УТВЕРЖДАЮ:

 Заведующий МДОУ «Детский сад № 36»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Югай

 Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

 Принято на педагогическом совете

 протокол № \_\_ от\_\_\_\_\_ 2022 года.

**Программа «Здоровье»**

**по оздоровлению и формированию здорового образа жизни
у детей дошкольного возраста**



СОДЕРЖАНИЕ:

1. Актуальность программы, анализ исходного состояния.
2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.

3. Этапы реализации программы «Будь здоровым, малыш» в ДОУ.

1. Ресурсное обеспечение:
	1. Нормативно-правовое обеспечение;
	2. Медико-педагогическое обеспечение;
	3. Медицинское обеспечение;
	4. Кадровое обеспечение;
	5. Материальное обеспечение программы оздоровления в ДОУ.
2. Система методической работы по повышению компетентности педагогов
3. Реализация основных направлений программы:
4. Психолого-педагогическое
5. Оздоровительно-профилактическое
6. Направления взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
7. Мониторинг физического развития
8. ПРИЛОЖЕНИЯ:
9. Актуальность.

2

Дошкольный возраст - важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДОУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Программа “Здоровье” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении, разработана с учётом основных направлений программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - 6-е изд., доп. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020. - 368 с..

Основные принципы программы:

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

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 воспитательно­образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни

1. Цель и задачи программы:

3

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДОУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуры родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

* развитие в ДОУ безопасной образовательной среды;

• осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;

* использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Задачи реализуются через следующие направления:

* педагогическая работа
* профилактико - оздоровительная работа

Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений воспитанников соответствует возрастно-половым нормативам
5. Воспитанники самостоятельно выполняют гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеют культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
7. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» (валеология, ОБЖ)
8. Этапы реализации программы «Здоровье» в ДОУ

Работа по реализации программы «Здоровье» рассчитана на три года 2022-2025 г.г., и планируется в три этапа.

1 этап

***Организационный*** (2022 - 2023 учебный год)

Цель: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

Условия достижения цели:

4

* изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста;
* разработка индивидуальных маршрутов развития детей дошкольного возраста;
* наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы;
* создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предпологаемый результат:

* определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей;
* укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы;
* налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

П этап

***Внедрение элементов*** 2023-2024 учебный год

Цель: организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

Тема: Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа

полноценного здоровья ребенка.

Условия достижения цели:

* наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально­нравственного развития детей;
* наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей;
* создание творческих и проблемных групп;
* создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

Предпологаемый результат:

* повышена результативность работы индивидуально-групповым методом;
* повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка;
* создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка;
* отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников;
* создан благоприятный психологический климат.

III этап

***Итоговый*** 2024– 2025 г.г.

Цель: реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

Тема: Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

* Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
* Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
* Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
* Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

* Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
* Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
* Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
* Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

5

Планируемый итоговый результат:

Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.

Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание работы | 1 этап 2022-2023 | 2 этап 2023-2024 | 3 этап 2024-2025 | Ответственные |
| 1. Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья дошкольников |
| 1.1 | Отбор детей в группы здоровья. |  |  |  | медсестра |
| 1.2 | Разработать модели внедрения здоровьесберегающих методик в воспитательно­образовательный процесс. |  |  |  | ст. воспитатель медсестра творческая группа |
| 1.3 | Разработать схемы мониторинга здоровья дошкольников, готовности к школьному обучению |  |  |  | ст. воспитатель медсестра творческая группа |
| 1.4 | На основе данных заболеваемости и мониторинга здоровья дошкольников разработать комплекс мер по снижению заболеваемости и улучшению здоровья детей. |  |  |  | ст. воспитатель медсестра творческая группа |
| 1.5 | Разработать цикл лекций и методических рекомендаций для педагогов по проблемам здоровья детей. |  |  |  | ст. воспитатель |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.6 | Проводить тематические совещания и производственные собрания с вопросами в повестке дня:* анализ заболеваемости детей за месяц, квартал, год;
* о состоянии здоровья воспитанников (по результатам мониторинга и обследований врачами- специалистами);
* о мероприятиях по снижению заболеваемости;
* об организации питания;
* на педсовете, в начале года и в конце заслушивать отчёты педагогов групп о состоянии здоровья воспитанников, заболеваемости, мерах по её снижению; об организации закаливающих процедур, и другие вопросы;
* результаты оперативного контроля.
 |  |  |  | Заведующий, ст. воспитатель медсестра, инструктор по ФИЗО |
| 1.7 | Рассматривать на пед. советах вопросы:* о выполнении режима дня в группах;
* о реализации развивающей педагогики оздоровления;
* итоги тематических и комплексных проверок по вопросам физического воспитания и оздоровления дошкольников;
* об организации питания.
 |  |  |  | Заведующий, ст. воспитатель медсестра, инструктор по ФИЗО |
| 1.8 | Семинар - практикум для педагогов по теме:* «Физическая культура и укрепление здоровья ребёнка»;
* «Условия обеспечения психического здоровья детей».
 |  |  |  | ст. воспитатель |
| 1.9 | Развивающая дискуссия по итогам просмотренных открытых мероприятий: «Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей - одна из основных задач ДОУ». |  |  |  | Инструктор по ФИЗО,ст. воспитатель |
| 1.10 | Круглый стол:«Пути активизации двигательной активности детей с учётом их индивидуальных и физиологических |  |  |  | Инструктор по ФИЗО,ст.воспитатель |

7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | особенностей». |  |  |  |  |
| 1.11 | Консультация - тренинг.«Игра - как фактор улучшения положительного эмоционального настроя». |  |  |  | Инструктор по ФИЗО,ст.воспитатель |
| 1.12 | Просмотр открытых мероприятий по изученным проблемам в целях передачи передового опыта: -закаливающие процедуры;* утренняя гимнастика;
* занятия (физкультурные, интегрированные и др.);
* физкультурные паузы и минутки;
* прогулки;

-организация индивидуальной работы;* дифференцированный подход к детям при организации различных видов деятельности; -познавательные занятия по ОБЖ.;
* формирование культурно­гигиенических навыков; другие формы работы с
* детьми.
 |  |  |  | ст. воспитатель Инструктор по ФИЗО, медсестра воспитатели |
| 1.13 | Организовать работу по проблемам: «Совершенствование образовательного процесса с позиции здоровьесберегающей педагогики». |  |  |  | ст. воспитатель |
| 1.14 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:* дыхат.гимнастика А. Стрельниковой
* игровой самомассаж; -пальчиковая гимнастика;
* психогимнастика;
* ритмическая гимнастика
* дыхательная гимнастика игрового характера
 |  |  |  | Медицинская,педагогическая,службы |

8

|  |
| --- |
| 2.Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительныхмероприятий |
| 2.1 | Пополнить ДОУ необходимым медицинским и спортивным оборудованием |  |  |  | Заведующий, зам по АХЧ |
| 2.2 | Дооборудовать спортплощадку |  |  |  | Заведующий, зам по АХЧ |
| 2.3 | Пополнить в каждой группе физкультурные уголки в соответствии с возрастом детей |  |  |  | ст. воспитатель воспитатели |
| 2.4 | Пополнить оборудование для закрепления основных движений, повышения двигательной активности у воспитанников на участках для прогулок |  |  |  | Заведующий, зам по АХЧ, воспитатели |
| 3.Образовательно - оздоровительная д | еятельность |
| 3.1 | Углубить совместную работу воспитателей, медсестры, муз. рук-ля, учителя-логопеда по укреплению здоровья детей. |  |  |  | воспитатели, музыкальный руководитель, учитель -логопед, медсестра |
| 3.2 | Организоватьдифференцированный подход к нагрузке детей на занятиях в соответствии с их группой здоровья |  |  |  | Инструктор по ФИЗО, воспитатели, медсестра |
| 3.3 | Организовать утреннюю гимнастику различных (традиционных и нетрадиционных) видов. |  |  |  | Инструктор по ФИЗО, воспитатели, медсестра |
| 3.4 | Разработать, пополнять и внедрить комплексы физминуток и динамических пауз во время занятий и в перерывах между ними |  |  |  | Инструктор поФИЗО,воспитатели |
| 3.5 | Разработать комплексы физкультурно-развлекательных минуток для проведения во время организованных видов деятельности:* упражнения для развития мелкой моторики кистей рук;
* общеразвивающие упр. игрового характера;
* элементы корригирующей гимнастики;
* элементы «гимнастики мозга»;
* танцевально-ритмические
 |  |  |  | Инструктор по ФИЗО,воспитатели, муз. руководитель |

9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | движения, |  |  |  |  |
| 3.6 | Организовывать игры различной интенсивности, индивидуальную работу по совершенствованию основных движений на прогулках с учётом индивид. особенностей ребёнка и состояния его здоровья. |  |  |  | Инструктор поФИЗО,воспитатели, |
| 3.7 | Разработать картотеку прогулок с применением игр различной интенсивности по временам года, с учётом погодных условий, в соответствии с возрастом детей |  |  |  | ст.воспитательвоспитателигрупп |
| 3.8 | Продолжить работу по совершенствованию гимнастики после дневного сна, используя различные виды. |  |  |  | ст. воспитательвоспитатели,медсестра |
| 3.9 | Использовать различные формы организации занятий физической культурой:* традиционное;
* сюжетно-ролевое;
* игровое;
* тренировочное;
* с использованием спортивных тренажёров, комплексов, модулей;
* ритмическая гимнастика;
* по интересам детей;
* интегрированное;
* тематическое;
* туризм, длительные походы;
* контрольно-проверочные
 |  |  |  | Инструктор поФИЗО,воспитатели, |

1. Ресурсное обеспечение

4.1 ***Нормативно-правовое***

* Закон РФ «Об образовании».
* Образовательная программа ДОУ.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014)

* "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
* Конвенция о правах ребёнка.
* ФГОС ДО.
1. Программно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение:

* программы,
* методические разработки,
* конспекты занятий, развлечений, праздников,
* медико-педагогическая документация,

**Название программы**

**Цель программы**

**Критерии освоения программы**

10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой - 6-е изд.,доп. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2020 . - 368 с. | Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста. | Совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки; координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами. |
| Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка | Создание в ДОУ общей системы физвоспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. | Освоение детьми различных видов двигательной деятельности Становление у детей ценностей здорового образа жизни |
|  Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» | Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства. | Творческое самовыражение детей в процессе физической активности |

1. Медицинское обеспечение
* Организация полноценного питания.
* Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
* Контроль за оздоровительными процедурами.
* Организация профилактического осмотра детей.
* Оценка физического развития детей и их здоровья.
* Организация работы с родителями и воспитателями.
1. Кадровое обеспечение Заведующий ДОУ:
* общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
* контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

* анализ реализации программы «Здоровье»- 2 раза в год
* проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
* контроль за реализацией программы «Здоровье»

Воспитатели, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель:

* внедрение здоровьесберегающих технологий
* определение показателей двигательной подготовленности детей
* внедрение здоровьесберегающих технологий
* включение в физкультурные занятия:
* упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
* упражнений на релаксацию
* дыхательных упражнений
* закаливающие мероприятия

11

* сниженная температура воздуха
* облегченная одежда детей
* проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
* проведение занятий по ОБЖ и валеологии;
* проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
* дыхательной гимнастики,
* релаксационных упражнений,
* самомассажа
* упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Старшая медсестра:

* пропаганда здорового образа жизни
* организация рационального питания детей
* иммунопрофилактика
* фитотерапия
* реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану Заместитель заведующего по АХЧ:
* создание материально-технических условий
* контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
* создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Шеф - повар:

* организация рационального питания детей
* контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
* контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке Младший обслуживающий персонал:
* соблюдение санитарно-охранительного режима
* помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно­оздоровительных мероприятий
1. Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

* приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
* замена устаревшего мягкого инвентаря - приобретение кроватей, подушек, одеял, полотенец;
* пополнить спортинвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

* оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,
* обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе
1. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

* Просветительская работа по направлениям программы «Здоровье»;

12

* Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;

Организационно - методические мероприятия:

* Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер - классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и.т.д.; обмен опытов в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
* Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
* Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
* Информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
* Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
* Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.
1. Реализация основных направлений программы:

6.1. *Психолого-педагогическое направление*

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

**Содержание психолого-педагогической работы:**

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

* поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
* воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

* побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
* продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
* способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):

* совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве;
* совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;

13

* продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры- соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

* поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

* углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
* воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
* продолжать обучать играм в бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея;
* продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
* поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей:

Решение программных образовательных задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов

Циклограмма ОО «Физическая культура» 5-6 и 6-7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи и содержание работы | Формы работы | Формыорганизациидетей | Примерный объем (в неделю) |
| Непосредственно образовательная деятельность |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность Дидактические игры | Групп.Подгр.Инд | 1. 6 лет -25-30 мин.
2. 7 лет-30-35 мин.
 |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика Образовательная деятельность с детьми тематического, тренировочно - игрового характераИгра, интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные досуги Соревновательные состязания |  | 6 лет -50 мин.1. 7 лет - 60-70 мин.
 |
| Развитие физических качеств |  | 1. 6 лет - 50 мин.
2. 7 лет - 60 мин.
 |
| Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям | Проектная деятельность Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры (с элементами спортивных игр)Спортивный и физкультурный досуги |  | 1. 6 лет - 25-30 мин.
2. 7 лет - 30 мин.
 |
|  |

14

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня | Групп.Подгр.Инд. | 6 лет 30 мин.1. 7 лет 50 мин., а также в ходе

реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений |  |  |  |
| Развитие физических качеств |  |  |  |
| Развитие интереса к самостоятельной игре и упражнениям |  |  |  |

Самостоятельная деятельность детей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, дидактической игры, сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, театрализованной игры) | Подгр.Инд. |  |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Двигательная активность:* в утренний прием
* в период подготовки к образовательной деятельности
* на прогулке
* в ходе закаливающих процедур
* во второй половине дня - в подвижной игре
 |  |  |
| Развитие физических качеств | Подвижная игра, дидактическая игра |  |  |
| Развитие интереса к спортивной игре и упражнениям | Самостоятельные спортивные игры и упражнения |  |  |

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

|  |  |
| --- | --- |
| По задачам и содержанию психолого­педагогической работы | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса |
| «Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления | «Познавательное развитие», «художественно­эстетическое развитие» (использование продуктивных видов деятельности для |

15

|  |  |
| --- | --- |
| здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья) | обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие») |
| «Социально - коммуникативное развитие» (соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни). | «Речевое развитие (ознакомление с художественной литературой)» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»). |

Новые подходы в организации образовательной деятельности:

* Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
* Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов.

***Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:***

* Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
* Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
* Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
* Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
* Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

***Пути реализации рациональной двигательной активности детей:***

* выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
* преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

***Формы организации двигательной активности в ДОУ:***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды занятий | Особенности организации |
| Формы физкультурно-оздо] | ровительной деятельности |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами. |
| Спортивные игры (элементы игр) | Ежедневно |
| Динамические паузы Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно |
| Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки | Ежедневно |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. |
| Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия) |
| По физической культуре | Три раза в неделю, проводится в первую половину дня (1 занятие для детей старшей и подготовительной группы проводится на воздухе) |
| Формы самостоятельной деятельности детей |

16

Г рафик двигательной активности детей в зимний период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия в режиме дня | Втораягруппараннеговозраста | Младшаягруппа. | Средняягруппа | Старшаягруппа | Подгот. группа |
| 1. Самостоятельнаядвигательная деятельность детей | Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя. |
| 2. Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 4-5 мин | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| 3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные) | 5 мин | 5 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 4. Музыкальные занятия (по сетке) | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| 5. Физкультурные занятия (по сетке) | 2 раза в неделю 10 мин | 3 раза в неделю 15 мин | 3 раза в неделю 20 мин | 3 раза в неделю 20 - 25 мин(1 занятие на воздухе) | 3 раза в неделю 30 мин.(1 занятие на воздухе) |
| **6.** Прогулка:* Подвижная игра, физические упражнения.
* Индивидуальная,

подгрупповая работа по развитию движений.* Скольжение по ледяной дорожке
* Катание на санках, лыжах
* Совместный труд (ст.д/в), поручения (мл. д/в)
 | 6-8 мин 5 мин10 мин 5 мин | 6-10 мин 5 мин8 мин 15 мин 10 мин | 8-12 мин 10 мин8 мин 20 мин 15 мин | 10-15 мин 10 мин10 мин 25 мин 20 мин | 10-15 мин 10 мин10 мин 25 мин 20 мин |
|  7. Физкультурные упражнения после сна | 5 мин | 5 мин | 8 мин | 10 мин | 1. мин
 |
|  **8.** Физкультурный досуг**9.**Вечер:- подвижные игры -самостоятельные игры детей со спортивными игрушками. | 20 мин | 20-30 мин | 20-30мин | 30-35 мин | 30-40 мин |

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

* осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
* знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
* валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

17

|  |  |
| --- | --- |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе |
| Форма физкультурно-массовых занятий |
| День здоровья | Ежеквартально |
| Физкультурный досуг, игры - соревнования, развлечения | Еженедельно, двумя группами |
| Физкультурно-спортивный праздник | Один раз в квартал |

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

* совместная деятельность в режимные моменты
* непосредственная образовательная деятельность по познавательному развитию (валеология)
* НОД по физической культуре;
* оздоровительные процедуры после дневного сна;
* организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал) такие формы работы с родителями, как:
* совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т.
* консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

* обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
* создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

* анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
* гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
* постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
* использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
* использование психологических игр и упражнений;
* психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

* диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
* обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
* подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
* обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
* организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
* создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
* проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

* обучение детей приемам релаксации;
* введения «Минуток тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

18

Примеры релаксационных упражнений (Приложение).

6.2. *Оздоровительно - профилактическое направление*

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

**Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии,**

**применяемые педагогами ДОУ**

19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Видыздоровьесберегающихпедагогическихтехнологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья |
| 1. Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| 2. Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели |
| 3. Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели,педагог-психолог |

20

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. Игровой час во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых зонах. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. | Все педагогиДОУ |
| 6. Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели,учитель-логопед |
| 7. Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно­оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| 8. Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| 9. Логоритмика | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели,учитель-логопед |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни |
| 1. Физкультурное занятие | 1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо | Воспитатели,руководительфизическоговоспитания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин. | хорошо проветрить помещение |  |
| 2. Игротреннинги и игротерапия | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели,педагог-психолог |
| 3. Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели,педагог-психолог |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели |
| 3. Коррекционные технологии |
| 1. Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 20-30 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, | Воспитатели,педагог-психолог |
| 2.Технологиимузыкальноговоздействия | В различных формах физкультурно­оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагоги |

21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | поставленных целей |  |  |
| 3. Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. | Воспитатели |
| 4. Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ.Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели,педагог-психолог |
| 5. Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Г руппы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели,педагог-психолог |
| 6. Логоритмика | 1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному развитию, ежедневно в ходенепосредственнойобразовательнойдеятельности |  | Воспитатели,педагог-психолог,музыкальныйруководитель |
| 7. Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами речи либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели,учитель-логопед |

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь навыполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с
графиком;

22

* ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
* 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий;
* соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
* во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1. специфической иммунопрофилактикой. Ее цель - усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.
2. неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:
* плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия)
* закаливающие мероприятия
* нетрадиционные методы - дыхательная гимнастика, самомассаж
* профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание - это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

* контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
* циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

**Организация питания.**

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня. | Весна, осень | медсестраповара |

23

1. Направления взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

* Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
* Систематичность и последовательность работы.
* Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.
* Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

* Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
* Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
* Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

* Просветительское
* Культурно - досуговое
* Психофизическое Просветительское направление
* Наглядная агитация (стенды, памятки, папки - передвижки)
* Анкетирование, тесты, опросы
* Беседы
* Встречи со специалистами
* Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
* Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
* Оформление фотостендов, презентаций.

Культурно - досуговое направление

* Дни открытых дверей.
* Совместные праздники и развлечения.
* Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

Психофизическое направление

* Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
* Спортивные соревнования.
* Консультации, семинары - практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровье.

8.Мониторинг эффективности реализации программы.

24

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье».

Эффективность работы.

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

* Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
* При снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
* При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Оценка физических качеств образовательной области «Физическая культура»:

* Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно­половым нормативам
* Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
* Отсутствие частой заболеваемости
* Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
* Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
* Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно­гигиеническими навыками
* Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.
* Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно­ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
* Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
* Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
* Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

**Овладевший необходимыми умениями и навыками Ходьба и бег:**

* ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
* бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
* бегать врассыпную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голеней назад;
* «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

**Прыжки:**

25

* прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
* прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
* прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
* перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
* спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
* прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

**Лазание, ползание:**

* лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезать с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
* лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
* ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
* подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
* пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

**Бросание, ловля, метание:**

* подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
* перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
* перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
* метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
* метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25х25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени - 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
* прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
* отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

**Координация, равновесие:**

* прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
* удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
* ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
* ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
* прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
* перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

**Спортивные упражнения**

* кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
* скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
* владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

26

Вид - тестирование

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методы измерения | Показатели | Оценка | Возраст | Время проведения | Исполнители |
| Антропометрия | Рост:МальчикиДевочки | Приложение1 | 4-7 лет | В началеобразовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май) | Медсестра(измерение) |
| Вес:МальчикиДевочки | Приложение1 | 4-7 лет | В началеобразовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май) | Медсестра(измерение) |
| Выбордвигательныхзаданий,определяющихуровень развитияфизическихкачеств. | Уровеньразвитияфизическихкачеств | Приложение3 | 4-7 лет | В началеобразовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май) | Инструктор по ФИЗО |
| Выбордвигательныхзаданий,определяющихсформированностьнеобходимыхнавыков и умений | Ходьба, бег,прыжки,лазание,ползание,равновесие,метание, ловлямяча,спортивныеупражнения[2](#bookmark9) | Соответствиевозрастнымтребованиям,замедленноеилиускоренноеразвитие | 3-7 лет | В концеобразовательногопериода(апрель-май).По индивидуальным показаниям - в начале образовательного периода | Инструктор по ФИЗО |
| Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год | Кратностьзаболевания | Приложение5 | 3-7 лет | В началеобразовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май) | Медсестра(расчетпоказателей) |

2

27

Определение биологического возраста ребенка

Оценка уровня развития ребенка и его функциональных возможностей должна проводиться строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

возрасту 4 года соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;

возрасту 5 лет соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;

возрасту 6 лет соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;

возрасту 7 лет соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно­воспитательного периода - это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в дошкольном образовательном учреждении ДОУ).

В конце образовательного периода педагоги сравнивают результаты тестирования детей с исходными данными и оценивают динамику показателей каждого ребенка, группы и всего ДОУ. Динамика оценивается так:

положительная, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;

отрицательная, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);

отсутствие динамики, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И.

Усакова:

(V2 - Vl)

W = х 100, где

1. 5 х (Vi + V2 )

W - темп прироста показателей, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таблица 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста, в % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности |
| 11-15 | Хорошо | За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания |

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала ДОУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода

проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениямии навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см). Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25 см. Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Оценка состояния здоровья детей по количеству заболеваний органов дыхания

Критерии включения детей в группу частоболеющих (В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов, 1986)

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3- | -4 года | 4- | -5 лет | 5- | -6 лет | 6- | -7 лет |
| 6 и | более | 5 и | более | 4 и | более | 4 и | более |

Инфекционный индекс (ИИ) — отношение суммы всех случаев острых респираторных заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Оценка уровня биологической зрелости

В дошкольном возрасте уровень биологической зрелости оценивается по количеству постоянных зубов, подсчитываемых суммарно на верхней и нижней челюсти ребенка (см. приложение 6). Учитываются зубы всех стадий прорезывания - от четкого выступания режущего края зуба над десной до полностью сформировавшегося зуба. Возрастные нормативы дают представление о диапазоне наличия постоянных зубов у детей, развитие которых соответствует календарному возрасту ребенка; меньшее количество зубов говорит о замедленном развитии, а большее - об ускоренном развитии.

Заключение

Мы считаем, что созданная в МДОУ «Детский сад №36» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровье», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

29

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка,

комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

30

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | РЕКОМЕНДАЦИИ |
| 1 | Режим (щадящий) | Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе |
| 2 | Питание | Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно. |
| 3 | Гимнастика | В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка. |
| 4 | Закаливание | В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое. |
| 5 | Занятийная деятельность | По возрасту при отсутствии негативной реакции. |
| 6 | Профилактическиепрививки | На период адаптации исключить. |
| 7 | Профилактика фоновых состояний | По рекомендации врача. |
| 8 | Симптоматическаятерапия | По назначению врача - фитоаппараты, витамины |
| 9 | Физиолечение | По рекомендации врача |

31

1. СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПОКАЗАТЕЛИ | ПОЛ | ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ |
| 3 ГОДА | 4 ГОДА | 5 ЛЕТ | 6 ЛЕТ | 7 ЛЕТ |
| Быстрота (сек) |
| Бег на 30 м | М | 11.0 - 9.0 | 10.5 - 8.8 | 9.2 - 7.9 | 8.4 - 7.6 | 8.0 - 7.4 |
|  Д  | 12.0 - 9.5 | 10.7 - 8.7 | 9.8. - 8.3 | 8.9 - 7.7 | 8.7 - 7.3 |
| Динамометрия (кг) |
| Сила кисти правой руки | М | 3.4 - 6.2 | 3.9 - 7.5 | 6.5 - 10.3 | 9.6 - 14.4 | 11.6 - 15.0 |
| Д | 2.6 - 5.0 | 3.1 - 6.0 | 4.9 -8.7 | 7.9 - 11.9 | 9.4 - 14.4 |
| Сила кисти левой руки | М | 3.1 - 5.5 | 3.5 - 7.1 | 6.1 - 9.5 | 9.2 - 13.4 | 10.5 14.1 |
| Д | 2.5 - 4.9 | 3.2 - 5.6 | 5.1 - 8.7 | 6.8 - 11.6 | 8.6 13.2 |
| Скоростно-силовые качества (см) |
| Прыжок в длину с места | М | 47.0 - 67.5 | 53.5 - 76.6 | 81.2 - 102.4 | 86.3 - 108.7 | 94.0 - 122.4 |
| Д | 45.0 - 49.0 | 51.1 - 73.9 | 66.0 - 94.0 | 77.7 - 99.6 | 80.0 - 123.0 |
| Прыжок в высоту с места | М | - | - | 20.2 - 25.8 | 21.1 - 26.9 | 23.8 - 30.2 |
| Д | - | - | 20.4 - 25.6 | 20.9 - 27.1 | 22.9 -29.1 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя | М | 119-157 | 117-185 | 187-270 | 221-303 | 242-360 |
| Д | 97-133 | 97-178 | 138-221 | 156-256 | 193-311 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой | М | 1.8 -3.6 | 2.5 - 4.1 | 3.9 - 5.7 | 4.4 - 7.9 | 6.0 - 10.0 |
| Д | 1.5 - 2.3 | 2.4 - 3.4 | 3.3-4.0 | 3.3 - 4.7 | 4.0-6.8 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой | М | 2.0 - 3.0 | 2.0 -3.4 | 2 4 - 4.2 | 3.3 - 5.3 | 4.2 - 6.8 |
| Д | 1.3 - 1.9 | 1.8 -2.8 | 2.5 - 3.5 | 3.0 - 4.7 | 3.0 - 5.6 |
| Гибкость (см) |
| Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М | - | 1 - 4 | 2 - 7 | 3 - 6 | - |
| Д | - | 3 - 7 | 4 - 8 | 4 - 8 | - |
| Выносливость |
| Бег на 90 м | М,Д | - | - | 30.6 -25.0 | - | - |
| Бег на 120 м | М,Д | - | - | - | 35.7 - 29.2 | - |
| Бег на 150 м | М,Д | - | - | - | - | 41.2 - 33.6 |
| Ловкость (сек) |
| Бег на 10 м между предметами | М | - | 8.5 - 8.0 | 7.2 - 5.0 | 5.0 - 1.5 | - |
|  Д  | - | 9.5 - 9.0 | 8.0 - 7.0 | 6.0 - 5.0 | - |
| Статистическое равновесие (сек) |
| Удержание равновесия на одной ноге | М | - | 3.3 - 5.1 | 7.0 - 18.0 | 40 - 60 | - |
| Д | - | 5.2 - 8.1 | 9.4 - 14.2 | 50 - 60 | - |

32

1. ШКАЛА ОЦЕНКИ

ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

33

1. Игры и упражнения по валеологии

«Я и мой организм»

Игры и упражнения помогут детям получить знания о себе, своем теле,

сформировать осознание важности каждой системы организма для полноценного здоровья.

Чтобы уши не болели

**Цель:** закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.

**Описание**: дети выбирают из картинок те, которые изображают, как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.

Азбука настроения

**Цель:** закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

**Материал:** карточки, передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т, д.).

**Описание:** игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

Чтобы глазки не болели

**Цель:** закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение.

**Описание:** дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать, чтобы сохранить свое зрение.

Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?

**Цель:** формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

**Материал**: муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки.

**Описание**: детям предлагается разложить по тарелкам продукты, которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

Если ты заболел

**Цель:** развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий.

**Описание:** дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

34

Чтобы не заболеть...

**Цель:** развитие умения избегать ситуаций, принося**щ**их вред здоровью.

**Материал:** сюжетные картинки.

**Описание:** дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней.

Живое - неживое

**Цель:** формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.

**Материал:** предметные картинки.

**Описание**: дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос «кто» и «что».

Посылка от обезьянки

**Цель:** формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

**Материал:** посылка с овощами, фруктами

**Описание:** сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому - попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

Угадай по звуку

**Цель:** формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

**Материал**: музыкальные инструменты.

**Ход игры**: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Видим, слышим, ощущаем

**Цель:** закрепление представления об органах чувств.

**Материал:** сюжетные картинки.

**Описание:** выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.

Определи на запах

**Цель:** формировать представление о функциях органа обоняния.

**Материал:** фрукты, тарелки с вареньем, ватные диски с парфюмерным ароматом.

35

**Описание:** предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.

Кто что делает?

**Цель:** закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.

**Описание:** предложить распределить слова по группам (к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.

Хвастунишка

**Цель:** формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

**Описание:** предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: «Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

**Правильные картинки (**как беречь своё сердце)

**Цель:** воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

**Материал:** картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

**Описание:** предложить детям положить на картинки с изображением действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот - красную.

**Лови, бросай, предметы гигиены называй Цель:** закрепление знания детей о предметах гигиены.

Материал**: мяч.**

**Описание:** дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены, которыми они пользуются и знают.

Витаминные перчатки

**Цель:** закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов, в которых содержатся эти витамины.

**Материалы**: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

**Описание**: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов, в которых есть этот витамин.

36

"Где живет витаминка?”

**Дидактическая задача:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровые правила:** Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Игровые действия:** выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Ход игры**:**

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

"Что любит сердце?"

**Дидактическая задача:** прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

**Игровые правила:** Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

**Игровые действия:** называние слов и соединение частей сердца в целое.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Утро начинается..."

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

**Игровые правила:** Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые действия:** выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той

37

последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек (Рис. 3).

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Часы здоровья”

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

1. вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке . Количество игроков 8-10 человек.
2. вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор;

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Дерево здоровья"

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровые правила:** Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку.

Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

38

"Здоровье с комнатными растениями”

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

**Игровые правила:** Нужно выбрать из ряда картинок картинки с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

**Игровые действия:** называние растения и определение его полезности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Будь здоров"

**Дидактическая задача:** формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

**Игровые правила:** Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

**Игровые действия:** соотнесение продукта питания с видом деятельности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д (Рис. 7). Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Здоровье и цвет"

**Дидактическая задача:** учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

**Игровые правила:** Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

**Игровые действия:** соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

39

Красный - возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);

Желтый - при напряженной работе глаз (пи**ш**ут, рисуют, читают);

Синий, голубой - при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый - ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый - для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый - для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

"Ежики"

**Дидактическая задача:** развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

**Игровые правила:** повторять движения за ведущим и по содержанию стиха.

**Игровые действия:** соотнесение движения с содержанием стихотворения, нормализация дыхания

Ход игры:

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!" (Дети!).

40

1. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.
2. «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.
3. «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.
4. «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».
5. «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.
6. «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.
7. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально­симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличивается эффективность работы всего мозга.
8. «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.
9. «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.

1. Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырех фазовым 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 вперёд; 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 шее. 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, ш — 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. Г олову 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.

42

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.

1. 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.
2. 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 сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
3. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

43

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Егоров Б.Б**. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. - М.:2009. С.233-235.
2. **Каменская В.Г. Котова С.А.** Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. - СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. -
3. **Лукина Г.Г**. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно­практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. **Рунова М.**А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256с.
5. **Сочеванова Е.А**. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. - СПб, 2007. -
6. **Филиппова С.О.** Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. - СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. **Филиппова** С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

224с

22с