

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Красносельского района СПб
Протокол от 31.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 64
от 31.08.2021 № 109

Программа по здоровьесбережению

**Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 64 Красносельского района
Санкт-Петербурга**

2021г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	4
3. Нормативно – правовое обеспечение программы.....	5
4. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников...5	
5. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников.....	7
6. Организация двигательного режима.....	9
7. Закаливание	14
8. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....	16
9. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.....	21
10. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	22
11. Психологическое сопровождение и коррекционно – развивающая деятельность в группах компенсирующей направленности.....	24
12. Организация работы в группах компенсирующей направленности...27	
13. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	28
14. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно – оздоровительной работы.....	32
15. Перспективы развития кадров.....	36
16. Оценка эффективности программы.....	36
17. Словарь терминов.....	40
18. Литература.....	41
19. Приложение 1.....	42
Приложение 2.....	43
Приложение 3.....	44
Приложение 4.....	48

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. В настоящее время отмечается усиление оздоровительно - образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

На сегодняшний день проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Нормативно – правовое обеспечение программы

1. Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 64 Красносельского района Санкт-Петербурга;
2. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
3. Учебно – методическое пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста «Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стёркина – СПб.: «Детство – Пресс»
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Конституцией РФ и учетом Конвенции ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
7. Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155)
8. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09.2013 г.).
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).
12. Устав образовательной организации

4. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ программы: сентябрь 2021 года - август 2026 года.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ программы:

1 ЭТАП: 2021 - 2022 учебный год

Цель: Обучение педагогов и родителей методиками здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДООУ.

Задачи: 1. Изучение новых и систематизация традиционных здоровьесберегающих технологий.

2. Пополнение методического обеспечения здоровьесберегающих программ и технологий.

3. Активизировать работу по вовлечению семьи в оздоровительную деятельность.

2 ЭТАП: 2022 - 2023 учебный год

Цель: Систематизация и совершенствование условий для здоровьесбережения воспитанников в ДООУ.

Задачи: 1. Применение на практике в ДООУ и семье здоровьесберегающих технологий.

2. Совершенствовать здоровьесберегающую среду в группах и на территории детского сада.

3 ЭТАП: 2023 - 2024 учебный год

Цель: Создание мониторинга качества дошкольного образования по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников

Задачи: 1. Создание объективного мониторинга качества дошкольного образования по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников

2. Активизировать мотивацию родителей в поддержке деятельности ДООУ по оздоровительной работе.

4 ЭТАП: 2024 - 2025, 2025 - 2026 учебный год

Цель: Координация работы всех участников программы, оценка эффективности результатов.

Задачи: 1. Совершенствовать систему мониторинга качества дошкольного образования по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников.

2. Продолжить взаимодействие с родителями по улучшению качества здоровьесбережения, профилактике, пропаганде здорового образа жизни семьи в целом.

3. Организовать работу по выявлению, обобщению и распространению опыта здоровьесбережения детей в ДОУ и семье.

5. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режима пребывания воспитанников в ДОУ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст.воспитатель, педагог-психолог	Сентябрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Ст.воспитатель; инструктор по физической культуре; педагог – организатор ОБЖ	Ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Ст.воспитатель	Ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение	Инструктор по	Ежегодно	Повышение интереса детей к

спортивных праздников и развлечений	физической культуре		занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей на стендах ДОУ/на групповых стендах.	Творческая группа/ Воспитатели	Ежегодно	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск информационных листов для родителей «Мы – за здоровое питание»	Ст.воспитатель	Ежегодно	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ, Педагог – организатор ОБЖ	Ежегодно	Проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	Ежегодно	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагог - психолог	Ежегодно.	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст.воспитатель, Педагогический коллектив	Ежегодно	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о	Заведующая, Ответственный	Ежегодно	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте,

ходе оздоровительной деятельности и её результатах	за сайт		
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	педагог-психолог, инструктор по физической культуре, воспитатели групп	Сентябрь, май	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

6.ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • С элементами аэробики • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 8 -10 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин. Одно занятие в неделю на улице
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно во время статической непосредственно образовательной деятельности. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (в т.ч. катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15 - 20мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5 - 7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Совместная деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с разнообразными атрибутами. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Структура примерного планирования прогулки

*После занятий с
высокой физической
нагрузкой*

- 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
интеллектуальной
нагрузкой*

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

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; весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).

При организации двигательной активности применяется индивидуальный подход, с учетом возраста, пола ребенка, состоянию его здоровья, уровня развития и биологической зрелости.

При организации двигательной активности детей учитывается степень моторности каждого ребенка возрастной группы. По степени активности детей можно разделить на три группы: дети с высокой, средней и низкой двигательной активностью (ДА).

Для оптимизации ДА ставим следующие задачи:

Дети с высокой двигательной активностью:

развивать ловкость способствовать развитию внимания; разнообразить двигательную активность, подбирая игры с преобладанием ходьбы, лазания; добиваться выполнения двигательных заданий в нужном темпе, доводя их до конца; добиваться выполнения упражнений без проявления суетливости, беспокойства, несдержанности, раздражительности; учить саморегулировать свое поведение; учить расслабляться.

Дети со средним уровнем двигательной активности:

обращать внимание на правильность выполнения задания; следить за качеством выполнения упражнения; совершенствовать технику движения.

Дети низким уровнем двигательной активности:

разнообразить ДА детей включая прыжки, бег; обогащать самостоятельный двигательный опыт детей; повышать их активность, подвижность; побуждать стремление быть лидерами; учить преодолевать нерешительность, медлительность; воспитывать уверенность в своих возможностях. Привлекать к участию в играх – соревнованиях; использовать игры с применением спортивных пособий

Утренняя зарядка важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней зарядке целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя зарядка может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя зарядка состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая зарядка включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Зарядка с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

В ходе проведения **музыкальной занятий** используются ритмические, музыкально - дидактические, речевые, хороводные, музыкальные, коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по ФЭМП, речевому развитию, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз - включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке (дозированные) - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно - развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- Оздоровительно - развивающие игры при плоскостопии;
 - Оздоровительно - развивающие игры при нарушении осанки;
 - Оздоровительно - развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
 - Оздоровительно - развивающие игры при ожирении;
 - Оздоровительно - развивающие игры при функциональных нарушениях сердца
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

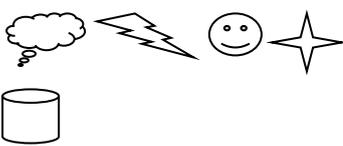
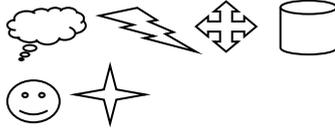
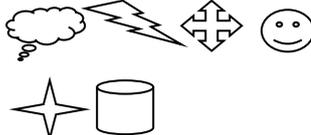
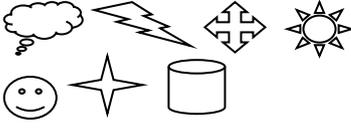
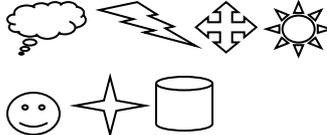
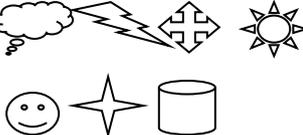
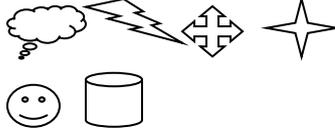
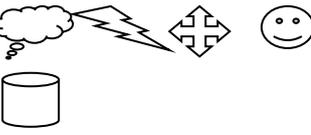
7. ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

Система закаливания с учётом времени года

	Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 5-6 лет	Старший возраст 6-7 лет
ЗИМА			
ВЕСНА			
ЛЕТО			
ОСЕНЬ			

Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе – 

Утренняя гимнастика на свежем воздухе – 

Прогулка: воздушные ванны – 

солнечные ванны – 

Босохождение по дорожкам – 

Сон в проветриваемом помещении – 

Полоскание рта – 

8. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время занятий, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 - 5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время занятий и между занятиями 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	На занятии в форме игр. Между занятиями в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

3. Коррекционные технологии

1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

Внедрение в работу элементов здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного

«Здоровье - категория педагогическая».

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования –сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Цель - поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий для ощущения у детей радости в процессе обучения;
- обучение детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- воспитание культуры здоровья;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- обучение детей использованию полученных знаний в повседневной жизни

Условия, необходимые для обеспечения успешного проведения работы в инновационной деятельности:

- изучение научно-методической литературы;
- повышение профессионального мастерства по данной проблеме;
- создание необходимого здоровьесберегающего пространства;
- сотрудничество с медицинским персоналом для проведения мониторинговых исследований;
- создание атмосферы общности интересов ДООУ и семьи по внедрению элементов технологии В. Ф. Базарного

Выбор элементов здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного зависит от возрастной группы.

*Режим «динамических поз», или вертикализация позы – самая простая.

В.Ф. Базарный предлагает два варианта:

1 – использование настольной конторки,

2 – там, где это возможно менять позу детей. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа.

Идеально, и в первом и во втором случае, дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

Дети как можно чаще меняют свою позу, избегают тем самым усталости и утомляемости. За столами – сидя, стоя, на ковре – сидя, стоя, лежа.

Идеально, и в первом и во втором случае, если дети стоят на массажных ковриках, в носочках.

Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- имеет высокие показатели физического развития здоровья;
- повышается иммунная система;
- улучшаются ростовые процессы;
- развивается координация всех органов (зрительно - ручной, телесно - координаторной, психо - эмоциональной);
- снижается степень низкой склоняемости головы.

А массаж стоп имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т.к. на стопе имеется проекция всех органов. Улучшается общее состояние, стимулирует активные точки и зоны, повышает иммунную систему, мобилизует внутренние силы организма, является прекрасным средством от плоскостопия. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения перекачивания с пяточки на носочек. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

*Хоровое пение.

Обязательным и важнейшим учебным предметом Базарного является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Музыка созидает человека, сохраняет и поддерживает его жизнь. Музыка лечит не только его душу, но и тело. Пение является и мощным средством балансировки нервной системы и психики, профилактики заболеваний голосового аппарата и органов дыхания у детей - необходимым условием физического и психического здоровья человека. Этот приём в основном проводится в утренние часы перед завтраком или вечерние перед полдником.

* Построение занятий в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Отличительной особенностью методики является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора.

Сигнальные метки вносят огромное разнообразие в развивающую среду. То снежинки прилетели с прорезями, а в них задания, отгадки. То птицы перелётные прилетели весной, а под ними пропечатанная первая буква из её названия.

Такие занятия как обучение грамоте, арифметическим действиям, ознакомлении с окружающей природой, художественное воспитание, сюжетно-ролевые игры эффективны в данном режиме, т.к. основную

информацию дети получают через зрительный анализатор. А творческий и вдумчивый воспитатель проявит искусство, изобретательность и применит данные технологии в любых режимных моментах.

Самое главное здесь то, что в ответ на каждый вопрос дети совершают десятки поисковых движений глазами, головой, туловищем. Это повышает работоспособность детей и снижает утомляемость, а также гармоническое формирование функций зрительного восприятия и развития сенсорно-моторных функций. Для повышения активности детей применяем вертикализацию поз. Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса используются сенсорно - координаторные тренажи, с помощью меняющихся зрительно-сигнальных сюжетов.

Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорости ориентации в пространстве, а так же реакцию на экстренные ситуации в жизни. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная и телесная координация. Дети становятся зоркими, внимательными.

Для снятия зрительной утомляемости на занятии возможно использовать тренажеры, разработанные В. Ф. Базарновым:

1. Плакат-схема зрительно-двигательных траекторий . На нем с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по "восьмерке".
2. Тренаж со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются привлекающие внимание яркие объекты - зрительные метки. Ими могут служить игрушки или красочные картинки.
3. Использование в работе метки на стекле, которые позволяют тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости.
4. Большого эффекта можно достичь при работе с мелкими сюжетными картинками. При этом дается задание – внимательно рассмотреть рисунки, сравнить их, найти отличия.

Рекомендации по использованию традиционных методов и приёмов применением здоровьесберегающей технологии профессора В. Ф. Базарного режимных моментах:

Режимные моменты:	Основные методы и приемы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного:
Приём детей:	Пальчиковая гимнастика с речетативом Хоровое пение детских попевок и потешек

	Дыхательная гимнастика
Зарядка:	Используются массажные коврики для профилактики плоскостопия Режим смены динамических поз (стоя-сидя-лежу) Физические упражнения с различными предметами
Культурно - гигиенические навыки	Пальчиковая гимнастика с речитативом
После завтрака:	Используются массажные коврики для профилактики плоскостопия
Занятия	Используются массажные коврики для профилактики плоскостопия Режим смены динамических поз (стоя – сидя - лежу) Используются зрительно - координаторные тренажи, офтальмотренажеры Массаж рук с помощью массажных мячиков, пальчиковая гимнастика
Прогулка:	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз
Культурно - гигиенические навыки	Используются массажные коврики для профилактики плоскостопия, дорожки «здоровья» Дыхательная гимнастика

Очень важно создание для детей благоприятного психологического климата в коллективе.

Успешный человек счастлив. Он стремится повторить свой успех.

9.Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни

Одной из задач дошкольного образования, является воспитание безопасного и здорового образа жизни у детей. Необходимо правильно подготовить ребенка к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями, сформировав у него знания и навыки безопасного поведения. Поэтому значимой является проблема создания условий в ДОУ, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт ведения здорового образа жизни и безопасного поведения.

Задача воспитателя заключается в том, чтобы дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте и развить у дошкольников самостоятельность и ответственность.

В ДОУ реализуется программа «По формированию представлений о правилах безопасного поведения дошкольников»

Цель: Формирование знаний о правилах безопасного поведения и здоровом образе жизни.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников



10. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя зарядка с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения занятий	Ежедневно	воспитатели

6	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	Ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	Ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период эпидемии заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия)	в течение года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в течение года	медсестра

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА

1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в течение года	Педагог - психолог Педагоги
	Обследование детей	сентябрь май	Педагог - психолог
2	Коррекционная работа по подгруппам/индивидуально	1 раза в неделю	Педагог - психолог
3	Консультирование родителей, воспитателей	в течение года	Педагог - психолог
4	Выступления на родительских собраниях	в течение года	Педагог - психолог

11. Психологическое сопровождение и коррекционно – развивающая деятельность в группах компенсирующей направленности.

Одна из целей психологического сопровождения в ДОУ является создание условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей. Для этого педагог - психолог использует разнообразные психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка.

В ГБДОУ детский сад создаются специальные условия обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Основная цель коррекционно – развивающей работы педагога – психолога – это обеспечение единой комплексной системы психолого – медико – педагогической помощи, коррекция психофизического и речевого развития, оказание комплексной помощи детям с ОВЗ в освоении основной образовательной программы.

Приоритетные задачи психологической работы

1. Осуществление коррекционно – развивающей деятельности с детьми ОВЗ, коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей, 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; метода песочной терапии; психодиагностического инструментария.

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

Педагог-психолог ДОО осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

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

Психодиагностика – выявление закономерностей психического развития воспитанников с целью оказания своевременной психолого-педагогической помощи при ее необходимости.

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

Коррекционно-развивающая деятельность

Структура групповых коррекционно-развивающих занятий:

- Приветствие.
- Тема занятия.
- Основная (рабочая) часть.
- Обратная связь, подведение итогов занятия.
- Прощание.

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе

- Игры;
- Психогимнастические упражнения;
- Проективные техники;
- Беседа;
- Элементы сказкотерапии;
- Песочная терапия.

Направленность коррекционно - развивающих занятий

Цель коррекционно-развивающей деятельности	Решаемые задачи	Используемые приемы
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ К ШКОЛЕ и СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ		
<p>Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 произвольно подчинять свое поведение правилам. 6. Развивать навыки самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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»;
<p>Развитие познавательной сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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».

<p>Развитие социальных навыков и социального поведения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Учить детей выражать свои чувства социально приемлемыми способами. 6. Развивать навыки самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм действий и реакций в разных ситуациях. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • игры с игрушками в портативной песочнице
--	--	---

12.ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть коррекционной работы в группах компенсирующей направленности.

Психологический портрет ребёнка группы компенсирующей направленности:

- *ребёнок с низкой работоспособностью,
- * повышенной утомляемостью,
- * с несформированной произвольностью психических процессов.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов коррекционной работы.

В своей работе специалисты групп (учитель – логопед, учитель – дефектолог) компенсирующей направленности активно использует как традиционные, так и нетрадиционные методы: артикуляционную гимнастику, артикуляционные игры - упражнения, упражнения для язычной и губной, щёчной мускулатуры, логопедический массаж и самомассаж, психогимнастику, релаксацию, кинезиологические упражнения, дыхательную и звуковую гимнастику Т.В.

Нестерюк, логоритмические упражнения. Обязательным элементом коррекционно - развивающих занятий являются физминутки, динамические паузы.

Перечисленные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно – развивающей работе, оптимизируют психические процессы у детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка. Происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

Принципы коррекционно - развивающей работы:

- системность;
- наглядность;
- доступность и индивидуализация (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей);
- тесная взаимосвязь с родителями;

13. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

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 в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

Полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятий, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

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:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

Информационно - наглядная информация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)

Собеседование (сбор информации)

Анкетирование, тесты, опросы

Беседы/консультации подгрупповые и индивидуальные

Встречи со специалистами

Круглый стол

Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)

Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья, закаливания, сезонных спортивных игр и развлечений.

Культурно - досуговое направление

Дни открытых дверей.

Совместные праздники и развлечения.

Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей

Спортивные соревнования.

Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми

Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми

Тренинги, 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 - 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 здоровья.



№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний	В течение учебного года.

		<p>период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>4. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>1. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	<p>В течение учебного года.</p> <p>В течение учебного года.</p> <p>В течение учебного года.</p>
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. 	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по 	По годовому плану ДОУ

		<p>плану ДОУ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	В конце учебного года

14. Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно - оздоровительной работы

Должность	Содержание деятельности
Заведующий	Создание необходимых условий для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. Обеспечивает выполнение санитарно гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности
Медицинский персонал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление первичной профилактики <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Контроль санитарно – гигиенических условий в учреждении. 2. Контроль организации питания <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания; 2.2. контроль выполнения натуральных норм; 2.3. контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока; 2.4. составление меню; 2.5. бракераж готовой продукции. 3. Контроль физического воспитания <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Распределение воспитанников на медицинские группы для занятий физкультурой;

	<p>3.2. анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей;</p> <p>3.3. осуществление контроля организации физического воспитания, закалывающих мероприятий.</p> <p>4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе</p> <p>4.1. Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни;</p> <p>4.2. организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия;</p> <p>4.3. контроль гигиенического воспитания</p> <p>5. Иммунопрофилактика</p> <p>5.1. Планирование и анализ вакцинации;</p> <p>5.2. осмотр детей перед прививкой;</p> <p>5.3. контроль состояния здоровья после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку.</p> <p>6. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к дошкольному учреждению</p> <p>6.1. Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом);</p> <p>6.2. контроль течения адаптации и проведение медико – педагогической коррекции;</p> <p>7. Организация витаминотерапии</p> <p>7.1. витаминизация 3 блюда витамином «С» (аскорбиновой кислотой);</p> <p>8. Анализ состояния здоровья.</p> <p>Диспансеризация</p> <p>8.1. Анализ состояния здоровья воспитанников, разработка медико – педагогических мероприятий;</p> <p>8.2. проведение профилактических медицинских осмотров;</p> <p>9.2. рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья. Контроль их выполнения</p>
Ст. воспитатель	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. Осуществляет контроль режима дня. Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей</p>
Педагог-психолог	<p>Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. Проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. Проводит соответствующую коррекционную работу</p>
Инструктор по физической культуре	<p>1. Оздоровительные задачи: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>2. Образовательные задачи: - формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальным особенностям;</p>

	<p>- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;</p> <p>3. Воспитательные задачи:</p> <p>- воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;</p> <p>- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.</p>
Музыкальный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика певческих навыков. 2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, влажной уборки). 3. Соблюдение требований СанПиН по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности). 4. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения. 5. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально-ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр. 6. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-подвижных игр. 7. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, пальчикового театра.
Воспитатели /педагоги	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма. 3. Соблюдение скорректированного режима дня 4. Проведение бодрящей, общеразвивающей и других гимнастик (пальчиковая, для глаз) 5. Проведение оздоровительного закаливания. 6. Работа с родителями. 7. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, старшей медсестрой, учителем логопедом
Учитель-дефектолог	<p>Обеспечение гибкого оздоровительного режима.</p> <p>Комплексная оценка развития.</p> <p>Коррекционная работа (индивидуальная, подгрупповая).</p> <p>Текущее обследование, наблюдение.</p> <p>Работа во взаимодействии с педагогами ДОУ.</p> <p>Работа с родителями.</p>
Учитель-логопед	<p>Обеспечение гибкого, щадящего режима.</p> <p>Обогащение словарного запаса, формирование лексико-грамматического строя речи.</p> <p>Формирование звукопроизношения с использованием оздоровительных технологий.</p> <p>Гимнастика артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, для глаз.</p> <p>Массаж и самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию.</p> <p>Работа с воспитателями и родителями</p>

Помощник воспитателя (Няня)	Обеспечение санитарного состояния помещений, оборудования, инвентаря. Охрана и укрепление здоровья детей: уход и присмотр – помощь при одевании/раздевании, сопровождение на прогулки, умывание, закаливание, кормление, укладывание детей в постель. Уборка постелей после сна. Ежедневная санитарно – гигиеническая обработка санузлов в группе. Смена постельного белья один раз в неделю. Поддерживание чистоты постельного белья и полотенец, своевременная их смена
Завхоз	Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. Своевременно производит замену постельного белья. Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности
Повар	Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов
Дворник	Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада
Сторож	Следит за дежурным освещением. Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания
Прачечная	Своевременная и качественная стирка белья, полотенец, штор, спецодежды...Мелкий ремонт спецодежды, нашивка меток. Контролирует своевременную смену белья в соответствии с графиком.

В ДОУ построена 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;

- контролирует и организует 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.

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы оздоровления детей;
- 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

15.Перспективы развития кадров

№	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	Ст.воспитатель
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, Ст.воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с участием специалистов	Ежегодно	Врач, Ст.воспитатель

16.ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

- Регулярное медицинское обследование проводят врач и медсестра. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

- Работа по физическому воспитанию в ДОО строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физической культуре. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются 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 ДОО, врач/медсестра, заместитель заведующего по ОР.
- Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОО. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника группы компенсирующей направленности.

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, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

Медико - педагогический контроль за здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном учреждении.

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 ДОО. 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 ДОО 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.

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.
- 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 (по группам)
 - Дату обследования (на начало и конец учебного года)
 - Описание двигательных заданий
- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, 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, перенёвшими 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:

- ***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.).

17.Словарь терминов

Воспитатель – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении.

Детство – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Зарядка – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека; состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДООУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Осанка у детей – привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

18. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДООУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
4. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
5. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
6. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С - П. Детство-Пресс. - 2002г.
7. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003
8. Николаева, Федорук, Захарина: Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. ФГОС

9. Информация о методике В. Ф. Базарного [электронный ресурс]
<http://www.deti.websib.ru/p76aa1.html>
10. Кругликова О.А. «Педагогическое сопровождение здоровьесберегающей технологии В. Ф.Базарного» [электронный ресурс] <http://www.hrono.info/proekty/bazarny/index.html>
11. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.
12. Сивцова А.М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» [текст]/А.М. //Методист. – 2007.ст.11

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки:

Комплекс «Веселый зоосад»

«Танцующий верблюд»

И. п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

В - е. – ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

«Забавный медвежонок»

И. п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

В - е. – ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо -влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

«Смеющийся сурок»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

В - е. – 1 - 2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3 - 4 и. п.

«Тигренок потягивается»

И. п. – сидя на пятках, руки в упоре впереди.

В - е. – 1- 2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3 - 4 и. п.

«Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В - е. – 1 - 16 подскоки на носках (пятки вместе)

Примечание. Все перечисленные упражнения повторяются по 4 - 6 раз.

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.

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?
7. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
8. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?
9. По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

Физкультурный уголок в группе раннего возраста
(физкультурное стандартное и нестандартное оборудование)

1. «Сухой бассейн»
2. большие кегли;
3. фиксированные дорожки для ходьбы (нашитые следы, имитирующие разные виды ходьбы - переменным, приставным шагом, «большими» шагами);
4. мячики разных размеров;
5. цветные шнуры разной толщины;
6. «бросалки» - нашитые из ткани и поролона бабочки;
7. листочки, снежинки и пр., «карусель» с ленточками, маленькими мячиками, колокольчиками, флажки, кубики;
8. широкие разноцветные бумы для ходьбы (высотой 5-10 см);
9. снаряды для пролезания (дуги, стойки, воротики);
10. ребристые доски;
11. маски;
12. флажки, ленточки, кубики;
13. мягкие модули.

Физкультурный уголок во 2 младшей группа
(физкультурное стандартное и нестандартное оборудование)

1. Дуги для подлезания с колокольчиками и погремушками;
2. кегли 2-х видов;
3. ленточки на колечках;
4. «дорожки» для ходьбы разного вида (узкая и широкая дорожка, ходьба на носочках, перемежающиеся сюжетными вставками разного характера - мостик из палочек, веточек, нарезанных пластмассовых гимнастических палок, полянка из желудей и шишек, травка из нарезанных шнуров или бельевой веревки зеленого цвета или специальный массажный коврик, большое бревнышко из половинки рулона от коврового покрытия или линолеума);
5. дорожки для ходьбы по толстому и тонкому шнуру, бумы; (сюжетного характера - паровозик, бревнышко и пр.);
6. сюжетная цель для метания (гусь, клоун и пр.);
7. мягкие кольца для метания - на основе толстой проволоки, цель для метания поролоновых и целлулоидных мячиков, «зверюшки» или другие сюжетные композиции - прилипалы (на легкие мячики - целлулоидные, поролоновые, приклеивают текстильную липкую ленту, при броске мячики «прилипают» к ворсистой обернутой поролоном и обшитой материалом; поверхности сюжетных основ);
8. мишень, изготовленная из пластиковой коробки от торта с прорезанным прозрачным верхом и наклеенного на основу цветного ориентира;

9. мягкие модули;
10. ребристые доски;
11. массажные коврики (6-8 штук) разного цвета и размера (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышечек от бутылок, пуговиц на ножках) сюжетного характера - лужица, облачко, полянка, спинка ежика, чьи-то следы;
12. хвостики на пояске на липучке и ушки на ободке для имитационных движений, маски;
13. подвесные конструкции - мячики на резинке, колокольчики и пр.;
14. большие сюжетные мешочки для ношения на голове – имитация камушков, снежных комьев, вазы или чашки и пр.;
- 15 массажные мячики, мячи разных размеров;
16. кольцебросы;
17. детские скакалки;
18. обручи;
19. гимнастические палки, флажки, ленты, кубики.

Физкультурный уголок в средней группе
(физкультурное стандартное и нестандартное оборудование).

1. Дуги для подлезания с колокольчиками и погремушками;
2. кегли 2-х видов;
3. ленточки на колечках;
4. дорожки для ходьбы по толстому и тонкому шнуру, бумы; (сюжетного характера - паровозик, бревнышко и пр.);
5. сюжетная цель для метания (гусь, клоун и пр.);
6. тоннели для пролезания;
7. складные палатки и домики;
8. нашитые на основу (дорожки) разные по толщине и направлению шнуры для ходьбы (например, зигзагом, параллельно и пр.);
9. мягкие модули;
10. ребристые доски;
11. массажные коврики (8 штук) разного цвета и размера (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышечек от бутылок, пуговиц на ножках, природного материала - удав, внутри которого камушки керамзит)
12. хвостики на пояске на липучке и ушки на ободке для имитационных движений, маски;
13. большие мешочки для ношения на голове - имитация камушков, снежных комьев, вазы или чашки и пр.;
14. массажные мячики, мячи разных размеров;
15. кольцебросы;
16. детские скакалки;
17. обручи;
18. гимнастические палки, флажки, ленты, кубики.

Физкультурный уголок в старшей группе
(физкультурное стандартное и нестандартное оборудование).

1. три размера дуг для подлезания сюжетного со звуковым сигналом;
2. изготовленные из вложенных в друг друга пластиковых 2-х литровых бутылок стойки для подлезания, перешагивания, перепрыгивания;
3. тоннели для подлезания;
4. складные палатки и домики;
5. нашитые на основу (дорожки) разные по толщине и направлению шнуры для ходьбы (зигзагом, параллельно и пр.);
6. разные кегли (3-4 вида);
7. большая мишень для бросания в цель, гасящая удар;
8. массажные коврики разного цвета и размера (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышечек от бутылок, пуговиц на ножках);
9. хвостики на пояске на липучке и ушки на ободке для имитационных движений, маски;
10. массажные мочалки разного вида и цвета из разных материалов (ролики от бухгалтерских счетов, капсулы от «киндер - сюрпризов», большие бусины и пр.);
11. бумы для равновесия (пенечки, кочки разной высоты и ширины поверхности);
12. обручи разных размеров;
13. мячи разных размеров;
14. детские скакалки;
15. кольцобросы;
16. большие и малые мешочки для ношения на голове – имитация камушков, снежных комьев, вазы или чашки и пр.;
17. ребристые доски;
18. массажные мячи, мини баскетбольный щит и мяч;
19. шнуры, флажки, ленты, кубики, цветные жгуты.

Физкультурный уголок в подготовительной группе
(физкультурное стандартное и нестандартное оборудование)

1. Стена осанки, ростомер;
2. массажеры всех видов - шариковые, роликовые, мочалки - массажеры - варежковые (5-7) и большие спинные (2-4), роликовые доски –массажеры (ролики от бухгалтерских счетов, капсулы от «киндер -сюрпризов», большие бусины и пр.);
3. массажные коврики всех видов до 15 штук резиновые, (резиновые, пластиковые, из нашитых пластиковых крышечек от бутылок, пуговиц на ножках);
4. для девочек красивые шифоновые шарфы на колечках, цветные метелки, шуршащие разноцветные «мочалки», различные нарукавники, обшитые люрексом, воланами, мишурой и т.п. Магнитофон с записями музыки для ритмических упражнений;
5. мальчикам для силовых упражнений утяжелительные конструкции гантели разного веса (от 150 до 300 грамм);

6. набивные большие мячи сюжетного характера как для силовых упражнений (круглые и овальные, красочные - сшитые из ситцевых лоскутков, разноцветных остатков кожи и пр. весом от 0,5 до 1 кг), так и для равновесия;
7. косички;
8. вместо гимнастических палок, которые часто провоцируют детей с неуравновешенной нервной системой на агрессию, цветные круглые жгуты. Сложенные пополам, в четыре и восемь раз, жгуты увеличивают нагрузку на мышцы при выполнении упражнений в статике (наклоны, повороты, поднимание ног и пр.);
9. мальчикам коврики с разноцветными ладошками на полу для;
10. дартцы для метания с разноуровневыми заданиями (дротики, мячики, колечки), тир (для метания мешочками или маленькими мячиками);
11. домики и тоннели для пролезания и лазания, лабиринты (улитки) разного размера, цвета, фактуры (для ходьбы, равновесия, метания, развития координации движений, прокатывания мелких мячиков);
12. кегли;
13. в уголке располагают графические и объемные модели движений и упражнений, схематичные правила игр, варианты использования пособий и оборудования;
14. детские скакалки;
15. кольцебросы;
16. обручи разных размеров;
17. мячи разных размеров;
18. большие сюжетные мешочки для ношения на голове – имитация камушков, снежных комьев, вазы или чашки и пр.;
19. бумы для равновесия (пенечки, кочки разной высоты и ширины поверхности);

Методика проведения диагностического обследования физической
подготовленности воспитанников.
ТЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Тесты для детей 3 лет Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии и т.д. желательно включить упражнения на лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

Тест 1 ЦЕЛЬ: Определить координационные способности. * * * Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

Тест 2 ЦЕЛЬ: Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.

* * * Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

Тест 3 ЦЕЛЬ: Определить силовые и координационные способности. * * * Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

Тест 4 ЦЕЛЬ: Определить точность движений. * * * Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15-20 см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим – 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

Тест 5 ЦЕЛЬ: Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами.. * * * Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

Тест 6 ЦЕЛЬ: Определить координационные способности, волевые проявления. * * * Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

ТЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ И СТАРШИХ ГРУПП 3 – 7 ЛЕТ

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств ребенка и соответствие их возрастным нормам. На основании результатов тестирования изучаются особенности моторного развития детей, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Все это дает возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребенка следует ориентироваться на следующие факторы: □ степень овладения ребенком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений; □ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в различных условиях; □ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных особенностей;

□ общая двигательная активность ребенка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки двигательной активности). Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей закладывает хороший фундамент общей физической подготовленности и гармоничного развития на важном этапе – подготовки детей к обучению в школе. При определении готовности ребенка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и потенциальные двигательные возможности. Для этой цели можно использовать доступные в выполнении диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Они не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения и обладают высокой статистической достоверностью. Тесты на физическую подготовленность дошкольников позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Их подбор зависит от знаний педагогом методики поведения того или иного теста, условий ДОУ.

Тесты на определение скоростных качеств

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

Тест 1 ЦЕЛЬ Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода. *

* * На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 – 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы

ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

Тест 2 ЦЕЛЬ Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта. * * *

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты на определение гибкости

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Следующие тесты позволяют определить гибкость детей.

Тест 1 ЦЕЛЬ Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя. * * *

Тест проводится двумя воспитателями, ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей).

Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

Тест 2 ЦЕЛЬ Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя. * * *

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.

А 0 С -2,5 -2 -1,5 -1 -0,5 +0,5 +1 +1,5 +2 +2,5
+3

Б

Ребенок (без обуви) садится со стороны С так, чтобы его пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон –

зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «-», точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

Тест на определение ловкости

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Тест 1 ЦЕЛЬ Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м. * * * Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

Тест 2 ЦЕЛЬ Оценить ловкость в полосе препятствий. * * *

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят: □ бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); □ прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.); □ подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Тест 1 ЦЕЛЬ Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. * * *

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент

постановки ноги на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Тест 2 ЦЕЛЬ Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места. * * *

Ребенок подпрыгивает вверх стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

Тесты на определение выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Тест 1 ЦЕЛЬ Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине. * * * Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. аппарата и внутренних органов.

Тест 2 ЦЕЛЬ Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе. Детям предлагается пробежать дистанции: 100 м – для детей 4 лет; 200 м – для детей 5 лет; 300 м – для детей 6 лет; 1000 м – для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест на определение координации движений

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением. Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зависеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения. Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации). После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности. Далее воспитатель оценивает координацию движений: □ одновременное правильное выполнение – 3 балла; □ не одновременное, но правильное выполненное движение – 2 балла; □ нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов -1 балл.

Тест 1 ЦЕЛЬ: Оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости. * * *

Ребенок начинает движение вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

Тест 2 ЦЕЛЬ: Оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости. * * *

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

Тест 3 ЦЕЛЬ: Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости. * *

* Ребенок отводит правую руку и назад левую ногу (и наоборот).