Приложение №2

Физкультурно-оздоровительный проект

**«Бодрячок»**

2019 – 2024 г.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Здоровье – это драгоценность ,и,*

*при том, единственная, ради*

*которой стоит не жалеть времени,*

*сил, трудов и великих благ»*

Мишель де Монтень

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ. Программа «Бодрячок» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка.

Поиск новых подходов к оздоровлению детей, использование различных методик, позволяет применять в работе, как традиционные программные методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей. Работа строится в тесном сотрудничестве с КГБУЗ ЦРБ филиалом Берёзовской участковой больницы .

***Цель и задачи проекта***

Цель проекта: создание условий для реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи проекта:

* Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
* Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
* Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

***Прогнозируемый результат***

* Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
* Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
* Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
* Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

***Концептуальные положения***

* В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
* Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
* Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
* Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
* Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
* Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

**Структура проекта**

**Раздел I. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

1.1. Программное обеспечение

1.2. Здоровьесберегающие технологии

1.3. Содержание программы:

 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

 2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

 3. Психологическое сопровождение развития детей

 4. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

 5. Совместная деятельность воспитателя с детьми

**Раздел II. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения
5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей
6. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований (СанПиН 2.4.1.3049-13).
7. **Раздел III. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА**
8. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)
9. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.
10. Мониторинг здоровья детей

**Раздел I.**

**ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

**1.1. Программное обеспечение**

**Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название программы** | **Количество групп их реализующих** |
| ***Комплексные*** |
| **1.** | Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Москва, 2020 год | 5 |
| **2** | Образовательная программа дошкольного образования «Теремок» | 1 |
| ***Парциальные*** |
| **1.** | «Физическая культура дошкольникам» Л.Д.Глазыриной | 4 |
| **2.** | «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова | 4 |
| **3.** | «Здоровый малыш» (программа оздоровления детей в ДОУ) под редакцией З.И.Бересневой | 3 |
| **4.**  | Программа по лыжной подготовке детей автор М.В.Видякин | 3 |

**2.2. Здоровьесберегающие технологии**

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название технологии** | **Программно-методическое обеспечение** | **Количество групп** |
| 1. ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***
 |
| **1.1.** | Игровой стретчинг и ритмопластика | А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» | 3 |
| **1.2.** | Релаксация | - М.Ю.Картушина «Зелёный огонёк здоровья»- В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» | 6 |
| **1.3.** | Коррегирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие) |  | 6 |
| **1.4.** | Дыхательная гимнастика |  | 6 |
| 1. ***Технологии обучения здоровому образу жизни***
 |
| **2.1.** | Уроки здоровья и безопасности | - Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»- Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице» | 3 |
| **2.2.** | Самомассаж | В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» | 2 |
| **2.3.** | Точечный массаж |  | 2 |
| 1. ***Коррекционные технологии***
 |
| **3.1.** | Технологии музыкального воздействия | Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников» | 6 |
| **3.2.** | Технологии коррекции поведения | С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь» | 2 |
| **3.3.** | Психогимнастика | М.И.Чистякова «Психогимнастика» | 4 |
| **3.4.** | Технологии воздействия цветом | Н.М.Погосова «Цветовой игротренинг» | 2 |

**2.3. Содержание проекта**

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

**Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы**

1. Организация сбалансированного питания детей.

2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:

* Утренняя и бодрящая гимнастики.
* Ежедневное физкультурное занятие.
* Спортивные игры.
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
* Праздники здоровья.
* Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.

3. Проведение закаливающих мероприятий:

* Воздушное закаливание.
* Водное закаливание (ходьба по мокрым солевым дорожкам).
* Босохождение.

4. Повышение неспецифической резистентности организма:

* Фитотерапия.
* Чесночные ингаляции в период гриппа.
* Оздоровительный массаж.
* Оксолиновая мазь в период гриппа.
* Точечный массаж.

5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:

* Формирование правильного режима дня.
* «Сеансы здоровья» (дыхательная гимнастика + озоровительные упражнения, психогимнастические этюды).

6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:

* Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

7. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):

* Индивидуальные занятия «Будь здоров, малыш!» (2 раза в неделю)
* Точечный массаж (постоянно)
* Дыхательная гимнастика (постоянно)
* Лечебно-профилактические мероприятия

**Модель организации двигательного режима**

|  |
| --- |
| ***Физкультурно-оздоровительныемероприятия:*** |
| **1.** | Утренняя гимнастика | Ежедневно: младший возраст – в зале, средний и старший возраст: 3 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 2 раза в неделю – в зале (ритмическая гимнастика) (10-15 мин) |
| **2.** | Физминутка | Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин) |
| **3.** | Подвижные игры | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| **4.** | Оздоровительный бег | Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.) |
| **5.** | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) |
| **6.** | Гимнастика после сна | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) |
| **7.** | Прогулки-походы | Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа) |
| ***Учебные занятия*** |
| **1.** | По физической культуре | Ежедневно, пять раз в неделю:-три занятия проводит инструктор по физвоспитанию;-два занятия проводят воспитатели на группах (2 раза в неделю, как часть оздоровительной прогулки),-продолжительность в мл.гр. – 15-20 мин, в ст. гр. – 20-25 мин. |
| **2.** | Уроки здоровья и безопасности | Начиная с средней группы 1 раз в месяц |
| ***Самостоятельная деятельность детей*** |
| **1.** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно в помещении и на прогулке |
| ***Физкультурно-массовые мероприятия*** |
| **1.** | День здоровья | Один раз в квартал, начиная с младшей группы |
| **2.** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин) |
| **3.** | Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы |
| **4.** | Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня» | Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами |
| ***Дополнительные занятия*** |
| **1.**  | Индивидуальные занятия с детьми часто и длительно болеющими, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие «Будь здоров, малыш!» | Два раза в неделю |
| **2.** | Кружок «Непоседы» (игровой стретчинг и ритмика) | Один раз в неделю |
| **3.** | Домашние задания | Определяются воспитателем |

**Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий**

- Традиционная форма

- Ритмика

- Игровая, сюжетная

- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ

- В форме двух-трёх подвижных игр

***Утренняягимнастика***

- Традиционная форма

- Игровое, сюжетное

- Круговая тренировка

- Самостоятельное

- Интегрированное

- Тренирующее

- Занятие-зачёт (диагностика)

***Физкультурное занятие***

- Игровая, сюжетная под стихотворный текст

- Пальчиковая гимнастика

- «Сеанс здоровья»

- Психогимнастика

- Мимический этюд

***Физминутка***

- Комплекс профилактической (коррегирующей гимнастики)

- Разминка в постели: потягивание, самомассаж

- Игровой, сюжетный комплекс

- Игра малой подвижности или хороводная игра

***Гимнастика после сна***

- Тематическая, сюжетная

- Оздоровительная

- Экскурсия, поход

***Прогулка***

***Утренняя гимнастика***в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

***Физкультурные занятия*** являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

 В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Младший возраст*** |  Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки. |
| ***Средний возраст*** | Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом. |
| ***Старший возраст*** | Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности. |

 Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

**Виды физкультурных занятий в МБДОУ Березовском детском саду «Семицветик»**

* ***Традиционная форма занятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания- Общеразвивающие упражнения | - Основные виды движений- Подвижные игры | Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения |

* ***Сюжетное занятие***– любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.
* ***Игровое занятие*** *–* построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания- Общеразвивающие упражнения | 2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности) | Малоподвижная игра, дыхательные упражнения |

* ***Тренирующее занятие*** – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).
* ***Интегрированное занятие***– сэлементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.
* ***Круговая тренировка*–** основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.
* ***Самостоятельное занятие*** *–* дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
* ***Занятие-зачёт*** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

В практике ДОУ, как одна из форм физминутки или динамической паузы, используется ***“Сеанс здоровья”.*** “Сеанс здоровья” – комплекс оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики. На основе учебно-методических пособий М.Ю.Картушиной «Зелёный огонёк здоровья» и В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» разработаны два вида комплексов – активизирующий и релаксационный, с учётом возраста детей и рекомендаций врача-педиатра.

**Схема «Сеанса здоровья»**

Оздоровительные упражнения

Психогимнастические этюды

Дыхательная гимнастика

направлен на

-поднятие тонуса ребёнка;

-увеличение двигательной активности ребёнка;

-профилактику различных заболеваний

-снятие мышечного напряжения;

-расслабление.

***Прогулка*** является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,

- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

**Структура примерного планирования прогулки**

* Самостоятельная деятельность детей.
* Наблюдение.
* Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.
* Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.
* Трудовые поручения.
* Подвижные игры средней и малой подвижности.
* Дыхательные упражнения.

***После занятий с высокой физической нагрузкой***

* Подвижные игры (фронтально).
* Наблюдение.
* Самостоятельная деятельность детей.
* Трудовые поручения
* Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)
* Спортивные игры и упражнения.
* Дыхательные упражнения.

***После занятий с интеллектуальной нагрузкой***

**Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:**

* Общая подвижная игра для всех детей.
* 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
* Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
* Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).
* Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).
* Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

**Инструкция по охране жизни и здоровья детей**

**при проведении прогулки-похода:**

* Маршрут должен быть тщательно изучен.
* В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
* Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
* При переходе улиц и дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
* Необходимо иметь с собой аптечку первой медицинской помощи.

***Закаливание*** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – ***постепенность*.** Необходимо также учитывать ***состояние здоровья*** и ***индивидуальные особенностиребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку.*** Они должны приносить ему радость.

**Система закаливания с учётом времени года**

**в МБДОУ Березовском детском саду «Семицветик»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ранний возраст1-3 года | Младший возраст3-4 года | Средний возраст 5-6 лет | Старший возраст6-7 лет |
| ЗИМА |  |  |  | *
 |
| ВЕСНА |  |  | *
 | *
 |
| ЛЕТО | *
 | *
 | *
 | *
 |
| ОСЕНЬ |  |  | *
 | *
 |

Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе –

Утренняя гимнастика на свежем воздухе –

Прогулка: воздушные ванны –

 солнечные ванны –

Босохождение по солевым дорожкам –

Сон в проветриваемом помещениии –

Полоскание рта –

Примечание: Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур – ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

Параллельно с закаливанием в ДОУ проводятся лечебно-профилактические процедуры, разработан помесячный план.

**Структура занятий цикла «Будь здоров, малыш!»**

* Комплекс ОРУ с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.
* «Гимнастика маленьких волшебников» (психогимнастика, самомассаж).
* Игровое упражнение по методике мышечной релаксации Д.Джекобсона + ароматерапия (по рекомендации врача-педиатра).
* Фитококтейль (по назначению врача-педиатра).

**Перспективный план занятий цикла «Будь здоров, малыш!»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **План занятия** |
| Сентябрь | 1. Диагностика физических качеств детей2. Комплектование группы |
| Октябрь Занятие № 1Занятие № 2 | 1. Комплекс ОРУ «В осеннем лесу» (стр.110), карточка № 1
2. Дыхательная гимнастика: «Большой-маленький» (стр. 173), «Гуси летят» (стр. 174)
3. Массаж грудной области (стр.182)
4. Игровое упражнение «Гуси на лугу» (стр. 241)
 |
| 1. Комплекс ОРУ «Листопад», карточка № 2
2. Дыхательная гимнастика: «Листочек», «Трубач» (синяя карточка)
3. Самомассаж живота (стр. 182)
4. Игровое упражнение «В лесу» (зелёная карточка)
 |
| Ноябрь Занятие № 3Занятие № 4 | 1. Комплекс ОРУ «Звериная зарядка», карточка № 2
2. Дыхательная гимнастика: «Серый, зубастый по полю рыщет», «Лежит верёвка, шипит плутовка»
3. Пальчиковая гимнастика «Дом и ворота» (стр. 226)
4. П/игра «Волк и гуси» (стр. 152)
 |
| 1. Комплекс ОРУ с массажным мячом, карточка № 4
2. Психогимнастика – игра «Солнышко» (стр. 48)
3. Упражнения для профилактики плоскостопия (стр. 48)
 |
| Декабрь Занятие № 5Занятие № 6 | 1. Комплекс ОРУ «Игрушки» (стр.104)
2. Дыхательная гимнастика: «Трубач», «Часики»
3. Пальчиковая гимнастика «Шарик»
4. П/игра «Зеркало» (стр. 127)
 |
| 1. Комплекс ОРУ «Зимние забавы», карточка № 5
2. Дыхательная гимнастика: «Сдуй снежинку»
3. Профилактика плоскостопия с использованием различных видов дорожек-топоножек.
4. П/игра «Хитрая лиса» (стр.122)
 |
| Январь | Занятие № 71. Комплекс ОРУ с лентами (стр. 119)
2. Дыхательная гимнастика «Лёгкая ленточка»
3. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик» (стр. 184)
4. Массаж ушных раковин (стр.184)
5. П/игра «Ветерок» (стр.123)
 |
| Занятие № 81. Комплекс ОРУ (стр.206)
2. Дыхательная гимнастика «Ветерок»
3. Массаж шеи (стр.183)
4. П/игра «Совушка» (стр. 122)
5. Упражнение на мышечное расслабление (стр.120)
 |
| Февраль | Занятие № 91. Комплекс с обручами, карточка № 6
2. Дыхательная гимнастика «Снежинка»
3. П/игра «Цветные автомобили»
4. Упражнения для профилактики плоскостопия: «Обезьянки-музыканты», «Балерина» - карточки № 1,2
 |
| Занятие № 101. Комплекс ОРУ с кеглями, карточка № 7
2. Дыхательная гимнастика (стр.173-174)
3. П/игра «Повар и котята» (стр.143)
4. Пальчиковая гимнастика: «Дудочка играет» (стр. 232), «Засолка капусты» (стр.226)
5. Упражнение на мышечное расслабление (стр. 120)
 |
| Март | Занятие № 111. Комплекс ОРУ с платочками, карточка № 8
2. Массаж рук (стр. 186)
3. Упражнения для коррекции осанки (стр.78)
4. Профилактика плоскостопия (стр. 207)
 |
| Занятие № 121. Комплекс ОРУ «Весёлые кубики» (стр.112)
2. Массаж ног (стр.188)
3. Упражнения для профилактики плоскостопия (стр. 78)
4. Упражнения для глаз «День и ночь»
5. Упражнение на расслабление «Сосулька», карточка № 1
 |
| Апрель | Занятие № 131. Комплекс ОРУ с солнечными лучиками, карточка № 9
2. П/игра «Кто быстрее к солнышку»
3. Психогимнастика «Солнышко» (стр. 48)
4. Пальчиковая гимнастика «Цветы» (стр. 218)
 |
| Занятие № 141. Комплекс ОРУ «Обезьянки» (стр. 106)
2. Массаж головы (стр.184)
3. Профилактика плоскостопия «Обезьянки-музыканты» (стр. 207)
4. Упражнения для глаз «Далеко-близко», карточка № 2
5. Звуковые упражнения «Плакса» (стр.173)
 |
| Май | Занятие № 151. Комплекс ОРУ с цветами, карточка № 10
2. Дыхательная гимнастика «Волшебный цветок» (стр.116)
3. Упражнения для горла: «Лошадка», «Ворона» (стр.171)
4. П/игра «Собери букет» (стр.126)
5. Пальчиковая гимнастика «Цветы» (стр.218)
 |
| Занятие № 161. Комплекс ОРУ «Весёлые зверята», карточка № 11
2. П/игра «Кто живёт в избушке?» (стр.121)
3. Упражнения на расслабление, жёлтая карточка
4. Профилактика плоскостопия «Кузнечики», карточка № 3
 |

1. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

***Уроки здоровья и безопасности*** проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы

**Методические рекомендации по проведению**

**уроков здоровья и безопасности:**

* Методика работы с детьми строится в направлении ***личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком,*** делается акцент на ***самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность*.**
* Содержащийся в занятии познавательный материал должен ***соответствовать возрасту ребёнка.***
* Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями **(*оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды*).**
* Возможен ***интегрированный подход к проведению*** Урока здоровья и безопасности(познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
* Содержание занятия желательно наполнять ***сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями*,** связанными с ними.
* Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ***ярким, привлекательным, интересным ребёнку.***
* ***Использование художественного слова*** внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой
* ***С уважением относиться к любому ответуребёнка*,** недопустима отрицательная реакция.
* В конце Урока здоровья и безопасности***должны чётко звучать основные правила,***закрепляющие тему занятия.
* В конечном итоге Урок здоровья и безопасности ***должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.***

**Основные направления работы**

**по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни

Ребенок и

его здоровье

Ребенок дома

 (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

Ребенок и дорога

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

Ребенок и природа

Ребенок и

другие люди

Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

3. Психологическое сопровождение развития детей

Основной целью психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей, через реализацию комплексной системы психолого-педагогических мероприятий.

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует любые психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

**Приоритетные задачи психологической работы**

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

* Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
* Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; психодиагностического интрументария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

1. Психодиагностика.
2. Психологическое консультирование.
3. Психологическое просвещение.
4. Коррекционно-развивающая работа.

***Психологическая коррекция*** – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их гармонизации.

**Коррекционно-развивающая деятельность**

* Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей);
* Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп по программам «Я + ТЫ» и «Цветные путешествия».

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

* Приветствие.
* Тема занятия.
* Основная (рабочая) часть.
* Подведение итогов занятия.
* Прощание.

**Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе**

* Игры;
* Психогимнастические упражнения;
* Проективные техники;
* Беседа;
* Элементы сказкотерапии;
* Элементы арт-терапии.

**Возрастная направленность индивидуальных коррекционно-развивающих занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель коррекционно-развивающей деятельности** | **Решаемые задачи** | **Используемые приемы** |
| СТАРШИЙ и СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ |
| Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка | 1. Развивать понимание чувств, эмоций других людей.
2. Развивать умение понимать и выражать свои чувства.
3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций.
4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций с фиксацией внимания на собственных мышечных ощущениях.
5. Развивать умение словесно описывать эмоциональные проявления.
6. Развивать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения и чувства.
7. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.
8. Развивать навыки самоконтроля.
9. Развивать умение фиксировать свое внимание на различных мышечных ощущениях.
 | * эмоциональные этюды;
* беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях;
* работа с пиктограммами чувств;
* упражнение «Покажи эмоцию»;
* упражнение «Отгадай эмоцию;
* упражнение «Эмоциональные звуки»;
* прочтение стихов с различными эмоциональными состояниями;
* упражнение «Передай чувство прикосновением»;
* чтение рассказов и сказок с обсуждением чувств героев;
* упражнение «Противоположные эмоции»;
* упражнение «Мое настроение»;
* упражнение «Чувства животных»;
* упражнение «Передай настроение позой»;
* игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»;
* медитативные упражнения;
* игра «Запрещенное движение»;
 |
| Развитие познавательной сферы личности ребенка | 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение, классификация).
2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи.
3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение).
4. Развивать слуховую и зрительную память.
5. Развивать пространственное восприятие.
 | * отгадывание загадок;
* составление описательных рассказов;
* сочинение сказок;
* упражнение «Самый внимательный»;
* упражнение «Волшебные превращения»;
* упражнение «Положи и скажи»;
* упражнение «Спрятанные предметы»;
* упражнение «Что умеют предметы»;
* упражнение «Если бы…»;
* упражнение «Повтори по памяти»;
* упражнение «Узнай по описанию»;
* упражнение «Чем похожи, чем различаются».
 |
| Развитие социальных навыков и социального поведения | 1. Развивать умение сопереживать.
2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей.
3. Развивать умение выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения.
4. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.
5. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях.
 | * беседы с ребенком о различных проблемных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать;
* проигрывание проблемных ситуаций;
* беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях;
* чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев;
* арт-терапевтические техники
 |
| МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ |
| Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка | 1. Развивать умение сопереживать другим людям.
2. Развивать умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоции.
3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций.
4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций по образцу.
5. Развивать умение различать и сравнивать основные эмоциональные ощущения и чувства.
6. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам.
 | * эмоциональные этюды;
* беседы о чувствах, которые возникают в различных ситуациях;
* работа с пиктограммами чувств;
* упражнение «Покажи эмоцию»;
* упражнение «Отгадай эмоцию;
* упражнение «Эмоциональные звуки»;
* упражнение «Передай чувство прикосновением»;
* чтение сказок с обсуждением чувств героев;
* упражнение «Мое настроение»;
* упражнение «Чувства животных»;
* игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»;
* медитативные упражнения;
* игра «Запрещенное движение»
 |
| Развитие познавательной сферы личности ребенка | 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение).
2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи.
3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение).
4. Развивать слуховую и зрительную память.
5. Развивать пространственное восприятие.
 | * составление рассказов;
* рассказывание сказок;
* упражнение «Самый внимательный»;
* упражнение «Волшебные превращения»;
* упражнение «Положи и скажи»;
* упражнение «Нелепицы»;
* упражнение «Спрятанные предметы»;
* упражнение «Что умеют предметы»;
* упражнение «Повтори по памяти»;
* упражнение «Узнай по описанию»;
* упражнение «Чем похожи, чем различаются»;
* упражнение «Сделай так»
 |
| Развитие социальных навыков и социального поведения | 1. Развивать умение сопереживать.
2. Развивать у ребенка умение понимать чувства, эмоции, действия других людей.
3. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов.
 | * беседы с ребенком о различных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать;
* проигрывание ситуаций;
* беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях;
* чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев;
* арт-терапевтические техники;
 |

**Групповая коррекционно-развивающая работа**

***1). Цикл занятий «Я + ТЫ»*** для детей средней группы направлен на развитие у них коммуникативных навыков. Методическим обеспечением этого цикла является программа эмоционального развития детей дошкольного возраста С.В.Крюковой и Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

Основными задачами цикла «Я + ТЫ» являются:

* формирование и развитие у детей потребности в общении;
* формирование доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым людям;
* формирование позитивного отношения к собственному «Я»;
* формирование социальных навыков и социального поведения;
* формирование у дошкольников положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию в процессе общения;
* коррекция у детей устойчивых неадекватных поведенческих реакций.

Цикл занятий «Я + ТЫ» включает в себя 3 основных блока (по 6 занятий в каждом):

1 БЛОК: «Уверенность в себе».

2 БЛОК: «Чувства, желания, мнения».

3 БЛОК: «Социальное поведение».

**Тематическое планирование занятий «Я + ТЫ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема занятия | Решаемые задачи |
| Ноябрь  | БЛОК 1: «Уверенность в себе» |
| 1. «Знакомство».
 | * Формирование уверенности в себе;
* Формирование адекватных представлений о себе;
* Актуализация собственного опыта детей;
* Формирование доброжелательного отношения детей друг к другу.
 |
| 1. «Я не такой как все».
 |
| 1. «Мой характер».
 |
| 1. «Что в тебе и во мне общего».
 |
| Декабрь | 1. «На кого я похож».
 |
| 1. «Мои умные помощники».
 |
| БЛОК 2: «Чувства, желания, мнения» |
| 1. Мое настроение».
 | * Развитие способности дифференцировать эмоции;
* Развитие эмоциональной отзывчивости, умения выражать свои чувства;
* Развитие произвольной регуляции поведения;
* Снятие напряжения;
* Развитие умения понимать чувства других.
 |
| Январь  | 1. «Конкурс Боюсек».
 |
| 1. «Что огорчает людей».
 |
| 1. «Когда ты сердишься, что с этим делать…»
 |
| Февраль  | 1. «Хорошо – плохо».
 |
| 1. «Три желания».
 |
| БЛОК 3: «Социальное поведение» |
| 1. «Золотое правило».
 | * Формирование модели поведения ребенка как общественной личности;
* Развитие адаптивных способностей;
* Формирование социальных навыков;
* Формирование доброжелательного отношения к другим людям.
 |
| 1. «Волшебные слова».
 |
| Март  | 1. «Мои друзья»
 |
| 1. «Поссорились – помирились».
 |
| 1. «Как себя вести».
 |
| 1. «Моя семья».
 |

***2. Цикл занятий «Цветные путешествия»*** имеет своей целью формирование психологической готовности к школьному обучению у детей старшего дошкольного возраста. В основе занятий лежит методическое пособие Н.М. Погосовой «Цветной игротренинг».

 Основные задачи цикла «Цветные путешествия»:

* развитие у детей познавательных психических процессов;
* развитие у воспитанников навыков саморегуляции;
* развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы личности;
* развитие у детей коммуникативных навыков.

Особенностью данного цикла занятий является акцентирование внимания детей на том или ином цвете в процессе занятий, «погружение» в цвет. Погружая ребят в мир цвета, мы помогаем им стать более восприимчивыми и чувствительными, наполниться энергией, ощутить себя в гармонии с окружающим миром.

Цвет на занятиях, выполняя свою особую функцию, выступает также как «канва» - основа, на которую «нанизываются» игры и упражнения, направленные на формирование у ребенка школьной зрелости.

**Тематическое планирование занятий «Цветные путешествия»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** |
| Ноябрь | 1. «Цветные путешествия».
2. «Страна красного цвета».
3. «Страна синего цвета».
4. «Страна зеленого цвета».
 |
| Декабрь | 1. «Страна желтого цвета».
2. «Страна коричневого цвета».
3. «Страна белого цвета».
 |
| Январь | 1. «Страна оранжевого цвета».
2. «Страна голубого цвета».
3. «Страна серебряного цвета».
 |
| Февраль | 1. «Страна черного цвета».
2. «Страна золотого цвета».
3. «Разноцветная страна».
 |

1. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

**Влияние музыки на здоровье детей**

**Музыкальная деятельность в детском саду**

Движения выразительны, ритмичны, скоординированны

Положительное эмоциональное воздействие

Музыкально-дыхательный тренинг

Эмоциональный отклик;

«мышечная радость»

Самоутверждение ребёнка

**Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ**

Утренний приём детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы. Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад.

Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение.

Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя…). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскакать.

**Примеры музыкального сопровождения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Для упражнений на релаксацию** | **Для активной двигательной деятельности** |
| Ф.Шуберт «Аве Мария» | И.Штраус «Радетский марш» |
| Э.Григ «Утро» | И.Брамс «Венгерский танец» |
| Н.Римский-Корсаков «Океан – море синее» | Л.Делиб «Пиццикато» |
| П.Чайковский «Осенняя песня» | И.Штраус «Трик-трак» |

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать ***«Копилку чувств» (Е.И.Юдина).*** Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка

**«Копилка чувств»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Настроение** | **Композитор** | **Название произведения** |
| Грусть | П.Чайковский | «Болезнь куклы» |
| Радость | С. Рахманинов | «Полька» |
| Мечтательность | П. Чайковский  | «Песня жаворонка» |
| Героические чувства | Ф. Шуман | «Смелый наездник» |
| Шутливое настроение | Д. Кабалевский | «Клоун» |
| Тревога | Э.Григ | «В пещере горного короля» |
| Торжество и ликование | Ж. Бизе | «Марш тореадора» |
| Страх | М. Мусоргский | «Ночь на Лысой горе» |

***Пение.***

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им.

Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя. Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

 ***«Не разбуди игрушку».*** Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

 ***«Кто дольше» –*** сохранение дыхания и правильное его расходование:

* чей паровоз дольше гудит;
* чья дудочка дольше поёт.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения лёгкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

 Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое нёбо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»).

Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

**Песенки-распевки, способствующие развитию правильного дыхания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Название, автор песенки** |  **Направлена на**  |
| 1-3 года | **-**«Водичка» муз.Е.Тиличеевой«Воробей», рус.нар мелодия«Сорока», муз.С.Железновой | - стимулирование самостоятельной активности детей (звукоподражание,подпевание слов, фраз, несложных попевок и песенок) |
| 3-4 года | * «В огороде заинька» муз. В.Карасёвой
* «Дождик» русская народная попевка
* «Кошка» муз. А.Александрова
 | * выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «заинька», «маленький».
* обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи, «ложку», «хлебай понемножку».
* развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.
 |
| 4-5 лет | * «Паровоз» муз. В.Карасёвой
* «Колыбельная» муз. Е.Тиличеевой
* «Андрей-воробей» русская народная песня
 | * развитие правильного глубокого выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду».
* развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы).
* умение точно передавать ритмический рисунок попевки, построенной на одном звуке, сохраняя дыхание.
 |
| 5-6 лет | * «Качели» муз. Е.Тиличеевой
* «Труба» муз. Е.Тиличеевой
* «Дятел» муз. Н.Леви
 | * умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания.
* умение чисто интонировать музыкальную фразу – пение трубы, сохраняя правильность дыхания.
* умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук».
 |

***Музыкально-ритмические движения***

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе ***А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»,*** целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы педагогического процесса в ДОУ** | **Содержание работы по ритмопластике** |
| *Музыкальное занятие* | Ритмические композиции могут использоваться в разных вариантах: как вводная часть занятия либо в качестве заключительной части (уже знакомые детям), в основной части возможно разучивание нового движения, композиции. |
| *Физкультурное занятие* | Ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе (комплекс общеразвивающих упражнений), а также игры. |
| *Занятия, требующие высокой умственной активности и малой подвижности.* | В качестве физминуток можно использовать игровые и танцевальные композиции («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя») |
| *Утренняя гимнастика* | По типу детской аэробики рекомендуется подбирать композиции с достаточно интенсивными (соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей) движениями. Дети с упражнениями должны быть знакомы. |
| *Бодрящая гимнастика* | Подбираются упражнения игрового характера с творческими заданиями, спокойные по темпу («Кошка с девочкой», «Разноцветная игра»). Наиболее оптимальное их использование – в сочетании с закаливающими процедурами. |
| *Праздники, вечера развлечений* | Используются наиболее яркие и понравившиеся детям музыкально-ритмические композиции (уже самостоятельно, без показа педагога). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагаются атрибутика, элементы костюмов. |
| *Самостоятельная деятельность детей* | Используются музыкально-ритмические композиции хорошо знакомые и любимые детьми (на музыку В.Шаинского, любимых детских песенок) |

**Возрастные особенности развития музыкально-ритмических движений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Возрастная характеристика** | **Приоритетные задачи** |
|  | Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер. | Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки.Обогащение слушательского и двигательного опыта. |
| 3-4 года | Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела, особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер. | Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки.Обогащение слушательского и двигательного опыта. |
| 4-5 лет | В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. | Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. |
| 5-7 лет | В этом возрасте ребёнок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости, изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – их области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар. | Развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки |

5.Совместная деятельность воспитателя с детьми

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе детского сада является ***деятельность кружка «Ералаш».*** Деятельность кружка – это синтез игрового стретчинга и ритмики. Методическим обеспечением стала парциальная программа А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика».

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Они имеют общую структуру, которая включает в себя

- Вводную разминочную часть;

- Комплекс ритмической гимнастики;

- Игровые подражательные движения (игровой стретчинг);

- Упражнение на релаксацию;

- Упражнения на профилактику плоскостопия.

**Раздел II**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении**

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

***Педагогический совет ДОУ:***

* утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
* определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
* организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

***Методическая служба:***

* определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
* организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
* создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
* разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
* осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
* контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
* анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

***Медицинскаяслужба:***

* проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
* внедряет нетрадиционные методы лечения;
* проводит общеукрепляющую терапию – массаж, иммунопрофилактику;
* осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
* осуществляет организацию рационального питания детей

***Административно-хозяйственная часть:***

- отвечает за оснащение материально-технической базы

**Перспективы развития кадров в МБДОУ Березовском детском саду «Семицветик»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1.** | Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах | Ежегодно | Заведующий |
| **2.** | Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения | Ежегодно | Старший воспитатель |
| **3.** | Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ  | Постоянно | Заведующий, старший воспитатель |
| **4.** | Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов | Ежегодно | Старшая медсестра, старший воспитатель |

* 1. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

**Перспективы развития научно-методических условий здорвьеориентированной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| 2. | Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.) | Ежегодно | Старший воспитатель,педагоги |
| 3. | Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания) | Ежегодно | Заведующая ДОУСтарший воспитатель |
| 4. | Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики | Ежегодно | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре |

* 1. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ проводится в тесном единстве с семьёй.

 Основной целью ДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей. Включая родителей в единый, совместный процесс физического воспитания ребёнка, пользуемся единой программой воспитания и развития ребёнка в дошкольном учреждении и в семье, представленной в методическом пособии «Дошкольное учреждение и семья – единое пространство развития», Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьёвой, А.И. Жичкиной, С.И. Мусиенко.

**Задачи физического воспитания ребёнка и их реализация в семье и в детском саду**

по Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьёвой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные задачи** | **Реализация задач в семье** | **Реализация задач****в детском саду** |
| 1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду | Служить эмоциональной опорой для ребёнка.Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду.Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям.Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребёнке.Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада. | Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребёнка.Оказать ему эмоциональную поддержку.Способствовать постепенному привыканию к ДОУ. |
| 2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья. | Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребёнка. | Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами. |
| 3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОУ. | Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду. | Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету.Выработать ритуалы проведения режимных моментов. |
| 4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки. | В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду.Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур. | Учить детей:Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования - расчёску, полотенце, носовой платок. |
| 5. Осуществлять профилактику нарушения зрения. | Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребёнок рисует, просматривает книги.Приучать дошкольника контролировать позу за столом. | Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз. |
| 6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия. | Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребёнка. | Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребёнка. Следить за обувью, позой детей за столом. |
| 7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости». | Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться.Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию. | Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада.Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня. |

Знакомство с современными системами семейного воспитания

Содействие в приобщении детей к культурным ценностям

Изучение закономерностей развития ребёнка

Пропаганда здорового образа жизни

**Эффективные формы работы с семьёй по физическому воспитанию детей**

* Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;
* Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
* Домашние задания (в рекомендательной форме), которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;
* Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает ***анкетирование родителей.*** Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний, занятий семейного клуба «Здоровый дошкольник»

Примерные вопросы анкеты для родителей:

* 1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
	2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
	3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
	4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
	5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
	6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
	7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

Создание ***семейного клуба «Здоровый дошкольник»*** для родителей, объединенных проблемой укрепления и сохранения здоровья ребёнка, – это возможность в дружеской атмосфере взаимопонимания и взаимопомощи разобраться в вопросах воспитания детей дошкольного возраста, пропаганды здорового образа жизни. Кроме того, семейный клуб позволяет поделиться собственным опытом общения с детьми и их воспитания вообще, расширить социальные контакты семьи с помощью ее включения в совместные игры и тренинги детей и взрослых. В рамках клуба функционирует три секции: «Мамина школа» (ранний возраст), «Непоседы» (дошкольный возраст), «Скоро в школу» (старший возраст), позволяющие объединить родителей по принципу возрастных особенностей детей.

**Примерная тематика занятий семейного клуба «Здоровый дошкольник»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Секция** | **Тема** |
| «Мамина школа» | - Устный журнал «Малыш пришёл в детский сад»- Практикум «Изобразительное творчество детей»- Консультация «Профилактика ранних детских неврозов»- Психологический тренинг «Если ваш малыш боится» (детские страхи и причины их возникновения)- Практикум «Игры с песком и водой в домашних условиях» |
| «Непоседы» | - Литературный вечер «Сказки нашего детства»- Консультация «Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка»- Психологический тренинг «Секреты общения с ребёнком в семье»- За круглым столом «Домашние рецепты профилактики и лечения простуды»- Практикум «родитель-ребёнок» - «Всей семьёй встаём на лыжи» |
| «Скоро в школу!» | - Семинар-практикум «Готовим детей к школе»- Практикум «родитель-ребёнок» - «Физическая готовность ребёнка к школе»- Консультация «Режим питания нарушать нельзя»- Родительская конференция «Здоровье дошкольника в современном мире»- Психологический тренинг «Как остановить жестокость» |

* 1. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города и села по вопросам здоровьесбережения

-проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;

- проведение профилактических медицинских осмотров детей;

- оказание лечебно-профилактической помощи;

- информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости;

- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции детей после медосмотров, контроль за их выполнением

Участковая больница

с.Березовского

- подготовка и реализация спортивных мероприятий;

- проведение ознакомительных экскурсий;

- консультативная помощь в физическом развитии детей;

- рекомендации воспитанникам о приёме в спортивные секции по различным направлениям;

Детско-юношеская спортивная школа

Средняя общеобразовательная школа № 1

- проведение совместных спортивных мероприятий;

- экскурсии в спортивный зал, спортивные площадки школы;

- диагностика физических качеств выпускника ДОУ

- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);

- помощь в организации работы ДОУ и родителей по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)

Детско-юношеская библиотека

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;

- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

Информационно-методический центр

5.Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

**Перспективы развития здоровьесберегающей среды**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ** | **Перспективы развития** | **Ответственные** |
| * 1. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста
 |
| 1.1. | Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей | Обновить и пополнить игровой материал, способствующийактивизации движений малышей | ЗаведующийВоспитатели |
| * 1. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей
 |
| 2.1. | В ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, оборудованные необходимым медицинским оборудованием | Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия);  | ЗаведующийСтаршая Медсестра |
| * 1. В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми
 |
| 3.1. | Имеется комната психологической разгрузки | Создать центры песочной терапии в группах, комнате психологической разгрузки | ЗаведующийПедагог-психолог |
| * 1. В ДОУ созданы условия для физического развития детей
 |
| 4.1. | Имеется физкультурный зал, спортивные центры в каждой группе | Обновить и пополнить спортинвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры | Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 4.2. | На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, автодром, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование, «Тропа здоровья» | Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование.В зимнее время на территории автодрома оформлять лыжню, заливать каток, построить ледяные горки. | ЗаведующийСтарший воспитательИнструктор по физической культуреВоспитателиРодители |
| 4.3 | В ДОУ действует мини-музей «Универсиада - 2019» | Оформить новые экспозиции, посвящённые истории и развитию зимних видов спорта | Старший воспитатель,Инструктор по физической культуре |

* 1. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований (СанПиН 2.4.1.3049-13).

**Обеспечение санитарно-гигиенических условий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Создание условий** | **Ответственные** |
|  | Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию. | ЗаведующийЗавхоз |
|  | Рациональное построение режима дня | ЗаведующийСтарший воспитательПедагоги |
|  | Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей. | ЗаведующийСтарший воспитательПедагоги |
|  | Выполнение основных требований к организации физического воспитания | ЗаведующийСтарший воспитательМедсестраПедагоги |
|  | Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ | ЗаведующийЗавхоз Старший воспитательМедсестраПедагоги |
|  | Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями), | Старший воспитательМедсестраПедагоги |
|  | Полноценное сбалансированное питание | ЗаведующийМедсестра |

**Раздел III.**

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЕКТА**

**Проведение мониторинга по здоровьесбережению детей**

- Регулярное медицинское обследование, проводимое педиатром Березовской участковой больницы, медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

- Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

- Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

***Оценка эффективности программы оздоровления*** проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;

- острой заболеваемости;

- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;

- процента часто болеющих детей;

- индекса здоровья;

- процента детей с хроническими заболеваниями;

- распределения детей по группам здоровья.

1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физвоспитанию, воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОУ. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

***Физическая подготовленность*** дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)

- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);

- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);

- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

**Возрастно-половые показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста**

**Диагностическая карта физических качеств детей**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы**

**за 20\_\_\_ – 20\_\_\_ уч.год**

Инструктор по физвоспитанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребёнка** | **Прыж-ки с места** | **Прыж-****ки с разбега** | **Прыж-****ки в высоту** | **Мета-ние правой** | **Мета-ние левой** | **Бег** | **Сред-ний показа-тель** |
| X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V | X | V |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица общих показателей физических качеств детей**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы ДОУ**

 **за 20\_\_\_ –20\_\_\_ уч.год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Начало года (сентябрь),****количество детей, %** | **Конец года (май),****количество детей, %** |
| Не сформирован |  |  |
| На стадии формирования  |  |  |
| Сформирован |  |  |

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).

- Обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.

- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.

- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.

- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18\*.

- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.

- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.

- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.

- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.

- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.

- Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:

* Именной список испытуемых (по группам)
* Дату обследования (на начало и конец учебного года)
* Описание двигательных заданий

- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

**Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:**

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.

- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев.

- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).

- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.

- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.

- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).

- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

***Психологическая диагностика*** – изучение воспитанников ДОУ, педагогов и специалистов учреждения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка и взрослого, её потенциальных возможностей в воспитательно-образовательном процессе и трудовой деятельности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации.

Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка. Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:

* *Углубленная психологическая диагностика* – проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов. Проводится, как правило, индивидуально.
* *Динамическое обследование* – с помощью которого прослеживается динамика развития, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно-развивающих мероприятий.
* *Итоговая диагностика* – оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

При проведении любого вида диагностики педагог-психолог ДОУ соблюдает следующие принципы:

* Комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик.
* Изучение детей в деятельности и отношениях.
* Диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы.
* Оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:

* Физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;
* Психофизиологические особенности его возраста;
* Особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).

**Психологический инструментарий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Направленность методики****(диагностируемые показатели)** | **Используемые психодиагностические методы и методики** |
| Старший дошкольный возраст | ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ |
| Концентрация внимания, произвольность | Методика «Корректурная проба» |
| Объем внимания и зрительной памяти | Методика «Исчезнувшие картинки» |
| Объем слуховой памяти; динамика запоминания | Методика «10 слов» |
| Мыслительная операция - обобщение | Методика «Классификация предметов»Методика «Исключение лишнего»Методика «Назови одним словом» |
| Мыслительная операция - сравнение | Методика «Найди пару»Методика «Сходства и различия» |
| Логическое мышление | Методика «Последовательные картинки» |
| Пространственно восприятие | Методика «Предлоги»Методика «Разрезные картинки» |
| ДАГНОСТИКА ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ |
| Интеллектуальные способности | Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей – «МЭДИС» |
| Мыслительная операция - сравнение | Методика «Найди пару»Методика «Сходства и различия» |
| Мыслительная операция - обобщение | Методика «Классификация предметов»Методика «Исключение лишнего»Методика «Назови одним словом» |
| Логическое мышление | Методика «Последовательные картинки»Тест Равена |
| Концентрация внимания, произвольность | Методика «Корректурная проба» |
| Объем внимания и зрительной памяти | Методика «10 картинок» |
| Объем слуховой памяти; динамика запоминания | Методика «10 слов» |
| Дифференциация звуков | Методика «Звуковые прятки» |
| Мотивация  | Методика «Мотивы обучения»Методика «Мотивационная анкета» |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ |
| Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы | Методика «ДДЧ» («Дом. Дерево. Человек)Методика «Рисунок человека»Методика «Проективное интервью «Волшебный мир»Методика «Несуществующее животное»Методика «Проективные картинки»Тест ЛюшераЦветовой тест отношенийМетодика «Кактус»Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ |
| Стиль воспитания, система отношений в семье | Методика «Рисунок семьи»Методика «Семья в образах животных»Методика «Кинетический рисунок семьи»Опросник для родителей (А.Я.Варги, В.В.Столина)Методика «ВРР»Методика «Поле отношений»Методика «СТО»Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ |
| Статус ребенка в группе, структура групповых отношений | Методика «Два дома»Методика «Социометрия»Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Средний дошкольный возраст | ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ |
| Концентрация внимания, произвольность | Методика «Корректурная проба»Метод наблюдения |
| Объем внимания и зрительной памяти | Методика «Запомни картинки» |
| Объем слуховой памяти; динамика запоминания | Методика «6 слов» |
| Мыслительная операция - обобщение | Методика «Что это?» |
| Мыслительная операция - сравнение | Методика «Сходства и различия» |
| Логическое мышление | Методика «Последовательные картинки»Методика «Нелепицы» |
| Пространственно восприятие | Методика «Разрезные картинки»Методика «перепутанные предметы» |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ |
| Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы | Методика «ДДЧ» («Дом. Дерево. Человек)Методика «Рисунок человека»Методика «Проективное интервью «Волшебный мир»Методика «Несуществующее животное»Методика «Проективные картинки»Тест ЛюшераЦветовой тест отношенийМетодика «Кактус»Проективные техникиМетод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ |
| Стиль воспитания, система отношений в семье | Методика «Рисунок семьи»Методика «Семья в образах животных»Методика «Кинетический рисунок семьи»Опросник для родителей (А.Я.Варги, В.В.Столина)Методика «ВРР»Методика «Поле отношений»Методика «СТО»Проективные техникиМетод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ |
| Статус ребенка в группе, структура групповых отношений | Методика «Два дома»Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Младший дошкольный возраст | ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ |
| Особенности внимания | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Особенности памяти | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Мыслительные операции | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ |
| Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ |
| Стиль воспитания, система отношений в семье | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ |
| Статус ребенка в группе, структура групповых отношений | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Ранний возраст | ДИАГНОСТИКА ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ |
| Психосоматические показатели (сон, аппетит и т.д.) | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |
| Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы | Метод наблюденияМетод экспертных оценок |

Данный список диагностических методов и методик может быть дополнен по желанию педагога-психолога с учетом последних разработок психологической науки, особенностей образовательно-воспитательного процесса, процесса акселерации подрастающих поколений.

1. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении

**Медико-педагогический контроль за физкультурным занятиям**

ПРОТОКОЛ № \_\_

медико-педагогического контроля физкультурного занятия

1. Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; воспитатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Присутствовало \_\_\_\_ детей (подгруппа/фронтально)
3. Санитарно-гигиенические условия: соблюдены/не соблюдены
4. Оборудование к занятию: соответствует задачам занятия/не соответсвует
5. Длительность занятия – \_\_\_\_мин.

- Вводная часть – \_\_\_\_мин.

- Основная часть – \_\_\_мин.

- П/игра – \_\_\_мин

- Заключительная часть – \_\_\_ мин.

6. Определение плотности занятии (хронометраж)

|  |  |
| --- | --- |
| Сек. |  Минуты  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | **15** |
| 10 | - | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |
| 20 | - | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |
| 30 | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |
| 40 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |
| 50 | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | + | + | **-** |
| 60 | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | + | + | **-** |
|  | Водная часть ОРУ ОВД П/и Закл.ч. |

Плотность занятия:

- Общая – \_\_\_мин/\_\_\_ мин \* 100 % = \_\_\_\_ %

- Моторная – \_\_\_\_мин/\_\_\_мин \* 100 % =\_\_\_ %

1. Физиологическая кривая занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.ребёнка | Возраст | Гр.зд. | Пульс (удар в мин) |
| До начала занятия | Вводная часть | Основная часть | П/игра | Закл. часть |
| 1. |  | 4,6 | 1-ая | 90 | 102 | 114 | 130 | 95 |
| 2. |  | 4,2 | 1-ая | 92 | 100 | 110 | 125 | 100 |

Вывод: наблюдается постепенное ускорение, а затем замедление пульса у детей. Средний уровень частоты сердечных сокращений – 140 ударов в минуту, следовательно, тренирующая направленность физкультурного занятия достигнута, это даёт оздоровительный эффект.

1. Заключение: Занятие спланировано и проведено методически верно. Воспитатель и дети с поставленными задачами справились.

Старший воспитатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О.

**Нормы физической нагрузки для детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст ребёнка** | **Частота сердечных сокращений (мин) в состоянии покоя** |
| 3-4 года4-5 лет5-7 лет | 100-11080-10080-100 |

При правильном распределении физической нагрузки на занятии пульс увеличивается на 15-20 % в вводной части занятия; на 40-70 % - в конце основной части (пик нагрузки), к концу занятия пульс должен вернуться к исходной величине.

Тренирующая направленность физических занятий достигается при среднем уровне частоты сердечных сокращений 130-140 ударов в минуту у детей 3-4 лет, 140-160 ударов в минуту у детей 6-7 лет.

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

- резкое покраснение или побледнение лица;

- общее выступание соли на коже;

- дыхание частое, поверхностное;

- может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота.

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

 полезное (педагогически целесообразное) время

**Общая плотность** = продолжительность занятия \* 100%

N – не менее 80 – 90 %

 Время, затраченное на упражнения

**Моторная плотность** = общее время занятия \* 100%

N – 70 – 80 % (младший возраст)

 70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

1. Мониторинг здоровья детей

**Число заболеваний детей в сравнении за два года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Наименование****болезни** | **Зарегистрировано случаев заболеваний, единиц** | **в т.ч. в возрасте 3 года и старше** |
| 20\_\_\_\_ год | 20\_\_\_год | 200\_\_\_\_год | 200\_\_\_\_год |
| ВСЕГО: |  |  |  |  |
| Из них:- бактериальная дизентерия- энтериты, колиты и гастроэнтериты, вызванные установленными и неточно обозначенными возбудителями- скарлатина- грипп и острые инфекции верхних дыхательных путей- пневмония- несчастные случаи, отравления, травмы |  |  |  |  |
| Другие заболевания |  |  |  |  |

**Количество дней, пропущенных по болезни, в сравнении за два года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранний возраст | **20\_\_\_\_ год** | **20\_\_\_\_\_год** |
|  |  |
| 3 года и старше |  |  |
| Всего по ДОУ |  |  |

**Пропуск дней по болезни одним ребёнком, в сравнении за два года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ранний возраст | **20\_\_\_\_\_год** | **20\_\_\_\_год** |
|  |  |
| 3 года и старше |  |  |
| Всего по ДОУ |  |  |

**Другие параметры мониторинга здоровья детей, в сравнении за два года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПАРАМЕТРЫ | **20\_\_\_\_год** | **20\_\_\_\_год** |
|  |  |
| Количество детей, не болевших в году |  |  |
| Индекс здоровья (%) |  |  |
| Количество детей ЧДБ |  |  |
| Количество детей, стоящих на учёте у специалистов ВСЕГО: из них- хирург- окулист- невропатолог- ЛОР- дерматолог- педиатр- фтизиатр- логопед- кардиолог |  |  |

**Распределение детей по группам здоровья в сравнении за два года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Группа здоровья** | 20\_\_\_г.(количество детей - % ) | 20\_\_\_\_г.(количество детей - % ) |
| **Ранний** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| **Младший** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| **Средний** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| **Старший** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| **подготовительный к школе** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| **Всего по ДОУ** | I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| **IV** |  |  |

ЛИТЕРАТУРА:

1. «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.– С-Пб, 2002 г.
2. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
3. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.
4. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
6. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
7. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура». – СПб, 2000.
8. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
9. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
10. Крюкова С.В., СлободяникН.П.«Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь». – Москва «Генезис», 2007
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
12. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
13. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
14. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
15. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005
16. Т.П.Колодяжная «Управление современным дошкольным образовательным учреждением: часть 2» (Ростов – н/Д: 2002).
17. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995
18. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М: Владос, 1999.