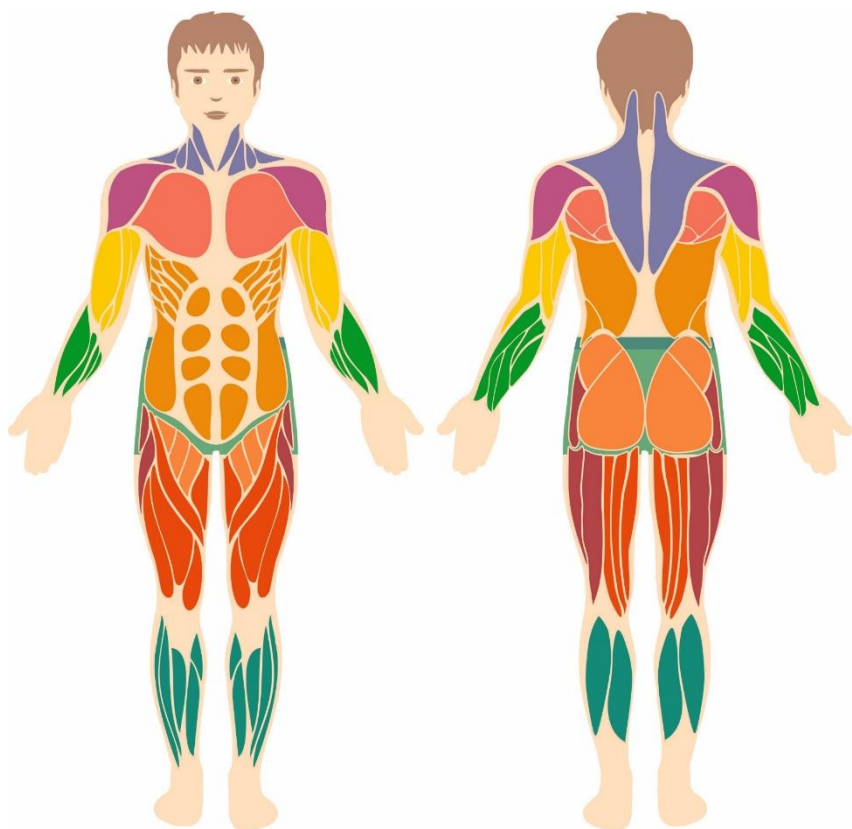












**Методическая разработка образовательной деятельности
по теме: «Знакомьтесь – Стёпа Силач!»**

Возраст воспитанников: старший дошкольный возраст (шестой год жизни).

Виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

Образовательные области: физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

- формировать представления детей о строении тела человека;
- углублять и расширять знания о мышцах, об их свойствах и значениях;
- развивать познавательную активность, мышление и речь детей, умение анализировать, сопоставлять факты, делать выводы в процессе ознакомления со строением тела человека;
- развивать желание осознанно заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни.

1 этап: способствуем формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывания детей
<i>Занятие проводится в группе воспитателем или же инструктор приходит к детям самостоятельно, приветствуя их, заводит разговор, демонстрируя книгу.</i> - Недавно мы с вами прочитали очень интересную книгу. - О чем были рассказы в этой книге? - Какой орган на теле человека растягивается как резина, становясь короче и длиннее? - А где же именно находятся мышцы? - Я хочу вас познакомить с одним человеком, который точно знает, где находятся мышцы на его теле, и как они называются. <i>Педагог вносит заранее подготовленное наглядное пособие «Стёпа Силач».</i> - Знакомьтесь – это мальчик Стёпа, а фамилия его Силач. <i>Отводится несколько минут на разглядывание макета, обращая внимание детей на то, что каждая мышца съёмная, имеет свой</i>	- Верно! - Точно! <i>Если дети затрудняются ответить:</i> - Есть ещё варианты? - Не соглашусь с вами. - Согласна! - Интересно!

<i>контур, цвет, название и аналогию с обратной стороны.</i>	
--	--

2 этап: способствуем планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывания детей
- На его теле, как и у нас имеются все группы мышц. - Ой, я совершенно забыла, а для чего нам нужны мышцы? - Что необходимо делать для того, чтобы мышцы на теле человека выросли и стали сильнее? - Я прямо сейчас с удовольствием бы поупражнялась, чтобы мои мышцы выросли, кто со мной? - А Стёпа напомним нам какую группу мышц мы развиваем, выполняя каждое упражнение.	- Именно так! Как здорово, что ты это знаешь. - Правильно! - Здорово! <i>Если кто-то из детей не захочет поучаствовать:</i> - Нужна твоя помощь, необходимо привешивать мышцы на Стёпу

3 этап: способствуем реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывания детей
<i>Педагог зачитывает стихотворение и выполняет совместно с детьми движения в соответствии с текстом.</i> - В мышцах скрыта наша сила, Мышцу — мускулом зовем.	

Человек тогда красивый, Когда строен и селён. <i>(Повороты головы вправо и влево)</i> <i>После каждого выполненного вида движений (5-6 раз) педагог делает паузу и акцентирует внимание детей на Стёпу.</i> - В этом упражнении развиваются мышцы шеи. <i>Показывает на своём теле местонахождение этих мышц.</i> - Покажите эти мышц на своем теле. - Вова – размести пожалуйста мышцы шеи на Степана спереди, а Маша разместит сзади. Спасибо. <i>Таким образом разбираются все перечисленные движения.</i> - Если спортом заниматься Постоянно много лет, Значит, будут укрепляться Наши мышцы и скелет! <i>(Поднимание и опускание рук)</i> - Это лёгкая забава — Повороты влево-вправо. Нам известно всем давно — Там стена, а там окно. <i>(Повороты туловища вправо и влево)</i> - Приседаем быстро, ловко. Здесь видна уже сноровка. Чтобы мышцы развивать, Надо много приседать. <i>(Приседания)</i> - А теперь прыжки на месте, Это тоже интересно. <i>(Прыжки на месте)</i>	- Отлично!
--	-------------------

<i>По окончании физкультминутки педагог раздаёт детям по резиночке.</i> - После прыжков нам необходимо восстановить дыхание. - Возьмите резинку в две руки и разместите её на уровне груди. - «Вдох» – наберите воздух носом, спинку держите ровно, грудь расправляем, резинку растягиваем. - Именно так, как растянулась резинка, сейчас растягиваются и наши мышцы груди. - «Выдох» – через рот, плавными движениями возвращаемся в исходное положение. <i>(Повторить несколько раз, собрать резинки)</i> - А теперь эксперимент! - Опустите левую руку вдоль туловища, а правой рукой обхватите её выше локтя. Не убирайте правую руку, согните постепенно левую руку. - Что вы почувствовали? - Мышца стала короче и твёрже, как комочек. - А теперь медленно разогните левую руку вниз. - Мышца стала длиннее и мягче. <i>Движение можно повторить несколько раз, для закрепления полученных знаний о мышцах и их свойствах.</i>	- Да, действительно, согласна! <i>Если дети не дают верного ответа:</i> - Повторите это движение еще раз, почувствуйте, что происходит с мышцей.
---	---

4 этап: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывания детей
- С кем сегодня я вас познакомила? - Для чего мы выполняли физические упражнения со Стёпой? - Чем было заниматься интереснее всего? - Стёпе очень понравилось с вами играть, поэтому мы будем вместе с ним приходить к вам в гости снова, а также он будет ждать с вами встречи в спортивном зале. Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятёрочки!»	- Верно. - Согласна, а ещё для чего?



РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие по валеологии «Стёпа Силач» для детей старшего дошкольного возраста

Авторы:

*Саркисянц Кристина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре,
Кривогуз Татьяна Юрьевна,
старший воспитатель
МАДОУ детского сада №26
г. Новороссийска*

Рецензируемое авторское наглядное пособие «Стёпа Силач» разработано для работы с детьми старшего дошкольного возраста, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития воспитанников.

Авторами четко сформулирована цель данного пособия: формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Данная цель находит свое отражение в трудах П.Ф. Лесгафта, Е.А. Аркина, А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, О.А. Кувшиновой, Е.В. Ольховой и др., которые убедительно доказывают, что формирование у дошкольников осознанного отношения к физической культуре, оздоровительному воздействию физических упражнений и технически правильному их выполнению способствует оздоровлению и укреплению детского организма, повышению общей работоспособности и раскрытию его творческого потенциала.

Таким образом, актуальность наглядного пособия заключается в возможности ребенка с его помощью получить знания об особенностях своего тела и его строения, понимание функционирования мышечного каркаса; в игровой форме сформировать осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями. Задачи пособия «Стёпа Силач» грамотно соотнесены с задачами ФГОС ДО и ФОП ДО в области физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Непосредственно само пособие представляет собой двухстороннюю модель фигуры мальчика на подставке, выполненную из пластика с нанесённым на него магнитным покрытием с цветным изображением очерченных по контуру предполагаемых мест крепления мышц. Так же в комплект к наглядному пособию

входит набор съёмных мышц с цветным изображением на магнитной основе. Мышцы отдельных частей тела выполнены в разной цветовой гамме для удобства использования детской аудиторией. Данный макет полностью выполнен в авторском исполнении.

В комплекте с пособием идут методические рекомендации, включающие в себя подробное описание непосредственно самого пособия, формы и приемы работы с ним, авторский алгоритм использования пособия в работе инструктора по физической культуре.

Методические рекомендации дополнены приложением, включающим в себя конспект по ознакомлению воспитанников с данным пособием, цветные карточки с заданиями для воспитанников. К пособию прилагается CD-диск, содержащий в себе электронный макет, подготовленный к печати и дальнейшему изготовлению в типографии. Что обеспечивает возможность тиражирования и использования данного пособия в любой дошкольной образовательной организации и даже в домашних условиях.

Рецензируемое методическое пособие «Стёпа Силач» представляет интерес для воспитателей, инструкторов по физической культуре и может быть рекомендовано к применению в дошкольных образовательных организациях.

30.10.2023г.

Рецензент:
главный специалист МКУ ЦРО



О. Я. Кособянец

Подпись удостоверяю:

/ Директор МКУ ЦРО



Е. Л. Тимченко