

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Ханты-Мансийск

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 15 «Страна чудес»
(МБДОУ «ЦРР - детский сад № 15 «Страна чудес»)

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 15 «Страна чудес»
Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «ЦРР-детский сад № 15 «Страна чудес»
В. В. Куклина
Приказ №142 от 30.08.2019

ПРОГРАММА
«Детский сад – территория здоровья и спорта»
для детей дошкольного возраста

Ханты - Мансийск

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

Автор: Кармишина Ольга Владимировна, заместитель по воспитально-образовательной работе МБДОУ «ЦРР-детский сад №15 «Страна Чудес».

Рецензент: Коробейникова Екатерина Николаевна, кандидат педагогических наук, методист АУ СПО ХМАО –Югры «Ханты - Мансийский технолого – педагогический колледж.

Паспорт программы «Здоровье»

<i>Полное наименование программы</i>	<i>Комплексно-целевая программа «Здоровье»</i>
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); • Государственная программа Российской Федерации «Охрана окружающей среды» на 2012-2020 годы (постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года №326 с изменениями и дополнениями); • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; • Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020г. №8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" • Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 01.07.2013 №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре» (с изменениями и дополнениями); • Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа –Югры от 09.10.2013 №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе –Югре на 2014 –2020 годы» (с изменениями и дополнениями); • Распоряжение Правительства ХМАО -Югры от 19.02.2010 №91-рп «О стратегии развития образования Ханты-Мансийского автономного округа -Югры до 2020 года»;
Период и этапы реализации программы	Первый этап (2019-2020 гг.) – организационно подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2020-2021 гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2021-2022 гг.) – итогово-обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).
Цель программы	Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий

	<p>развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.</p> <p>Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно- воспитательного процесса.</p>
Основные задачи, мероприятия программы	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; - создание условий для полноценного сбалансированного питания детей; - внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий; - проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; - популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; - соблюдение гигиенических требований на занятиях самоподготовкой, воспитательских часах, занятиях физической культурой; - совершенствование системы спортивно- оздоровительной работы; - создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; - отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы	<ul style="list-style-type: none"> - стабилизация показателей здоровья: «Уровень заболеваемости детей»; - повышение качества освоения основной образовательной программы по направлениям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность»; - увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада; - применение здоровьесберегающих технологий.
Основные разработки	Методический центр
Система организации контроля за выполнением программы	Контроль выполнения программы осуществляют методический совет МБДОУ «ЦРР- детский сад №15 «Страна Чудес»

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ и основные направления программы «Здоровье»

*Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать у него
высокий уровень здоровья вполне возможно.*

Н.М. Амосов, академик

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социально-экономического развития страны. О неблагополучии в состоянии здоровья детей знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения.

Концепция модернизации Российского образования до 2015 года. Закон РФ «Об образовании» и многие другие нормативно –правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами и медицинскими работниками, трудовая деятельность которых связана с дошкольными учреждениями. Контингент воспитанников современных дошкольных учреждений. В настоящее время в детский сад приходят дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья как физического, так и психического. Проблемы педагогического характера наиболее часто связаны с социально-педагогической запущенностью детей. Основными причинами «проблемного» поведения детей часто могут считаться следующие: несформированность основных культурно-гигиенических навыков, умения общаться как со сверстниками, так и со взрослыми людьми.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющихся медицинских, психологических и педагогических проблем. В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья. Эти организационные проблемы могут быть эффективно решены через реализацию в детском саду комплексно-целевой программы «Здоровье», которая разработана на основе основной общеобразовательной программы «От рождения до школы».

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но

и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основными психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

- принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научной- обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цели:

- создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада;
- обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантит их законных прав на безопасные условия образовательно- воспитательного процесса.

Задачи:

- обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;
- создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;
- проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредных привычкам;
- соблюдение валеологических требований на занятиях самоподготовкой, воспитательских часов, занятиях физической культурой;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы; создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.

Основными направлениями в реализации программы являются:

- Физкультурно-оздоровительная работа;
- Организация работы с детьми;
- Медицинское сопровождение;
- Психологическое сопровождение;
- Оздоровительная работа с педагогами;
- Укрепление материально-технической базы;
- Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- стабилизация показателей здоровья: уровень заболеваемости детей;
- повышение качества освоение основной образовательной программы по образовательным областям;

- увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада;
- применение здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- музыкальный зал;
- физкультурный зал;
- тренажерный зал;
- бассейн;
- мини-стадион;
- игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;
- наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;
- медицинский кабинет;
- кабинет педагога –психолога;
- сенсорная комната;
- солевая комната;
- коктейльная;
- зимний сад.

Общая численность

Таблица

Группы	Количество групп	Количество обучающихся
Группа раннего возраста	1	35
Младшая группа	2	71
Средняя группа	2	74
Старшая группа	2	76
Подготовительная к школе группа	3	102
ИТОГО:	10	358

Группы здоровья воспитанников

Таблица

Год	Списочный состав	Индекс здоровья	Группа здоровья				
			I	II	III	IV	V
2018	347	23%	85	253	7	1	1
2019	358	24%	91	257	8	1	1

I. Основные направления работы с детьми

Направления	Цель	Задачи
«Здоровье»	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

«Физическая культура»	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физического совершенствовании.
«Безопасность»	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности	- формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них; - приобщение к правилам безопасного для человека поведения; - передач детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; - формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человек ситуаций.

II. Медицинское сопровождение

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем	ежеквартально	Медицинская сестра, Врач - педиатр
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	постоянно	Медицинская сестра, Врач - педиатр
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	постоянно	Медицинская сестра, Врач - педиатр
Профилактическая работа			
Диагностика			
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье;	По окончанию периода адаптации	Медицинская сестра, Врач – педиатр, Педагог -психолог

	- физическое развитие		
5.	<p>Диспансеризация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. - Обследование: врачом – педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы здоровья для занятий физкультурой) 	Согласно плану 2 раза в год	Медицинская сестра, Врач – педиатр, Бригада узких врачей – специалистов детской поликлиники
6.	<p>Клинико-лабораторные исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - функционально-диагностические; - обследование на гельминты 	По плану	Медицинская сестра, Врач – педиатр
<i>Профилактика</i>			
7.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	постоянно	Медицинская сестра, Врач – педиатр
8.	<p><u>Общеукрепляющая терапия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих блюд); - поливитамины; 	постоянно	Медицинская сестра, Врач – педиатр
9.	<p><u>Закаливание:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - мытье рук до локтя; - закаливание по рижскому методу; - подвижные игры на свежем воздухе. 	постоянно	Медицинская сестра, Врач – педиатр Воспитатели групп,
10.	<p><u>Физиотерапия:</u></p> <p><u>Профилактические процедуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ароматерапия (аромалампы) - солевая комната 	Постоянно с учетом индивидуальных особенностей ребенка	Медицинская сестра, Врач – педиатр Воспитатели групп
11.	<p><u>Массаж</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самомассаж (обучение детей элементами массажа) 	Согласно плану профилактической работы	Инструктор по ФК, воспитатели
12.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОО	Постоянно	Зам.зав.по ВМР, Медицинская сестра, инструктор по ФК
13.	<p><u>Санитарно-просветительная работа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи); - «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни) 	Согласно тематическому плану	Инструктор по ФК, воспитатели, муз. работник
14.	<p>Первичная профилактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; 	Постоянно	Зам.зав.по ВМР, Медицинская сестра

	<ul style="list-style-type: none"> - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, образовательной деятельности) - соблюдение СанПин 2.4.1.2660-10 		
15.	<p>Организация питания воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневное меню-раскладка; - контроль качества приготовления пищи; -контроль пищевого рациона воспитанников; - контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; - санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; - бракераж готовой продукции; - контроль за выполнением натуральных норм. 	Постоянно	Медицинская сестра, Врач – педиатр
16.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	Медицинская сестра, Врач – педиатр

III. Физкультурно – оздоровительная работа

3.1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ в диагноз в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам.	Август, декабрь Конец августа Конец августа	Медсестра, Зам. Зав. По ВМР, руководитель физической культуры, воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегченной одежде.	В течение года	Руководитель физической культуры, воспитатели
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце	Июнь – август	воспитатели
4.	Использование закаливание водой	Рижский метод Полоскание полости рта Подвижные игры на свежем воздухе	В течение года	воспитатели
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений Массажные коврики	Июнь-август	воспитатели

6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения Использование тренажеров	В течение года	Руководитель физической культуры, воспитатели
7.	Обеспечить оптимальную двигательную активность детей в течение дня	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и Физминутки. Спортивные секции: «Спортивные игры» «Будь здоров» «Танцевальная академия»	В течение года	Руководитель физической культуры, воспитатели

3.2. Воспитание культурно – гигиенических навыков

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение Беседы по ЗОЖ Чтение художественный литературы Просмотр мультфильмов Дидактические игры	В течении года	Воспитатели
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом	Дидактическое упражнение Беседы по ЗОЖ Дидактические игры Сюжетно-ролевые игры	В течении года	Воспитатели
3.	Формирование навыков культурного приема пищи	Дидактическое упражнение Дежурство по столовой Сюжетно - ролевые игры Дидактические игры	В течении года	Воспитатели
4.	Педагогическая диагностика: промежуточная итоговая.	Педагогическая диагностика Программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы	Апрель	Воспитатели

3.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Беседы по ЗОЖ Чтение художественный литературы Дидактические игры	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели

2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.	Беседы по ЗОЖ Чтение художественный литературы Подвижные игры Дидактические игры	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Беседы по ЗОЖ Музыкально-ритмические игры Чтение художественный литературы Создание альбомов Дидактические игры Физкультурные досуги	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь».	Беседы по ЗОЖ Игра по ТРИЗ Чтение художественный литературы Досуги	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь	Беседы по ЗОЖ Дидактические игры Составление кроссвордов Сюжетно-ролевые игры Инсценировки	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Беседы по ЗОЖ Физминутки Музыкально -ритмические движения Чтение художественный литературы Рассматривание альбомов Спортивные досуги	В течении года	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель
7	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика Программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы	Апрель	Руководитель физическое культуры Воспитатели Музыкальный руководитель

3.4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
---	--------------------	--------------	-------	---------------

1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания. «Танцевальная академия»	В соответствии с перспективным планом	Медсестра, Зам. зав. по ВМР Руководитель физической культуры, воспитатели
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения	Образовательная деятельность по физической культуре Образовательная деятельность музыка. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты. Хореографический кружок «Танцевальная академия»	В соответствии с перспективным планом	Руководитель физической культуры, воспитатели
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Образовательная деятельность по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективным планом	Воспитатели
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Образовательная деятельность по физической культуре Образовательная деятельность музыка. Спортивные секции: «Спортивные игры», «Будь здоров» «Танцевальная академия» Музыкально – ритмические движения Физминутки Дидактические паузы Подвижные игры.	В соответствии с перспективным планом	Воспитатели
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Образовательная деятельность по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом	Воспитатели
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	Май- сентябрь	Руководитель физической культуры, воспитатели,

		Спортивный досуг на воздухе.		Музыкальный руководитель
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелазить через предметы.	Образовательная деятельность по физической культуре. Игры –эстафеты. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом	Руководитель физической культуры, воспитатели, Музыкальный руководитель
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Образовательная деятельность по физической культуре. Спортивные игры. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом	Руководитель физической культуры, воспитатели, Музыкальный руководитель
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами другим спортивным инвентарем.	Образовательная деятельность по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Руководитель физической культуры, воспитатели, Музыкальный руководитель

3.5.Формирование потребности в двигательной активности и физического совершенствовании

№	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании	В соответствии с перспективными планами работы	Руководитель физической культуры, воспитатели,
2.	Развития умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные , народные игры. Игры –эстафеты. Спортивные соревнования	В соответствии с перспективными планами работы	Руководитель физической культуры, воспитатели,
3.	Формирование выразительности и движений, умение	Хороводные и народные игры.	В соответствии с	Руководитель физической

	передавать действия некоторых персонажей, животных.	Инсценировка стихотворений. Презентация для детей Игры- импровизации.	перспективными планами работы	культуры, воспитатели,
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсии Изготовление физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, c использованием физкультурного оборудования. Музыкально-ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.	В течение года	Руководитель физической культуры, воспитатели,
5.	Воспитание красоты, грациозности. выразительности и движений	Образовательная деятельность музыка. Хореографический кружок «Танцевальная академия» Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально-ритмические движения. Релаксация. Презентации Международный день танца	В соответствии с перспективными планами работы	Руководитель физической культуры, воспитатели,
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту.	Презентация Спортивные праздники «Зимние Олимпийские игры» Конкурсы рисунков Спортивные игры на мини-стадионе и в зале.	Май- сентябрь	Руководитель физической культуры, воспитатели,
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная , итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы	Апрель	Руководитель физической культуры, воспитатели,

3.6. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира поведения

№	Направления	Формы работы	Сроки	Ответственный
---	-------------	--------------	-------	---------------

работы				
1.	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	Беседы по безопасности. Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентации Анализ ситуаций	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ в соответствии с должностной инструкцией
2.	Передача знаний о правилах дорожного движения	Беседы по безопасности. Презентации «ПДД», «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД- наши верные друзья» Сюжетно- ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок. Экскурсии к дороге Досуги. Чтение художественной литературы	В соответствии с перспективным планом	Воспитатели Физ. Инструкторы Муз. Работник
3.	Передача знаний о правилах пожарной безопасности	Беседы по безопасности. Дидактические игры Сюжетно-ролевые игры Анализ ситуаций Досуги Конкурс рисунков Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировки Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Физ. Инструкторы Муз. Работник
4.	Формирование представлений о ядовитых ягодах грибах и растениях.	Беседы по безопасности. Дидактические и подвижные игры Досуги Конкурс рисунков Презентации Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Физ. Инструкторы Муз. Работник
5.	Педагогическая диагностика: промежуточная. итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» НЕ. Вераксы	Апрель	Воспитатели

IV. Педагогическое сопровождение

<i>№</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Психологическая диагностика: - стартовая - итоговая	Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер	Сентябрь-Май	Педагог-психолог
2.	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение. Анкетирование педагогов, родителей	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3.	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребенка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4.	Составление программ психолога – педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5.	Занятия с детьми из группы риска по программе «Развивай-ка»	Игровые развивающие занятия с использованием авторских пособий Воскобовича	В течение Учебного года	Педагог-психолог
6.	Изучение Психологического Состояния педагогов	Анкеты тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7.	Формирование Навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары – практикумы. тренинги. консультации	В течение Учебного года	Педагог-психолог
8.	Разработка Рекомендаций по сохранению психологического Здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение Учебного года	Педагог-психолог

V. Оздоровительная работа с педагогами

<i>№</i>	<i>Программные мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Аутотренинг и психогимнастика	1 раз в месяц	Педагог -психолог
2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в месяц	Педагог -психолог
3.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний»	постоянно	Педагог -психолог
4.	Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	Педагог -психолог

VI. Укрепление материально-технической базы детского сада

<i>№</i>	<i>Программные мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе, гимнастического комплекса для мини-стадионов	В течение года	Администрация Детского сада
2.	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованием СанПин	В течение года	Администрация Детского сада
3.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкально-физкультурном зале	В течение года	Администрация Детского сада

VII. Организация работы по пропаганде здорового образа жизни

<i>№</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Объяснить родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации Передового опыта семейного воспитания. Информация на сайте ДОУ	1 раз в года	воспитатели
2.	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждении, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
3.	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению	Создание библиотеки (Медиотеки),	По плану	Воспитатели

	健康发展，观看相应的美术作品和动画片。	公告， 在网站上发布信息		
4.	让家长了解保健活动，特别是在幼儿园。解释的重要性，通过家庭会议，工作室，由针对儿童的保健活动。	在网站上发布信息	经常	负责BMP
5.	向家长(推荐)解释适当的文学作品，说明在家庭中创造条件，以促进儿童的全面发展。	填写 适当的 部分在“父母角”，在家长会上，在个人谈话中，以及在网站上发布信息	按计划	教师
6.	让家长了解培养孩子对体育运动的积极态度，养成每天晨练的习惯，做体操，刺激孩子的运动能力，通过共同运动(滑雪，溜冰，健身)，共同游戏，户外散步，创建家庭体育角，购买运动器材(球，跳绳，滑雪板，自行车，滑板等。);共同阅读关于体育运动的书籍;观看相应的美术作品和动画片。	填写 宣传册，公告， 在网站上发布信息	按计划	教师
7.	让家长了解不同年龄阶段的儿童的体育锻炼任务。	填写 适当的 部分在“父母角”，在网站上发布信息	经常	教师

	их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.		
8.	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	Приглашение родителей на детский концерты и на праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ.	по плану	воспитатели
9.	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).	Спортивные праздники, Соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ	по плану	воспитатели
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами ведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.			
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоемов и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ	по плану	воспитатели

	пребывания детей вне дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы: содержать в порядке электрические розетки, не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости – фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон, при необходимости звонить по телефонам – «01», «02» и «03» и т.д.).			
12	Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.	Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ	по плану	воспитали
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.	Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ	по плану	воспитали
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Памятки, буклеты, медиотека, информация на сайте ДОУ		
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного	Информация на сайте ДОУ		

	учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста			
--	--	--	--	--

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей по здоровьесбережению;
- уровень готовности выпускников к школьному обучению;
- уровень освоения детьми основной образовательной программы по направлениям «здоровье», «физическое развитие», «безопасность»;
- уровень удовлетворенности родителей оказанию образовательных услуг;
- заболеваемость воспитанников;
- физическая подготовленность воспитанников;
- комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья);
- уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ.

Формы представления результатов программы:

- ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на совете ДОУ;
- разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогических советах ДОУ;
- размещение материала на сайте ДОУ.

Модель «Двигательная активность»

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Цель: модель «Двигательная активность» направлена на развитие двигательных возможностей у детей дошкольного возраста

Задачи:

- на всех уровнях ступеней развития ребёнка осуществлять двигательную активность через различные приёмы, виды и формы;
- двигательную активность строить на системном подходе с последовательным усложнением поставленных задач;
- использовать элементы двигательной активности на всех предлагаемых видах деятельности с учётом индивидуальных возможностей ребёнка;
- развивать координацию движений ребёнка, опираясь на компенсаторные функции каждого ребёнка;
- создавать условия для реализации поставленных целей и задач.

Модель двигательной активности детей

Вид занятия	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	6-12 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности	3-5мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утреннего и вечернего приема, на прогулке с учетом уровня двигательной активности детей	25-30 мин
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	10 мин
Закаливающие процедуры	Назначается врачом.	Индивидуально
Корrigирующая гимнастика в сочетании с массажем + дыхательная гимнастика	После дневного сна, по одному сеансу в месяц течение 10 дней, с перерывом в 2 недели. Проводится по рекомендации врача	12-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	10-15 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между непосредственно образовательной деятельности	10 мин

Прогулки-походы	2-3 раза в месяц в первой половине дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку	60 мин
Логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю по подгруппам, (проводится логопедом)	
2. НОД		
НОД физическая культура	2 раза в неделю по подгруппам в зале и на воздухе с учетом двигательной активности	15 мин -30 мин
Плавание	1 раз в неделю, по подгруппам 10 человек	15 мин-30 мин
3. Активный отдых		
Физкультурный досуг	1 раз в неделю в зале или на свежем воздухе с группой или подгруппой детей	20-30 мин
Физкультурно-спортивный праздник	2-3 раза в год в парке, лесу, зале, бассейне, в учреждении или совместно со школой	60 -90 мин
Спартакиада	1 раз в год	1 ч 20 мин
Неделя здоровья (каникулы)	2-3 раза в год	
Дни здоровья	Раз в квартал или 1 раз месяц	
Экологическая тропа	4 раз в год	
Игры – соревнования между возрастными группами (спортивные игры)	1-2 раза в год на воздухе или в зале	60 мин
ЭксCURсии	С учетом уровня двигательной активности детей.	30 мин
4. Самостоятельно-двигательная деятельность		
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя на улице и в помещении	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
5. Внегрупповые (дополнительные) виды занятий		
Группы ЛФК	С учетом уровня двигательной активности. Индивидуальные и подгрупповые занятия.	15 -25 мин
Спортивные секции, кружки, танцы	По желанию родителей не более 2 раз в неделю	20 -30 мин
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа центра с семьёй		
Домашнее задание	Определяется в виде рекомендаций родителям от специалистов и воспитателей	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	В течение года. Подготовка к спортивным праздникам, развлечениям, утренней гимнастики, физкультурным занятиям, посещение открытых занятий.	
Совместные мероприятия родителей и детей в	По желанию родителей, воспитателей и детей	

спортивном развлечении в домашних условиях (самостоятельная деятельность родителей)		
--	--	--

Предлагаемый двигательный режим должен обеспечивать:

- постепенное повышение двигательной активности детей;
- развитие двигательных возможностей у детей;
- способствовать коррекции телосложения;
- закаливанию организма ребёнка, направленному на хорошее сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, разработанная модель двигательного режима детей с, включающая в себя наиболее приоритетные формы физического развития, позволяет сформировать необходимый объем двигательной активности и производить контроль двигательной активности детей.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Кулак-ребро-ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым, затем самостоятельно 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении упражнения можно предложить ребенку помогать себе командами («кулак»-«ребро»-«ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
2. «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.
3. «Ухо-нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
4. «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. в дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.
5. «Мельница» Выполняется стоя. Предложите детям делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.
6. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
7. «Вращение». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону). Сначала упражнение выполняется одной рукой, потом одновременно двумя.
8. «Руки-ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.
Ноги вместе – руки врозь.
ноги врозь – руки вместе.
ноги вместе – руки вместе.
ноги врозь – руки врозь.

Релаксация

Релаксацию можно проводить как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интеграция в теле — релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений — является частью единого процесса. Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощущений и навыков, усвоенных в ходе занятия. Мы учим ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, настраиваться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в начале, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксационные упражнения

Несколько возможных сценариев дня релаксации продолжительностью около 5 мин.:

Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1). «Пляж». Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слышите шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

2). «Ковер-самолет». Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, поля, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем. Для выдоха из длительной (более 10 мин.) глубокой релаксации и возвращения в состояние «здесь и сейчас», лежа на спине, выполнить последовательно упражнения, каждое из которых занимает около 30 сек.

- сделать 3 — 5 циклов глубокого дыхания;
- потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола.

Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону; потереть ладонь о ладонь и подошву, о подошву; подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Делать это нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равное по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии}. Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, щ — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного согбаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти скаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе

опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

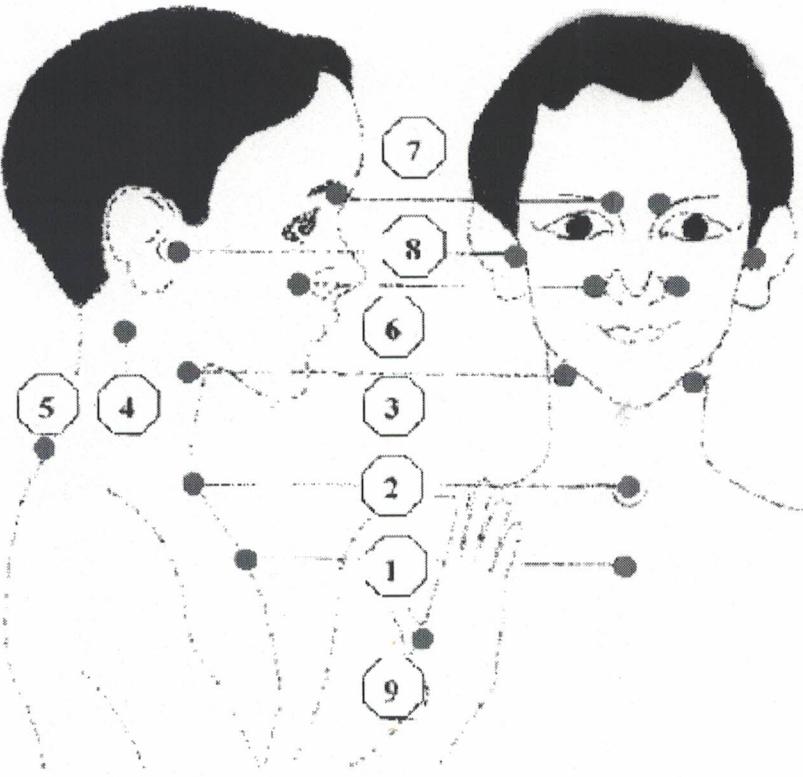
Массаж и самомассаж

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Упражнения:

«Волшебные точки». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным

способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

- **точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;
- **точка 2** регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;
- **точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;
- **точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Этую точку следует массировать не вращательными, а только поступательными, надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;
- **точка 5** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;
- **точка 6** - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;
- **точка 7** - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;
- **точка 8** - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;
- **точка 9** - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

3. «Мытье головы».

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

4. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

5. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

6. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

7. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

8. Покусывание и «почесывание» губ зубами: то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

9. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

10. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 — 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

11. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

12. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

13. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

14. «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

15. «Качалка» на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

16. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

Приложение 6

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (по Ковалеву В.А.)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Специальные упражнения для глаз (по Аветисову).

Специальные упражнения для глаз – это движение глазными яблоками во всех возможных направлениях вверх-вниз, в стороны, по диагонали, а также упражнения для внутренних мышц глаз. Их надо сочетать с обще развивающими, дыхательными и корректирующими упражнениями. При выполнении каждого из них (особенно с движениями рук) можно выполнять и движения глазного яблока, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижной. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Важно строго соблюдать дозировку специальных упражнений. Начинать следует с 4-5 повторений каждого из них, постепенно увеличивая до 8-12.

НАШИ ЗАМЕЧАНИЯ: по нашим наблюдениям, лучших результатов воздействия подобных упражнений мы достигли тогда, когда этим упражнениям предшествовали обще развивающие упражнения. Мы рекомендуем делать разминку в среднем темпе, заканчивая её легким бегом. Время бега – до 3-х минут. Затем мы давали упражнения для мышц глаз. Стимулирующее воздействие предварительной разминки заключается в том, что в корковом отделе ЦНС происходит локальное установление временных связей между двигательным и зрительными корковыми отделами анализаторов. Это стимулировало глазодвигательные функции и светоощущающий аппараты зрения.

Тренажер «Солнышко»

Для изготовления тренажера нужен материал темного цвета, из которого шьются две рукавички. Из желтой, красной или оранжевой материи вырезаются два кружка размером 4-5 см. Они нашиваются в центр ладонной поверхности рукавичек снаружи.

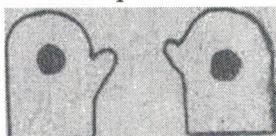


Рис. 1. Тренажер «Солнышко»

Тренажер применяется для детей с ясельного возраста, с успехом может быть применен в дошкольных группах детского сада.

Схема проведения упражнений:

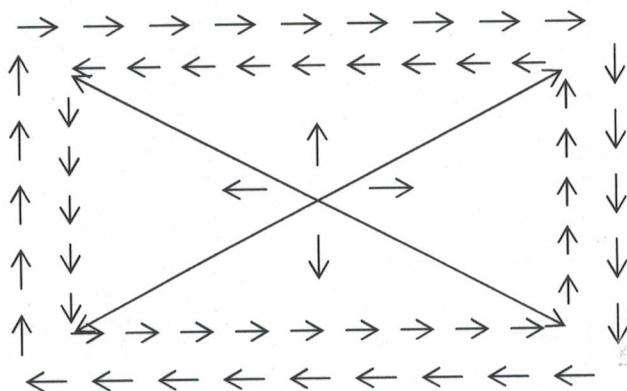
1. Положение рук «в стороны». 10-15 секунд поочередно сжимать и разжимать ладони. Дети переводят точку взора, держа голову неподвижно. Воспитатель контролирует выполнение задания, глядя в глаза детям.
2. Положение рук «в сторону-вверх /одна рука/ и другая в сторону – вниз. Рука как бы показывают диагональ прямоугольника. Продолжительность 10-15 секунд. Поменять положение рук.
3. Одну руку вытянуть перед собой, раскрыть ладонь, сжать и убирать на 40-50 см к себе и снова раскрыть. Ребенок видит «объект» постоянно перемещающийся в глубину от него и к нему.

В результате сокращаются и расслабляются все глазодвигательные мышцы ребенка. Развивается конвергенция и аккомодация глаз.

Примечание: Вместо солнышка, на рукавичку можно пришить бабочек и др. предметов.

Тренажеры для детского сада «Видеоазимут»

Он выполняется в виде рисунка прямоугольника на ватмане, на щите из фанеры и др. Его размеры от 30 x 42 см до 140 x 330 см. Он служит развитию конвергенции глаз, поможет снять зрительное утомление после занятий, работы с компьютером и др. Тренажер выполняется в виде рисунка из разноцветных стрелок и линий. Общий замысел рисунка мы предлагаем ниже.



Внешний периметр тренажера-рисунка нанесен красными стрелками. Длина и ширина их подбирается произвольно, но расстояние между ними мы рекомендуем в 20 см, не более. Размеры прямоугольника могут быть 150 x 290-320 см. Нужно выдержать примерное соотношение сторон 1:2. Направление стрелок красного цвета по часовой стрелке.

Отступив во внутрь на 10-15 см, мы наносим второй прямоугольник зеленого цвета стрелками в обратном направлении. Их размеры и ширина такие как у красного прямоугольника. Затем исполняются диагонали голубого (синего) цветов. И точки пересечения диагоналей мы обозначим фиолетовыми или черными стрелками небольшой крест, который не должен быть больше половины боковой стороны красного

прямоугольника. Фон прямоугольника можно выделить из общей окраски, сделав его белым или более светлым.

По углам и в точках, на которые указывают центральные фиолетовые стрелки можно нанести рисунки героев мультфильмов.

Центр рисунка тренажера помещать на высоте 160 см от пола. Это примерно высота, на которой мы достаточно спокойно, без напряжения мышц шеи можем выполнять специальные упражнения на тренажере «Видеоазимут».

Упражнения (по инструкции воспитателя):

1. С расстояния в 2-3 метра, глядя перед собой, постарайтесь одними глазами (точкой взора) проследить рисунок красного прямоугольника в быстром темпе. Сделать это не двигая головой, выполнять только глазами.

Дозировка: делается столько раз, сколько лет ребенку, начиная с 5 лет.

2. Затем прослеживается зеленый прямоугольник, желтая и голубая диагонали и вертикаль и горизонталь (центральный «крестик»), амплитуда движений глаз большая, скорость слежения средняя, для освоивших упражнения быстрый темп.

Маленьким детям для облегчения упражнения покажите движения глазами, стоя перед детьми и скажите им, что нужно «рисовать» глазами фигуру по контуру. Этого достаточно для понимания выполняемого упражнения. Некоторые воспитатели используют для команд на начальном этапе обучения названия опорных рисунков по углам нашего тренажера. Например: зайчик, лиса, волк, мишка (игра «Колобок»).

Примечание: Упражнения по профилактике близорукости рекомендуется проводить после утренней гимнастики в группе.

Приложение 7

Система физкультурно-оздоровительной работы

<i>Организационная форма</i>	<i>Кто проводит</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Место проведения мероприятий</i>
Использование вариативных режимов дня и пребывания детей в ДОУ:				
Типовой режим дня	Воспитатели	Ежедневно	Все группы	Группа
Адаптационный режим		На период адаптации		
Гибкий режим дня		На ненастную и морозную погоду		
Щадящий режим		На период после болезни		
Утренняя гимнастика	Воспитатели, хореограф	Ежедневно	Все группы	Спортивный зал, тренажёрный зал
Физкультминутки, физкультпаузы, пальчиковая гимнастика	Воспитатели, специалисты	Ежедневно (во время НОД, между НОД)	Все группы	Группа, спортивный зал, музыкальный зал
Динамические паузы	Воспитатели	Ежедневно	Все группы	Группа, тренажёрный зал, спортивный зал
НОД по физической культуре	Воспитатель, руководитель по физической культуре, инструктор по плаванию	По расписанию	Все группы	Спортивный зал, игровая - физкультурная площадка, бассейн

Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Опросредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей).	Ежедневно	Все группы	Группа, спортивный зал, музыкальный зал, игровая или физкультурная площадка
Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений	Воспитатели	Ежедневно	Все группы	Спортивный зал, игровая или физкультурная площадка, группа
Детские развлечения и досуги	Воспитатели, Музыкальный руководитель	2 раза в месяц во второй половине дня	Все группы	Группа, спортивный зал, музыкальный зал
Спортивные праздники	Воспитатели, Музыкальный руководитель	Один раз в квартал	Все группы	На улице (на территории ДОУ), спортивный зал
Подвижные игры	Воспитатель, руководитель по физической культуре, специалисты	Ежедневно	Все группы	Группа, спортивный зал, музыкальный зал, площадка
Спортивные упражнения	Воспитатели, руководитель по физической культуре, специалисты	По календарному плану	Все группы	Игровая или физкультурная площадка, спортивный зал
Гимнастика после сна	Воспитатели, медицинская сестра, врач - педиатр	Ежедневно	Все группы	Группа
Дни здоровья	В подготовке сцениария и проведении участвуют педагоги ДОУ	1 раза в месяц	Все группы	ДОУ

Воздушные ванны при температуре не ниже +18°C	Воспитатель (по инструкции врача- педиатра)	Ежедневно	Все группы	Группа
Дыхательная гимнастика	Воспитатель, музыкальный руководитель учитель-логопед	Ежедневно	Все группы	Группа, игровая или физкультурная площадка, спортивный зал, кабинет учителя-логопеда
Пропаганда здорового образа жизни (беседы по ОБЖ, досуги и др.)	Воспитатель, врач - педиатр, медицинская сестра, специалисты	По календарному плану	Все группы	Группа, игровая или физкультурная площадка, спортивный зал

Мониторинг

Прыжки через скакалку:

Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее доставали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее. Ребенок прыгает через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Отбивание мяча:

Ребенок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча:

Ребенок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки в длину с места:

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка каждые 10 см. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точность до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них. Если ребенок упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

На что следует обратить внимание:

1. И.п. – полуприсед, руки отведены назад;
2. Энергичность отталкивания двумя ногами;;
3. Выпрямление ног и взмах руками вперед-назад при завершении отталкивания;
4. Вынос вперед почти прямых ног в полете;
5. Приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Прыжки в длину с разбега:

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

На что следует обратить внимание:

1. Ускоряющийся разбег;
2. Энергичные отталкивания одной ногой
3. Выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед назад при завершении отталкивания;
4. Вынос вперед почти прямых ног в полете;
5. Приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

Метание предметов

1. И.п. вполоборота к направлению метания;
2. Наличие замаха;
3. Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
4. Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом

1. Перекрестная координация движения рук и ног;
2. Одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;
3. Прямое положение корпуса и головы;
4. Ритмичность движения.

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет
(по М.А. Руновой)**

Наименование показателя	Пол	Возраст (годы)		
		5	6	7
Длина прыжка с места (см)	М	85-130	100-150	130-155
	Д	85-125	90-140	125-150
Длина прыжка с разбега (см)	М	120-145	130-180	180-210
	Д	120-145	130-170	150-200
Прыжки через скакалку (количество)	М	1-3	3-15	7-21
	Д	2-5	3-20	15-45
Подбрасывание и ловля мяча (количество)	М	15-25	26-40	45-60
	Д	15-25	26-40	40-55
Отбивание мяча от пола (количество)	М	5-10	11-20	35-70
	Д	5-10	10-20	35-70

Система медико-педагогического мониторинга достижения воспитанников

Методы диагностики	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнители
1. Оценка физического развития детей по антропометрическим показателям	Рост, вес	Нормальное, отклонения в физическом развитии	4-7 лет	Сентябрь апрель-май	Медсестра (измерение), врач (оценка)
2. Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств	Уровень развития физических качеств	Уровень: ниже среднего, средний, выше среднего. Темп прироста показателей	4-7 лет	Сентябрь апрель-май	Педагог Зам.зав. Медсестра Врач
3. Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное развитие	4-7 лет	Апрель-май. По инд-ным показаниям.	Педагог

4.КГН	<p>Уровень развития представлен ий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о здоровье, здоровом образе жизни - знание гигиеническ их процедур - о правилах безопасного поведения. <p>Уровень знаний пословиц, стихов о здоровье, гигиене, культуре еды.</p> <p>Уровень развития умений</p>	<p>Уровень: ниже среднего, средний, выше среднего.</p>	4-7 лет	Сентябрь апрель-май	Воспитатели
-------	---	--	---------	---------------------	-------------

Мониторинг

Педагогическая диагностика сформированности представлений воспитанников в области безопасности жизнедеятельности

ИНТЕГРАТИВНОЕ КАЧЕСТВО «ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТЫЙ, ОВЛАДЕВШИЙ ОСНОВНЫМИ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ»

Комплексная диагностика культуры здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей младшего и среднего дошкольного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература, например, В. Берестов «Больная кукла», сказки К.И. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».

Примерные вопросы к ребенку:

- Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К.И. Чуковского? (покажите ребенку книжку, дайте полистать и посмотреть иллюстрации).
- Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?
- А если бы ты стал Айболитом и попал в сказку, чтобы ты делал? Для чего бы ты это делал?
- Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка, как ты думаешь, какие бы желания он загадал?

В ходе диагностики фиксируются высказывания ребенка, особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы 2 и 4). Собственно он становится показателем отношения дошкольника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека, его жизни.

В ходе наблюдения за ребенком четвертого года жизни в повседневной жизнедеятельности обратите внимание на такие детские проявления как:

- интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;
- положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания;
- интерес к самопознанию;
- радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами;
- тенденции к самостоятельным проявлениям культуры здоровья.

Наличие выделенных проявлений в поведении малыша свидетельствует о правильном отношении ребенка к здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдения заносятся в таблицу.

Отношение ребенка _____ (лет, мес.) к здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

Критерии	Проявляется	Не проявляется	Проявляется избирательно	Примечание
Интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения				
Удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры				
Положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания				
Интерес к самопознанию				
Радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми				
Удовлетворенность самостоятельными и совместными действиями и их результатами				
Тенденции к самостоятельным проявлениям культуры здоровья				

В ходе наблюдения за ребенком пятого года жизни в повседневной жизнедеятельности обратите внимание на:

- устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;

- удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий;
- радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни;
- осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;
- направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат.

Наличие выделенных проявлений в поведении ребенка свидетельствует о его правильном отношении к здоровью и здоровому образу жизни. Результаты наблюдения так же заносятся в таблицу.

Отношение ребенка _____ (лет, мес.) к здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

<i>Критерии</i>	<i>Проявляется</i>	<i>Не проявляется</i>	<i>Проявляется избирательно</i>	<i>Примечания</i>
Устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения				
Самостоятельность проявления здоровьесберегающей компетентности в разных видах детской деятельности и поведении				
Удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий				
Радость и доброжелательность общения и				

взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни				
Осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке				
Направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат				

Опросник для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Цель: Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, соответствующих его поддержанию, укреплению и сохранению.

Правила чистюли.

В диагностике используются диафильмы – последовательные сюжетные картинки, на которых представлены алгоритмы умывания рук, ухода за ушами и кожей, бережного отношения к глазам.

Педагог приглашает ребенка в игру-беседу, которая проводится в индивидуальной форме и предлагает ему рассказать, что он видит на картинках. Учитывая возраст детей, воспитатель создает привлекательную эмоциональную ситуацию для своего воспитанника, естественным образом вовлекая его в разговор.

Примерные вопросы по картинкам (диафильм «Правила чистюли: умывание рук»)

1. Что делает девочка?
2. Зачем она хочет помыть руки?
3. Зачем намыливать руки мылом?
4. Зачем вытираять руки?
5. Чем вытирает руки девочка?
6. А у тебя есть свое (личное) полотенце? Для чего оно тебе?

Дополнительные вопросы: А ты это делаешь? Зачем ты это делаешь? Для чего?

Критерии оценки:

- знает правила личной гигиены, их уверенное обозначение в слове;
- целостность рассказа по картинке, знание алгоритма действий личной гигиены;
- обоснованность действий ребенка изображенного на картинке;
- соотнесение изображаемых действий на картинках с личным опытом (перенос).

Уровни знаний детей

Высокий: ребенок знает правила личной гигиены, правильно называет их и знает, как они совершаются. Понимает, зачем они нужны, объясняет, как и зачем совершает их в своей жизни. Не допускает ошибок, уверен в своих знаниях, легко демонстрирует их.

Средний: ребенок называет правила личной гигиены, объясняет их назначение, последовательность действий, допуская при этом незначительные ошибки. Не всегда уверен в собственных ответах, испытывает определенные трудности при ответах на вопросы, связанные с личным опытом.

Низкий: ребенок испытывает затруднения в названии правил личной гигиены, часто ошибается, не может объяснить, зачем они нужны человеку, лично ребенку. Путается в алгоритме действий личной гигиены. Отказывается отвечать или не отвечает на вопросы.

Комплексная диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста

Диагностика отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Для достижения обозначенной цели используется методика «Неоконченные предложения».

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

Здоровый человек – это...

Мое здоровье...

Иногда я болею, потому что...

Когда я болею, мне помогают...

Когда у человека что-то болит, то он...

Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...

Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...

Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...

Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...

Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...

Когда мои друзья болеют, то я...

Когда мы с мамой идем ко врачу, то я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Результаты оформляются в таблицу.

Направление отношения	№	Детские суждения (комментарии)
Отношение к здоровью	1,7	
Отношение к своему здоровью	2,3, 6,12	
Отношение к болезни	4,5, 11	

Отношение к опасным для здоровья ситуациям	10	
Направленность желаний о здоровье	8,9	

Обработка результатов: в последнюю графу таблицы записываются реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение. По характеру ответов Вы сделаете вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, понимания и интерпритации его старшим дошкольником. Обратите внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр так же является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний связанных с ним.

В ходе наблюдения за детьми шестого, седьмого года жизни в повседневной жизнедеятельности обратите внимание на:

- устойчивость и направленность любых действий и деятельности дошкольника на ценность здоровья и человеческой жизни;
- бережное, уважительное и заботливое отношение к близким людям, своим родственниками, сверстникам и взрослым, предметному миру;
- мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом;
- свободное оперирование своими возможностями и верой в собственные силы в решении здоровьесберегающих задач;
- осознание и принятие нравственных эталонов жизнедеятельности (гуманности, доброты, заботы, понимания, уважения, честности, справедливости, трудолюбия и др.);
- осознание себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

Результаты наблюдения оформляются в таблицу.

Отношение ребенка _____ (лет, мес.) к здоровью и ЗОЖ (по материалам наблюдения)

Критерии	Проявляется	Не проявляется	Проявляется избирательно	Примечания
Устойчивость и направленность любых действий и деятельности дошкольника на ценность здоровья и человеческой жизни				
Бережное, уважительное и заботливое отношение к близким людям, своим родственниками,				

сверстникам и взрослым, предметному миру				
Мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом				
Свободное оперирование своими возможностями и верой в собственные силы в решении здоровьесберегающих задач				
Осознание и принятие нравственных эталонов жизнедеятельности (гуманности, доброты, заботы, понимания, уважения, честности, справедливости, трудолюбия и др.)				
Осознание себя субъектом здоровья и здоровой жизни				

Опросник для детей старшего дошкольного возраста

Цель: изучить особенности мотивации здорового образа жизни старших дошкольников, особенности представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его.

Здоровый человек

Цель: Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

Вопросы для беседы:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас в группе есть такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?

3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнuleй? Что может случиться с ним?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливается ли водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку было больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

Анкетирование родителей и педагогов

Анкета для родителей «Какое место занимает физкультура в вашей семье»

1. ФИО, образование, количество детей в семье.
2. . Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?
3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?
5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим дня ? (Да, нет)
7. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (да, нет)
11. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
13. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? (да, нет, иногда)
14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - подвижные игры
 - спортивные игры
 - настольные игры
 - музыкально-ритмическая деятельность
 - просмотр телепередач
 - конструирование
 - чтение книг

Анкета для родителей «Мяч в жизни ребенка»

Уважаемые родители, просим вас ответить на следующие вопросы:

1. В какие игры с мячом вы играете со своим ребенком?
2. Как часто вы используете мяч для физического развития ребенка?
3. Какие упражнения с мячом вы используете
4. Знаете ли вы, в какие игры можно играть в старшем дошкольном возрасте?
5. В какие игры с мячом вы сами?
6. Как вы считаете, что развивает у ребенка игра с мячом
7. Нужно ли играть в мяч?

Приложение 11

Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
	Игровой стретчинг и ритмопластика	А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»	1
	Релаксация	М.Ю. Картушкина «Зелёный огонёк здоровья»	5
	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»	5
	Дыхательная гимнастика		5
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
	Уроки здоровья и безопасности	Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице»	4
	Самомассаж	B.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров	3
	Точечный массаж	«Развивающая педагогика оздоровления»	3
3. Коррекционные технологии			
	Технологии музыкального воздействия	Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»	5
	Технологии коррекции поведения	С.В.Крюкова, Н.П. Слободянник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хващаюсь и радуюсь»	1
	Психогимнастика	М.И.Чистякова «Психогимнастика»	4
	Технологии воздействия цветом	Н.М.Погосова «Цветовой игротренинг»	1

Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения

Детская поликлиника

- проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;
- проведение профилактических медицинских осмотров детей;
- оказание лечебно-профилактической помощи;
- информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости;
- составление рекомендаций, назначений оздоровлению и медико-педагогической коррекции детей после медосмотров, контроль за их выполнением

Детско-юношеская спортивная школа

- подготовка и реализация спортивных мероприятий;
- проведение ознакомительных экскурсий;
- консультативная помощь в физическом развитии детей;
- рекомендации воспитанникам о приёме в спортивные секции по различным направлениям

Средняя общеобразовательная школа № 8

- проведение совместных спортивных мероприятий;
- экскурсии в спортивный зал;
- диагностика физических качеств выпускника ДОУ

Центральная
библиотека

- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);
- помочь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)

Информационно-
методический центр

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;
- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

