

Принято:
На заседании педагогического Совета №4
Протокол №4 от 26.02.2021г.



Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад №6»
Г.М. Чукаева
Приказ № 107 от 01.03.2021г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение городского округа Саранск
«Центр развития ребенка – детский сад №6»

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

2021-2025 гг

Содержание программы

	Паспорт программы	3
	Пояснительная записка	4
I	РАЗДЕЛ I. Информационно-аналитический	
1.1.	Общие сведения	6
1.2.	Результаты работы по реализации программы «Здоровье» 2016-2020гг.	6
II	РАЗДЕЛ II. Проектно-технологический	
2.1.	Программное обеспечение	8
2.2.	Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе	9
2.3.	Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы	10
2.4.	Модель организации двигательного режима	11
2.5.	Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	12
2.6.	Виды физкультурных занятий	14
2.7.	Структура примерного планирования прогулки	16
2.8.	Система закаливания с учётом времени года	17
2.9.	Методические рекомендации по проведению НООД	19
2.10.	Основные направления работы по формированию ОБЖ	20
2.11.	Психолого-педагогическое сопровождение развития детей	21
2.12.	Система коррекционно-профилактической работы	22
2.13.	Направленность коррекционно-развивающей работы	23
2.14.	Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки	27
2.15.	Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов	30
3	Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении	31
3.2.	Перспективы развития кадров	32
3.3.	Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности. Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности.	33
3.4.	Сотрудничество детского сада и семьи	34
3.5.	Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения	35
3.6.	Перспективы развития здоровьесберегающей среды	36
3.7.	Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)	37
4	Раздел 4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	38
4.1.	Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению	38
4.2.	Диагностический инструментарий	39
4.3.	Основные параметры знаний и умений воспитанников в соответствии с образовательной программой	44

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровье» на 2021-2025 гг.
Дата утверждения и согласования Программы	Приказ № 107 от «01» марта 2021 Педагогический совет № 4 от «26» февраля 2021
Основание для разработки Программы	Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
Исполнители Программы	Заведующая, старший воспитатель, педагоги, медицинские работники
Цель Программы	Оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей развития ребёнка.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. 2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к физической культуре и спорту. 3. Развитие основных физических качеств и умения рационально использовать их в различных условиях. 4. Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка. 5. Сотрудничество со спортивными организациями г.о. Саранск.
Целевые индикаторы Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровье сберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы.
Сроки реализации	Программа рассчитана на 2021-2025гг.
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания. 2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Стимулирование внимания детей к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи. 4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

В МАДОУ центр развития ребенка – детский сад №6» охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен определенный опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО. Программа «Здоровье» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах образовательной программы дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.), «Образовательной программы МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №6».

Цель и задачи программы

Цель программы: Оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учетом возрастных и индивидуальных возможностей развития ребёнка.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к физической культуре и спорту.
3. Развитие основных физических качеств и умения рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка.
5. Сотрудничество со спортивными организациями г.о. Саранск.

Прогнозируемый результат

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

Концептуальные положения

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

Раздел I.
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ

1.1. Общие сведения.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. Саранск «Центр развития ребенка – детский сад №6» функционирует с 2013г:

Адрес: 430017, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Солнечная, д.11.

Рассчитан на 250 мест, на 1 января 2021 года функционирует 13 групп, состав детей 350 человек.

- 2 группы – дети раннего возраста с 2 до 3-х лет;

- 11 групп – дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет;

Учреждение обеспечивает выполнение ФГОС ДО по всем направлениям развития ребёнка. Приоритетным направлением деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В МАДОУ реализовывалась интегрированная оздоровительно-развивающая программа «Здоровье» (2016-2020 г.г.), отражающая систему деятельности ДОО по здоровьесбережению детей, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении. По истечении этого времени были подведены итоги ее реализации, определены основные направления дальнейшего развития, внесены соответствующие коррективы.

1.2. Результаты работы МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад № 6» по выполнению программы «Здоровье» (2016-2020гг):

динамика состояния здоровья детей

Показатели	2017 год, 320 детей	2018 год, 340 детей	2019 год, 340 детей	2020 год, 350 детей
Изменение состояния детей по группам здоровья (% от общего числа детей ДООУ)	I группа – 71 II группа – 238 III группа – 11	I группа – 85 II группа – 234 III группа – 9 IV группа - 3	I группа – 75 II группа – 234 III группа – 9 IV группа - 3	I группа – 146 II группа – 188 III группа – 15 IV группа – 1(ребенок инвалид)
Общая заболеваемость	1608	1608	1820	687
Пропуск дней по болезни детей от 2 до 7 лет	10,9	10,9	9,1	1,1

- воспитанники детского сада стабильно показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Состояние физической подготовленности воспитанников в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

Результативность	2017-2018	2018-2019	2019-2020
Высокая	28%	22%	29%
Средняя	62%	64%	64%
Низкая	10%	11%	9%

- педагогический опыт по проблеме здоровьесбережения дошкольников (выступления на педагогических советах, семинарах, практикумах, методобъединениях, мастер-классы, публикации в печатных изданиях и т.д.) за период с 2016 по 2020 г. на разном уровне представили большинство педагогов детского сада.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось в снижении простудных заболеваний.

Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье, а так же безопасность ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Анкетирование педагогов выявило желание продолжать комплексную работу, позволяющую улучшать здоровье воспитанников. Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать вопросы оздоровления. ДОО имеет медицинский кабинет, комнату релаксации, комнату аэроионотерапии, плавательный бассейн, тренажёрный зал, физкультурный зал, спортивную площадку, кабинет ОБЖ, площадку по изучению правил дорожного движения, центры физической культуры во всех возрастных группах, оборудованные соответствующими физкультурно-игровыми пособиями.

Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ

2.1. Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

№	Название программы	Количество групп их реализующих
<i>Комплексные</i>		
1.	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019 (рецензия от 26 июня 2019 г. ФГБОУ ВО МГППУ	13
<i>Парциальные</i>		
1.	Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». Автор: О.В. Бережнова, В.В. Бойко, 2016г. (рецензия ФГАУ «ФИРО» №38 от 20.02.2017г.	11
2.	Авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» (под редакцией Н.Н. Ефименко)	6
3.	«Обучение дошкольников плаванию» Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина 1991г.	7

2.2. Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

№	Название технологии	Программно-методическое обеспечение	Количество групп
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1.1.	Игровой стрейчинг	А.Г. Назарова «Методика комплексного оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе игрового стрейчинга» 2007г.	2
1.2.	Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» 2010г.	13
1.3	Ритмопластика	А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмопластике для детей 3-7 лет/музыкальная палитра ПС-б, 2015г.	11
1.4.	Дыхательная гимнастика	М. Щетинин «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» 2016г.	6
1.5.	Степ-аэробика	Т.И. Мельникова, Л.В. Морозова, О.П. Виноградова. Базовые шаги степ-аэробики/ ООО «Бук», 2018г.	4
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
2.1.	Уроки здоровья и безопасности	- Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019г. - Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице» 2008г.	9
2.2.	Су-джок-массаж	Кибардин Г.М. «Су Джок для начинающих» / Су Джок Академия, 2017.	4
2.3.	Точечный массаж	Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» 1998г.	6
2.4	Лечебная физкультура	О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».	11
3. Коррекционные технологии			
3.1.	Технологии музыкального воздействия	«Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» О.Н. Арсеновская 2011г.	13
3.2.	Технологии коррекции поведения	Чурилова Э.Г. «Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников» 2001г. Шипицина Е.М. «Азбука общения» 2010г.	1

2.3. Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

1. Организация полноценного сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение дня:
 - Утренняя гимнастика.
 - Гимнастика после дневного сна
 - Физкультурные занятия (3 занятия в неделю в спортивном зале - 1 младшие, 2 младшие, средние группы; 1 занятие в спортивном зале, 1 занятие на воздухе, 1 занятие в бассейне);
 - Плавание старший возраст (1 занятие в неделю; 1 занятие по дополнительному образованию)
 - Спортивные игры.
 - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
 - Физкультурные праздники и развлечения.
 - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
 - Воздушное закаливание.
 - Водное закаливание (обширное умывание, полоскание полости рта).
 - Босохождение (со средней группы).
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
 - Фитотерапия (травяные чаи).
 - Приём витаминных напитков («Золотой шар»).
 - Ароматерапия (лук, чеснок, масла) в период подъема гриппа и ОРВИ.
 - «Анаферон», «Деринат» в период подъема гриппа и ОРВИ.
 - Точечный массаж по Уманской.
 - Массаж жесткой рукавичкой
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
 - Формирование правильного режима дня.
 - «Сеансы здоровья» (дыхательная гимнастика, игровой стрейчинг, Су-Джок массаж).
6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:
 - Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОО (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, физминутки, динамические паузы, индивидуальная работа).
7. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):
 - Прогревание носоглотки («Соллюкс», «Солнышко») по рекомендации врача-педиатра.
 - Лечебно-профилактические мероприятия (в соответствии с рекомендациями врача-педиатра)

2.4. Модель организации двигательного режима в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в групповых помещениях, средний и старший возраст в зале или на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий).
2.	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-40 мин)
4.	Оздоровительный бег (в теплое время года)	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.)
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки (10-15 мин)
6.	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5-10 мин)
7.	Прогулки-походы	Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа)
<i>Непосредственно организованная образовательная деятельность</i>		
1.	По физической культуре	Два раза в неделю: -продолжительность в 1 мл. гр. – 8-10; во 2 мл. гр. - 15 мин, в ср. гр. – 20мин., в ст. группе – 25мин., в подготовительной к школе группе – 30-30 мин.
2.	Плавание	1 раз в неделю
3.	Минутки здоровья и безопасности	2-3 раза в неделю 5-7 мин
4.	«Уроки здоровья и безопасности»	1 раз в месяц продолжительность в мл. гр. – 8-15 мин, в ср. гр. – 15-20 мин., в ст. группе – 20-25 мин., в подготовительной к школе группе – 25-30 мин.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>		
1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная со средней группы
2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы (15-30мин)
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	2 раза в год с родителями и воспитанниками старшего дошкольного возраста
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Малая олимпиада» и др.	Два раза в год старшая и подготовительная группы.
<i>Дополнительное образование</i>		
1.	Занятия по обучению детей плаванию «Аква аэробика»	2 раза в неделю 20-30 мин. Инструктор по плаванию Цыганова С.А.
2.	Кружок спортивной направленности «Школа мяча»	2 раза в неделю 20-30 мин. Инструктор по физической культуре Ишуткина О.Б.

2.5. Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»



Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся в согласовании с планом инструктора по физической культуре и рассчитан на 2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

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

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

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

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

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

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

2.6. Виды физкультурных занятий в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

- Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания; -Общеразвивающие упражнения. (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)	- Основные виды движений; - Подвижные игры. (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения. (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)

- **Сюжетное занятие** – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

- **Игровое занятие** – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания; -Общеразвивающие упражнения. (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)	2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности). (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)	Игры малой подвижности; дыхательные упражнения. (С учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Длительность в соответствии с возрастом)

- **Тренирующее занятие** – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).

- **Интегрированное занятие** – с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.

- **Круговая тренировка** – основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.

- **Самостоятельное занятие** – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

- **Занятие-зачёт** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

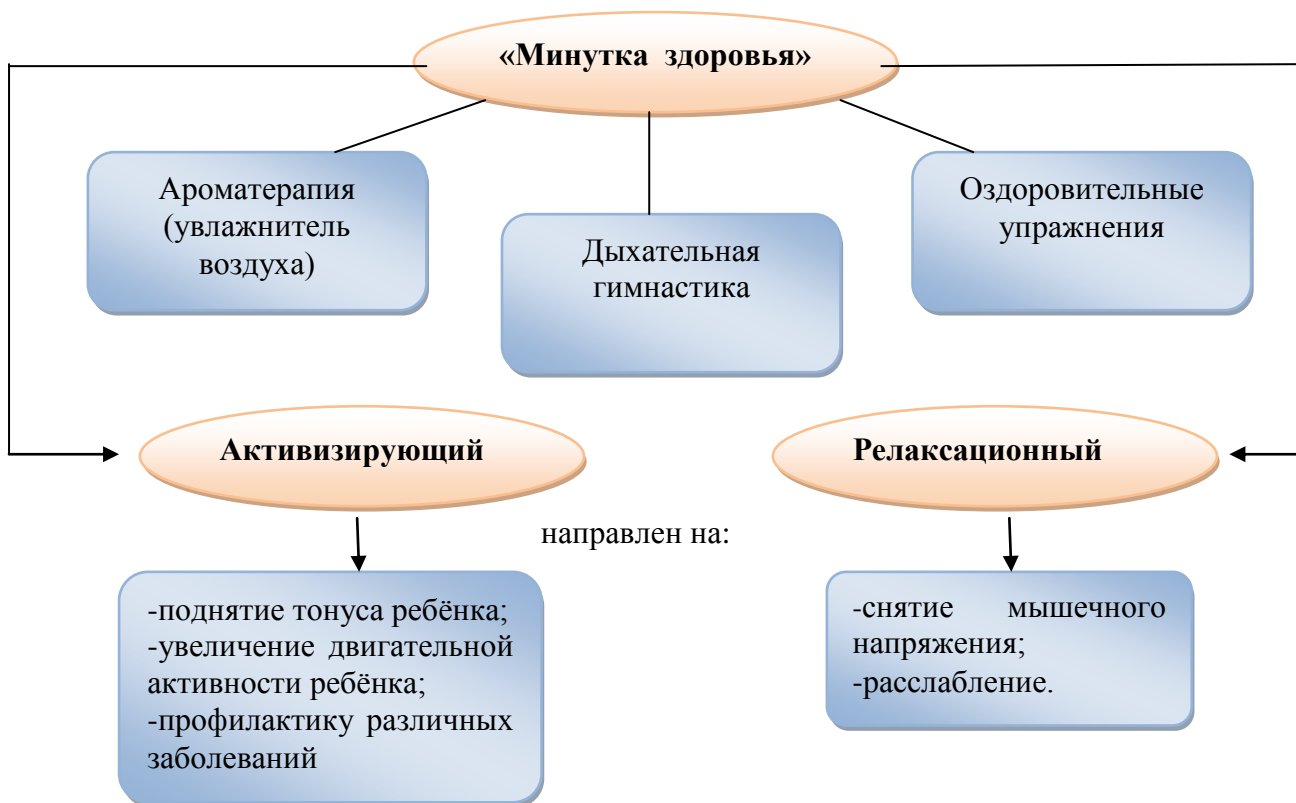
В практике ДОО, как одна из форм **физминутки** или **динамической паузы**, используется «Минутка здоровья» как комплекс оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики, который проводится с использованием различных ароматов (ароматерапия).

Методика ароматизации воздуха: В холодное время года для профилактики ОРЗ, ОРВИ, гриппа в групповых помещениях размещают емкости с мелко нарезанными луковичками репчатого лука, чеснока. Травяные настои (мята, эвкалипт, хвойный экстракт) распыляются через увлажнитель воздуха. Эфирные масла соответствующего действия добавляют по 2-3 капли в закручивающуюся баночку с кусочком поролона. При проведении сеансов ароматерапии необходимо соблюдать дозировку аромамасел. В случае наличия у детей аллергии сеансы не проводятся.

Свойства эфирных масел

Эфирные масла	Лечебное свойство
<i>Эвкалипте, ромашка чайное дерево</i>	Антисептическое (тормозящее развитие болезнетворных микробов)
<i>Мята, апельсин, Лимон</i>	Тонизирующее свойство
<i>Ромашка, жасмин Лаванда</i>	Успокоительное свойство
<i>Эвкалипт, мята перечная шалфей</i>	Бронхит, болезни горла

Схема «Минутки здоровья»



Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы

с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

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

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

2.7. Структура примерного планирования прогулки МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

*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 (в теплый период года).

*После занятий с
интеллектуальной
нагрузкой*

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

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, волейбол, бадминтон, городки, баскетбол).
- Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, ледянках, тюбингах лыжах; весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).

- Оздоровительный бег в конце дневной прогулки (средний, старший возраст).

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

Инструкция по охране жизни и здоровья детей при проведении прогулки-похода:


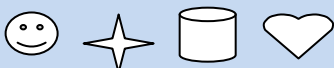
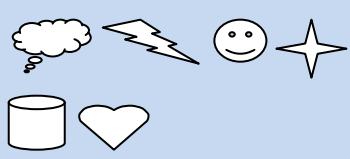

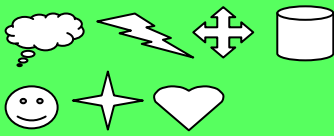
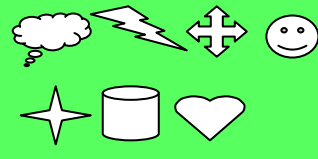
- Маршрут должен быть тщательно изучен, соответствовать требованиям безопасности.
- В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
- Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
- При переходе улиц и дорог воспитатель следит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

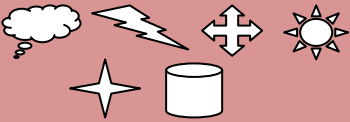
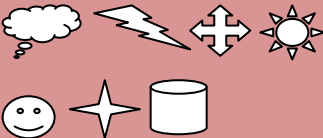
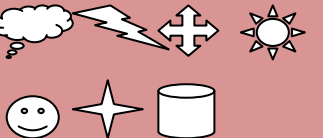

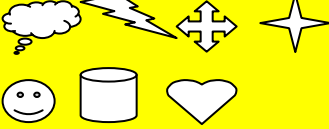
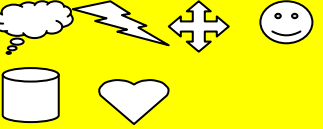
Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей.

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


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


2.8. Система закаливания с учётом времени года в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»


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


ЛЕТО			
ОСЕНЬ			


Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе – 


Утренняя гимнастика на свежем воздухе – 


Прогулка: воздушные ванны – 

солнечные ванны – 

Босохождение – 

Сон в проветриваемом помещении – 

Полоскание рта – 

Ароматерапия – 

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

Параллельно с закалыванием в ДООУ проводятся лечебно-профилактические процедуры, разработан ежемесячный план (см. приложение №1)

Лечебная физкультура (ЛФК) – это необходимая составляющая часть профилактики и лечения детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Недопустимы переохлаждения и перегревы. Коррекционная работа с такими детьми проводится воспитателями и инструктором по физическому воспитанию в рамках НООД по физическому развитию, утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, индивидуальной работы с детьми и др. организованной и совместной образовательной деятельности. В их основе лежит программно-методическое пособие О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников».

Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

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

Образовательная деятельность по реализации задач формирования культуры здорового и безопасного образа жизни проводятся один раз в месяц, начиная с младшей группы

2.9. Методические рекомендации по проведению НООД

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

2.10. Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников



2.11. Психолого-педагогическое сопровождение развития детей

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

Для достижения поставленной цели педагоги используют технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, а также ряд методов, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка. Координируют данную работу Медико-педагогическая комиссия МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №6».

Приоритетные задачи психолого-педагогической работы в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.

2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОО, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

- Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.
- Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; диагностического инструментария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогами во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, специалистами ППк, врачом-педиатром и др.).

ППК ДОО осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- 1) Диагностика развития ребенка.
- 2) Психолого-педагогическое консультирование.
- 3) Психолого-педагогическое просвещение.
- 4) Коррекционно-развивающая работа.

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

- Игры и игровые упражнения;
- Беседы;
- Элементы музыкотерапии;
- Элементы сказкотерапии;
- Элементы арт-терапии.

Данная работа строится в виде индивидуальных и подгрупповых занятий, проводимых воспитателями групп.

2.12. Направленность коррекционно-развивающей работы

Цель коррекционно- развивающей деятельности	Решаемые задачи	Используемые приемы
СТАРШИЙ и СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ		
Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка	<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. 	<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

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивать умение словесно описывать эмоциональные проявления. 6. Развивать умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения и чувства. 7. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. 8. Развивать навыки самоконтроля. 9. Развивать умение фиксировать свое внимание на различных мышечных ощущениях. 	<p>звуки»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 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
<p>МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ</p>		

<p>Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение сопереживать другим людям. 2. Развивать умение дифференцировать положительные и отрицательные эмоции. 3. Развивать умение фиксировать свое внимание на проявлениях различных эмоций. 4. Развивать умение воспроизводить спектр различных эмоций по образцу. 5. Развивать умение различать и сравнивать основные эмоциональные ощущения и чувства. 6. Развивать умение произвольно подчинять свое поведение правилам. 	<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»; - упражнение «Передай чувство прикосновением»; - чтение сказок с обсуждением чувств героев; - упражнение «Мое настроение»; - упражнение «Чувства животных»; - игры на подражание «Зеркало», «Обезьянки»; - медитативные упражнения; - игра «Запрещенное движение»
<p>Развитие познавательной сферы личности ребенка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать мыслительные операции (сравнение, обобщение). 2. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи. 3. Развивать внимание и его свойства (концентрацию, объем, переключение). 4. Развивать слуховую и зрительную память. 5. Развивать пространственное восприятие. 	<ul style="list-style-type: none"> - составление рассказов; - рассказывание сказок; - упражнение «Самый внимательный»; - упражнение «Волшебные превращения»; - упражнение «Положи и скажи»; - упражнение «Нелепицы»; - упражнение «Спрятанные предметы»; - упражнение «Что умеют предметы»; - упражнение «Повтори по памяти»; - упражнение «Узнай по описанию»; - упражнение «Чем похожи, чем различаются»; - упражнение «Сделай так»
<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. Формировать приемлемые для ребенка стандарты и стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы с ребенком о различных ситуациях, которые происходили в его жизни, обсуждение, как быть в таких ситуациях, чего не следует делать; - проигрывание ситуаций; - беседы с ребенком о чувствах, возникающих в различных жизненных ситуациях; - чтение рассказов и сказок, обсуждение событий и переживаний героев; - арт-терапевтические техники;

Основными задачами работы являются:

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

Коррекция работы по физическому воспитанию детей с ОВЗ

Планируя и осуществляя основную работу по физвоспитанию, в соответствии с адаптированной образовательной программой МАДОУ или индивидуальным образовательным маршрутом, программа дополняется и обогащается введением коррекционных технологий.

Коррекционно-профилактическая работа по физическому развитию

Основу коррекционно-профилактической работы по физическому развитию составляют специальные организованные формы двигательной деятельности:

Коррекционно-оздоровительная гимнастика. Необходимость ее проведения обусловлена особенностями состояния отдельных детей в утренние часы приема: некоторые из них заторможены, вялы, другие – чрезмерно возбуждены и не могут сосредоточиться. Эта гимнастика позволяет обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на весь день.

Гимнастика для стимуляции речевых центров. Представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Сюда входят:

- элементы логоримики. Это движения, которые сочетаются с речевым сопровождением (звуками, словами, фразами, стихами и т.д.). Они способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильного произношения.
- пальчиковая гимнастика: включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук.
- артикуляционная гимнастика, стимулирующая функции рече-двигательного аппарата;
- дидактические игры на развитие сенсомоторики.

Данная гимнастика является составной частью всех обучающих занятий.

Релаксация. Использование особых упражнений, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, лица и туловища. Они помогают успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Тренирующая «Дорожка здоровья». Обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна. Предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию и

включают в себя комплекс лечебной физкультуры: массаж, самомассаж, дыхательные упражнения, закаливание, профилактику плоскостопия и сколиоза.

Психогимнастика. Проводится с целью восстановления и сохранения эмоционального благополучия и предупреждения психических расстройств. В нее входят игровые задания, элементы психологических этюдов, пантомимы, пластические упражнения.



2.14. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

Музыка как средство укрепления здоровья детей



2.14. Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОО

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

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

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

Примеры музыкального сопровождения

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

«Копилка чувств»

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

Пение.

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им. Использование дыхательных упражнений помогает

нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова

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

Большое значение имеет работа над распеваниями.

Песенки-распевки, способствующие развитию правильного дыхания

Возраст детей	Название, автор песенки	Направлена на
3-4 года	- «В огороде зайныка» муз. В.Карасёвой - «Дождик» русская народная попевка - «Кошка» муз. А.Александрова	- выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «зайныка», «маленький». - обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи», «ложку», «хлебай понемножку». - развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.
4-5 лет	- «Паровоз» муз. В.Карасёвой -«Колыбельная» муз. Е.Тиличевей -«Андрей-воробей» русская народная песня	- развитие правильного глубокого выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду». - развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы). - умение точно передавать ритмический рисунок попевки, построенной на одном звуке, сохраняя дыхание.
5-7 лет	- «Качели» муз. Е.Тиличевей - «Труба» муз. Е.Тиличевей - «Дятел» муз. Н.Леви	-умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания. -умение чисто интонировать музыкальную фразу – пение трубы, сохраняя правильность дыхания. -умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук».

Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

Формы педагогического процесса в ДОУ	Содержание работы по развитию музыкально-ритмических движений
<i>Музыкальное занятие</i>	Ритмические композиции могут использоваться в разных вариантах: как вводная часть занятия либо в качестве заключительной части (уже знакомые детям), в основной части возможно разучивание нового движения, композиции.
<i>Физкультурное занятие</i>	Ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе (комплекс общеразвивающих упражнений), а также

	игры.
<i>Физминутки и динамические паузы</i>	В качестве физминуток можно использовать игровые и танцевальные композиции («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя»)
<i>Утренняя гимнастика</i>	По типу детской аэробики рекомендуется подбирать композиции с достаточно интенсивными (соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей) движениями. Дети с упражнениями должны быть знакомы.
<i>Бодрящая гимнастика после дневного сна</i>	Подбираются упражнения игрового характера с творческими заданиями, спокойные по темпу («Кошка с девочкой», «Разноцветная игра»). Наиболее оптимальное их использование – в сочетании с закаливающими процедурами.
<i>Праздники, развлечения вечера</i>	Используются наиболее яркие и понравившиеся детям музыкально-ритмические композиции (уже самостоятельно, без показа педагога). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагаются атрибутика, элементы костюмов.
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	Используются музыкально-ритмические композиции хорошо знакомые и любимые детьми (на музыку В.Шаинского, любимых детских песенок)

Возрастные особенности развития музыкально-ритмических движений.

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

Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

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

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

Педагогический совет ДОО:

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

Методическая служба:

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

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, коррекцию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы оздоровления - фитотерапия, ароматерапия, дыхательная гимнастика;
- 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

3.2. Перспективы развития кадров МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 6»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах, семинарах-практикумах, конференциях.	По плану повышения квалификации	Заведующий Старший воспитатель
2.	Организация работы творческой группы по проблемам здоровьесбережения	В течение года	Старший воспитатель
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности на базе ДОУ с приглашением специалистов.	Ежегодно 1-2 раза в год	Старшая медсестра, старший воспитатель

3.3. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация методических мероприятий (педсоветы, консультации, семинары и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)	Ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, педагоги
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель,
4.	Организация работы по образовательным проектам физкультурно-оздоровительной тематики	Ежегодно	Старший воспитатель,
5.	Организация работы по самообразованию педагогов по тематике соответствующей направлению здоровьесберегающей деятельности	Ежегодно	Старший воспитатель,

3.4.Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка

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

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

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

Программные задачи	Реализация задач в семье	Реализация задач в детском саду
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду	Служить эмоциональной опорой для ребёнка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребёнке. Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребёнка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОО.
2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья для детей-инвалидов.	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребёнка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДОО с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОО.	Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.
4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки.	В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду. Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур.	Учить детей: Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы

		индивидуального пользования - расчёску, полотенце, носовой платок.
5. Осуществлять профилактику нарушения зрения.	Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребёнок рисует, просматривает книги. Приучать дошкольника контролировать позу за столом.	Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз.
6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия.	Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребёнка.	Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Вводить ЛФК по показаниям. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребёнка. Следить за обувью, позой детей за столом.
7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости».	Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться. Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию.	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня.



Формы работы с семьями воспитанников по физическому воспитанию детей:

- Совместные физкультурные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, прогулки-походы;
- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
- Домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать

родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;

- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.
- анкетирование

Примерные вопросы анкеты для родителей:

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

Создание **семейного клуба** для родителей, объединённых проблемой укрепления и сохранения здоровья ребёнка, – это возможность в дружеской атмосфере взаимопонимания и взаимопомощи разобраться в вопросах воспитания детей дошкольного возраста, пропаганды здорового образа жизни. Кроме того, семейный клуб позволяет поделиться собственным опытом общения с детьми и их воспитания вообще, расширить социальные контакты семьи с помощью ее включения в совместные игры и тренинги детей и взрослых. В рамках клуба освещаются актуальные проблемы как физического так и психического развития детей дошкольного возраста, адаптации ребенка к дошкольному учреждению, а так же подготовки детей к школе.

Примерная тематика занятий семейного клуба «Молодая семья»

Направление	Тема
«Адаптация малыша к детскому саду»	- Устный журнал «Малыш пришёл в детский сад» - Практикум «Изобразительное творчество детей» - Консультация «Профилактика ранних детских неврозов» - Психологический тренинг «Если ваш малыш боится» (детские страхи и причины их возникновения) - Практикум «Игры с песком и водой в домашних условиях»
«За здоровьем – в детский сад»	- Конференция «Питание – основа здоровья человека» - Консультация «Здоровый образ жизни семьи – залог полноценного физического и психического здоровья ребенка» - Психологический тренинг «Секреты общения с ребёнком в семье» - За круглым столом «Домашние рецепты профилактики и лечения простуды» - Практикум «родитель-ребёнок» - «Всей семьёй встаём на лыжи»
«Скоро школу!»	- Семинар-практикум «Готов ли Ваш ребенок к школе» - Практикум «родитель-ребёнок» - «Физическая готовность ребёнка к школе» - Родительская конференция «Мальчики и девочки – два разных мира» - Психологический тренинг «Как остановить жестокость»

3.5. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения

ГБУЗ «Детская поликлиника» №3

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

Республиканский
врачебно-
физкультурный
диспансер

- подготовка и реализация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- проведение экскурсий;
- консультативная помощь в организации физического развития детей;
- рекомендации о приеме в спортивные секции по различным направлениям;
- организация сеансов гало-терапии (дыхание йодированной солью).

Средняя
общеобразовательная
школа №10

- проведение совместных спортивных мероприятий;
- экскурсии в спортивный зал, на спортивную площадку

Республиканская
детская библиотека

- информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОО через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории);
- помощь в организации работы ДОО по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники) - помощь в организации деятельности мини-музея «Мордовия спортивная»

Информационно-
методический центр
ГУО

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

ФГБОУВО "Мордовский
государственный
педагогический институт
имени М. Е. Евсевьева"

Повышение компетентности участников педагогического процесса в вопросах здоровьесбережения, обеспечение помощи в проведении лечебно-профилактических мероприятий

**3.6. Перспективы развития здоровьесберегающей среды
МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»:**

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
1. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста			
1.1.	Имеются игровое и физкультурное оборудование для развития всех видов движений детей в группах для детей 2-3 лет	Обновить и пополнить материал, способствующий активизации движений	Старший воспитатель Воспитатели
2. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей			
2.1.	В ДОУ, имеется медицинский блок с прививочным отделением, изолятор, кабинет аэроионотерапии, оборудованные необходимым медицинским оборудованием	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия); прибор для проведения ингаляций, аппарат для кислородных коктейлей	Заведующий Старшая медсестра
3. В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми			
3.1	Имеется зал релаксации	Подобрать музыкальные программы для обеспечения психологической разгрузки	Заведующий Старший воспитатель Музыкальный руководитель
4. В ДОУ созданы условия для физического развития детей			
4.1.	Имеется тренажёрный зал	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, осуществить ремонт помещения во 2 корпусе.	Заведующая, инструктор по физической культуре
4.2.	На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, автодром, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья» В зимнее время на территории автодрома оформлять лыжню, заливать каток.	Заведующая, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре
4.3	В ДОУ функционирует спортивный зал	Произвести ремонт помещения, пополнить инвентарь в соответствии с современными требованиями	Заведующая, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
4.4	В ДОУ функционирует плавательный бассейн	Пополнить оборудование для обучения детей плаванию	Заведующая, инструктор по физической культуре
4.5	Во всех группах оформлены центры двигательной активности	Пополнить игровым и физкультурным оборудованием в соответствии с современными	Старший воспитатель, воспитатели

	требованиями обновить картотеки в уголках двигательной активности	
--	---	--

3.7. Обеспечение санитарно-гигиенических условий В МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

	Создание условий	Пункт СанПин	Ответственные
1.	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию. (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи»	1.3 3.1 – 3.1.1	Заведующий Завхоз
2.	Выполнение требований по пребыванию и размещению детей осуществляется, к количеству детей в группах.	3.1.-3.1.11	Заведующий Завхоз
3.	Рациональное построение режима дня	2.12	Заведующий Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Педагоги
4.	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	2.12	Заведующий Старший воспитатель Инструктор по физической культуре Педагоги
5.	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	2.13	Заведующий Старший воспитатель медсестра Инструктор по физической культуре Педагоги
6.	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ	раздел II	Заведующий Завхоз Старший воспитатель Инструктор по физической культуре медсестра Педагоги
7.	Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),	раздел II	Старший воспитатель медсестра Инструктор по физической культуре Педагоги
8.	Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания (СанПин2.3./2.4.3590-20)	2.8;2.14;2.18;2.19 ;2.21;3.10; 8.1.2-8.1.7	Заведующий медсестра

Раздел IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

4.1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами ГБУЗ РМ «Детская поликлиника №3», медсестрой ДОО, врачом-педиатром. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления оздоровительной работы в сотрудничестве с семьей.

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

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

- Диагностика психолого-педагогического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит ППк МАДОУ. В состав ППк входят заведующая, старший воспитатель, специалисты (учитель-логопед, психолог, опытные воспитатели). Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психолого-педагогического сопровождения воспитанников, имеющих те или иные проблемы в развитии.

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.

4.2. 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 медицинской сестрой. 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 диагностическую карту. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

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

Диагностическая карта физических качеств детей _____ группы
МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»
за 20 – 20 уч.год

Инструктор по физ.воспитанию _____

(фамилия, имя, отчество)

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

**Таблица общих показателей физических качеств детей _____ группы
МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»
за 20 –20 уч.год**

Уровень	Начало года (сентябрь), количество детей, %	Конец года (май), количество детей, %
Низкий		
Средний		
Высокий		

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 владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:

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

- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 4 лет.

- 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.

Психолого-педагогическая диагностика – определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка, её потенциальных возможностей в развитии, 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 детей с выявленными проблемами в развитии. Психолого-педагогическая диагностика проводится членами ППк ДОО в индивидуальной форме при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей) воспитанника.

В работе ППк ДОО используются следующие виды диагностики:

- *Мониторинг развития* – проводится воспитателями со всеми детьми группы и направлен на выявление детей имеющих какие-либо проблемы в развитии;

- *Углубленная психоло-педагогическая диагностика* – проводится с детьми, нуждающимися в коррекционно-развивающей работе, по запросу родителей, педагогов и специалистов. Проводится индивидуально.

- *Динамическое обследование* – с помощью которого прослеживается динамика развития ребенка, 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 члены ППк ДОО соблюдают 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 члены ППк ДОО принимают во внимание:

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

Психолого-педагогический инструментарий

Возраст детей	Направленность методики (диагностируемые показатели)	Используемые психодиагностические методы и методики
Старший дошкольный возраст	ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	
	Концентрация произвольности внимания,	Методика «Корректирующая проба»
	Объем внимания и зрительной памяти	Методика «Исчезнувшие картинки»
	Объем слуховой памяти; динамика запоминания	Методика «10 слов»
	Мыслительная операция - обобщение	Методика «Классификация предметов» Методика «Исключение лишнего» Методика «Назови одним словом»
	Мыслительная операция - сравнение	Методика «Найди пару» Методика «Сходства и различия»
	Логическое мышление	Методика «Последовательные картинки»
	Пространственное восприятие	Методика «Предлоги» Методика «Разрезные картинки»
	ДАГНОСТИКА ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ	
	Интеллектуальные способности:	
	Мыслительная операция - сравнение	Методика «Найди пару» Методика «Сходства и различия»
	Мыслительная операция - обобщение	Методика «Классификация предметов» Методика «Исключение лишнего» Методика «Назови одним словом»
	Логическое мышление	Методика «Последовательные картинки»
	Концентрация произвольности внимания,	Методика «Корректирующая проба»
	Объем внимания и зрительной памяти	Методика «10 картинок»
	Объем слуховой памяти; динамика запоминания	Методика «10 слов»
	Дифференциация звуков	Методика «Звуковые прятки»
	Мотивация	Методика «Мотивы обучения»
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ	
	Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы	Методика «ДДЧ» («Дом. Дерево. Человек») Методика «Рисунок человека» Методика «Несуществующее животное» Метод наблюдения

		Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	
	Стиль воспитания, система отношений в семье	Методика «Рисунок семьи» Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ	
	Статус ребенка в группе, структура групповых отношений	Методика «Два дома» Методика «Социометрия» Метод наблюдения Метод экспертных оценок
Средний дошкольный возраст	ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	
	Концентрация внимания, произвольность	Методика «Корректирующая проба» Метод наблюдения
	Объем внимания и зрительной памяти	Методика «Запомни картинки»
	Объем слуховой памяти; динамика запоминания	Методика «6 слов»
	Мыслительная операция - обобщение	Методика «Что это?»
	Мыслительная операция - сравнение	Методика «Сходства и различия»
	Логическое мышление	Методика «Последовательные картинки» Методика «Нелепицы»
	Пространственное восприятие	Методика «Разрезные картинки» Методика «Перепутанные предметы»
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ	
	Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы	Методика «ДДЧ» («Дом. Дерево. Человек») Методика «Рисунок человека» Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	
	Стиль воспитания, система отношений в семье	Методика «Рисунок семьи» Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ	
Статус ребенка в группе, структура групповых отношений	Методика «Два дома» Метод наблюдения Метод экспертных оценок	
Младший дошкольный возраст	ДИАГНОСТИКА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ	
	Особенности внимания	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	Особенности памяти	Метод наблюдения Метод экспертных оценок

	Мыслительные операции	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ	
	Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ	
	Стиль воспитания, система отношений в семье	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ	
	Статус ребенка в группе, структура групповых отношений	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
Ранний возраст	ДИАГНОСТИКА ПРОТЕКАНИЯ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ	
	Психосоматические показатели (сон, аппетит и т.д.)	Метод наблюдения Метод экспертных оценок
	Поведенческие характеристики, особенности характера, эмоционально-волевой сферы	Метод наблюдения Метод экспертных оценок

Данный список диагностических методов и методик может быть дополнен по согласованию с ТПМПК г.о. Саранск с учетом последних разработок психологической науки, особенностей образовательно-воспитательного процесса, процесса акселерации подрастающих поколений.

2. Основные параметры знаний и умений воспитанников в соответствии с образовательной программой

Возраст детей	Освоение основ гигиенической культуры	Овладение основами двигательной культуры
Ранний возраст Третий год жизни	<ul style="list-style-type: none"> - На картинках и в жизни узнаёт процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения - Знает и называет предметы, необходимые для различных гигиенических процедур. Называет действия с ними. - Переживает положительные чувства в связи с выполнением гигиенических процедур - Знает короткие стихи и потешки об культурно-гигиенических процедурах, повторяет их за взрослым 	<ul style="list-style-type: none"> - Большинство осваиваемых движений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге) - Хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним - Выдерживает заданный темп - Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной активности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения
Младший дошкольный возраст Четвёртый год жизни	<ul style="list-style-type: none"> - В жизни и на картинках уверенно узнаёт процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения - Знает многие предметы и действия, связанные с 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе - Легко находит своё место при совместных построениях и в играх

	<p>выполнением гигиенических процессов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знает отдельные правила поведения за столом - Знает стихи о чистоте, опрятности, с удовольствием слушает детские книги с тематикой формирования культурно-гигиенических навыков 	<ul style="list-style-type: none"> - Быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое - С большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре
<p>Средний дошкольный возраст</p> <p>Пятый год жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировано положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды - Знает последовательность действий в процессах умывания, одевания, правил поведения за столом - Знает наизусть стихи и потешки, связанные с выполнением культурно-гигиенических правил 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям - Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх - Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность
<p>Старший дошкольный возраст</p> <p>Шестой год жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья - Знаком с основными правилами безопасного поведения, имеет сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств, о правилах поведения в обществе в случае заболевания, о некоторых правилах ухода за больным - Углублены представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур - Знает пословицы, поговорки, стихи о здоровье, гигиене, культуре еды 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребёнок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения - Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений - Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату - Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру - Интерес к физическим упражнениям высокий и стойкий
<p>Седьмой год жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья - Знаком с основными правилами безопасного поведения, имеет 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения, самоконтроль и самооценка постоянны - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр,

	<p>сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств, о правилах поведения в обществе в случае заболевания, о некоторых правилах ухода за больным</p> <p>- Углублены представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур</p> <p>- Знает пословицы, поговорки, стихи о здоровье, гигиене, культуре еды</p>	<p>через движения передаёт своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремиться к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</p>
--	--	--

Приложение 1.

Медико-педагогический контроль за физкультурным занятием МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»:

ПРОТОКОЛ № __ медико-педагогического контроля физкультурного занятия

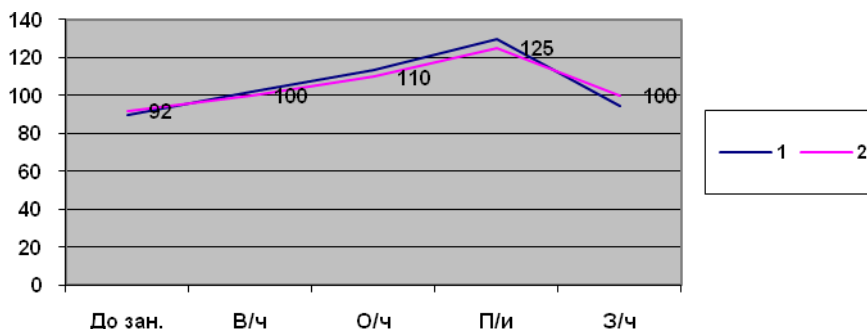
1. Дата: _____; группа: _____; воспитатель: _____
2. Присутствовало ____ детей (подгруппа/фронтально)
3. Санитарно-гигиенические условия: соблюдены/не соблюдены
4. Оборудование к занятию: соответствует задачам занятия/не соответствует
5. Длительность занятия – ____ мин.
 - Вводная часть – ____ мин.
 - Основная часть – ____ мин.
 - П/игра – ____ мин
 - Заключительная часть – ____ мин.
6. Определение плотности занятия (хронометраж)

Плотность занятия:

- Общая – __ мин/ __ мин * 100 % = ____ %
- Моторная – ____ мин/ __ мин * 100 % = ____ %

6. Физиологическая кривая пульса (пример)

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



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

7. Заключение: Занятие спланировано и проведено методически грамотно. Воспитатель и дети с поставленными задачами справились.

Старший воспитатель _____ Ф.И.О.
Медсестра _____ Ф.И.О.

Приложение 2.

Нормы физической нагрузки для детей дошкольного возраста

Возраст ребёнка	Частота сердечных сокращений (мин) в состоянии покоя
3-4 года	100-110
4-5 лет	80-100
5-7 лет	80-100

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

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

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

- резкое покраснение или побледнение лица;
- общее выступание соли на коже;
- дыхание частое, поверхностное;
- может быть одышка, дрожание конечностей, головокружение, шум в ушах, рвота.

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

$$\text{Общая плотность} = \frac{\text{полезное (педагогически целесообразное) время}}{\text{продолжительность занятия}} * 100\%$$

N – не менее 80 – 90 %

$$\text{Моторная плотность} = \frac{\text{Время, затраченное на упражнения}}{\text{общее время занятия}} * 100\%$$

N – 70 – 80 % (младший возраст)
70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

Мониторинг здоровья детей /образец карты/

Число заболеваний детей в сравнении за _____ годы

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

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

Количество дней, пропущенных по болезни, в сравнении за _____ годы

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

	20-- год	20-- год
Ранний возраст		
3 года и старше		
Всего по ДОО		

Пропуск дней по болезни одним ребёнком, в сравнении за _____ годы

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

	20-- год	20-- год
Ранний возраст		
3 года и старше		
Всего по ДОО		

Другие параметры мониторинга здоровья детей, в сравнении за _____ годы

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»

ПАРАМЕТРЫ	20—год	20—год
Количество детей, не болевших в году		
Индекс здоровья (%)		
Количество детей ЧДБ		
Количество детей, стоящих на учёте у специалистов ВСЕГО: из них - хирург - окулист - невропатолог - ЛОР - дерматолог		

- педиатр - фтизиатр - логопед - кардиолог		
---	--	--

**Распределение детей по группам здоровья в сравнении за _____ годы
МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 6»**

Возраст	Группа здоровья	20-- г. (количество детей - %)	20-- г. (количество детей - %)
ранний	I		
	II		
	III		
	IV		
младший	I		
	II		
	III		
	IV		
средний	I		
	II		
	III		
	IV		
старший	I		
	II		
	III		
	IV		
подготовительный к школе	I		
	II		
	III		
	IV		
Всего по ДОУ	I		
	II		
	III		
	IV		

ЦИКЛОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №6»

группа	Физ. занятия	плавание	Занятия в кружке «Крепыш»	Спортивные праздники	Физкультурные досуги и развл.	Диагностика физ. подготовленности	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика на воздухе	Оздоровительный бег	гимнастика для глаз	Индивидуальная работа по разв. движений	Подвижные игры	Пальчиковая гимнастика	физминутки	Динамические паузы между занятиями	элементы коррекционной гимнастика (пл, ск)	Гимнастика после сна	точечный массаж по Уманской	Су-Джок массаж (или массаж мячиками)	дыхательные упражнения	Полоскание полости рта	умывание рук до локтя	Обливание ног	босоножие	фитотерапия	аромотерапия	аэроиотерапия	Посещение соляных шахт	Занятия по валеологии	Беседы об охране и укреплении здоровья в режиме дня
1мл	+					+	+				+	+	+	+			+			+		+	+		+	+	+			+
2мл	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	+
Ср, гр	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	+
Ст гр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	+
Подг гр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	+
	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+			+	+	+	+		+	+	+		+	+

примечания
2 раза в неделю
1 раз в неделю
2 раза в неделю
2 раза в год
1 раз в месяц
3 раза в год
ежедневно
ежедневно в теплый период
ежедневно в теплый период
Ежедневно 1-3 раза
Ежедневно в т.ч. на прогулке
Ежедневно в т.ч. на прогулке
Ежедневно 1-2 раза
Ежедневно на занятиях
Ежедневно не менее 10 мин
ежедневно
ежедневно
ежедневно
ежедневно
Ежедневно в комплексе УТР. гимнастике
Ежедневно после обеда
Ежедневно после сна
постепенно в теплый период
ежедневно
По плану м/с
По плану м/с
По плану м/с
По плану ф/диспансера
1-2 р в месяц
ежедневно

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

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

**ШКАЛА ОЦЕНКИ
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка _____

Возраст _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1. Семейный портрет				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2. Общее состояние здоровья				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков				
3.1.				
4. Вредные привычки ребенка				
4.1.				
5. Интересы и склонности				
5.1.				
6. Уровень развития психофизических качеств				
6.1.	Быстрота Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	Выносливость Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	Ловкость Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	Статистическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча			

Аннотированный список литературы

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Программа является результатом научной и практической деятельности авторского коллектива преподавателей кафедры дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. В основе программы лежит концепция целостного развития ребенка дошкольного возраста как субъекта детских видов деятельности и поведения, изучение и понимание современного ребенка, его психофизиологических особенностей, проявлений субкультуры. Особенностью программы является определение содержания и организации образовательной деятельности детей от рождения и до семи (восьми) лет; наличие методических рекомендаций к проектированию ДОО собственных образовательных программ и примерного комплексного тематического планирования, что определяет направленность программы на реализацию ведущих идей ФГОС дошкольного образования. В программе «Детство» на первый план выдвигается развивающая функция образования. Обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности периода детства.

2. «Мы в Мордовии живем» Региональный модуль программы дошкольного образования. Саранск, мордовское книжное издательство. 2015г.

Материалы пособия отражают региональные особенности содержания дошкольного образования в республике Мордовия. Примерная программа предназначена педагогам ДОО и рекомендуется для разработки основной общеобразовательной программы в дошкольных образовательных учреждениях РМ и регионах с компактным проживанием мордвы.

3. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» (авторы — О.В. Бережнова, В.В. Бойко, 2016 г.)

Это современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования.

Разработана в качестве дополнения к образовательной программе дошкольного образования «Мир открытий» (под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой) в соответствии с требованиями ФГОС ДО и основными положениями профессионального стандарта педагога³.

В основу программы положен индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, в т. ч. с нарушениями развития. А также системно-деятельностный подход, который позволяет создать условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Программу могут использовать педагоги дошкольных групп образовательных организаций, семейных дошкольных групп, групп кратковременного пребывания, малокомплектных и частных детских садов.

4. Программа обучения плаванию в детском саду (автор — Е.К. Воронова, 2003 г.)

Цели программы: обучить детей дошкольного возраста плаванию, сформировать осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями; укрепить здоровье посредством закаливания; создать основы для разностороннего физического развития (развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы).

Задачи: сформировать у детей навыки плавания, бережное отношение к своему здоровью, навыки личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

В ходе реализации программы особое внимание уделяется созданию эмоционального отношения ребенка к выполняемому заданию. Для этого тренер проводит игры-эстафеты. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных

заданий, основное правило которых — контрастность, а не переход от простого к сложному. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря этому они быстрее и легче осваивают новые движения.

В программе имеются приложения: перечень средств, методов и методических приемов для обучения детей плаванию, план распределения учебного материала для всех возрастных групп.

5. Программа «Играйте на здоровье» (автор — Л.Н. Волошина, 2004 г.)

Данная программа представляет собой систему обучения элементам спортивных игр посредством занимательных игровых упражнений и игр-эстафет.

Цели программы: оптимизировать деятельность педагогов по обучению детей элементам спортивных игр и упражнений, достижению «запаса прочности» здоровья, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности.

Задачи:

- сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогатить двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействовать развитию двигательных способностей;
- воспитать положительные морально-волевые качества;
- сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Содержание программы разработано на основе:

- общедидактических принципов и ведущих положений дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития при построении воспитательно-образовательного процесса;
- комплексного подхода к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре, а также приемов руководства организованной и самостоятельной двигательной деятельностью;
- максимальной вариативности использования предложенного содержания (на физкультурных занятиях, динамических часах, в секционной, индивидуальной работе, самостоятельной двигательной деятельности).

5. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М. «Мозаика-синтез» 2010г.

Серия пособий для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет содержит рекомендации по проведению физкультурных занятий, подробно описана методика обучения основным видам движений и общеразвивающим упражнениям.

6. О.М. Литвинова «Система физического воспитания в детском саду» Волгоград «Учитель» 2007г.

В пособии представлен информационно-методический материал по организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Содержит разработку разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности детей, мероприятий по формированию здорового образа жизни и культуры у родителей воспитанников.

7. «Оздоровление детей в условиях детского сада» п/р Л.В. Кочетковой М. «Т.Ц. «Сфера» 2008г.

В пособие включены особенности управления ДООУ в условиях эксперимента, мониторинг экспериментальной деятельности, схемы воспитательно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы, приводится примерная документация, системы оздоровительных упражнений.

8. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М. «Мозаика-синтез» 2009г.

Пособие содержит программу, методические рекомендации и практический материал по формированию у детей основ валеологических знаний и использованию различных оздоровительных методик.

9. Т.Б. Сидорова «Познавательные физкультурные занятия» Волгоград «Учитель» 2020г.

В пособии систематизирован педагогический опыт по проведению тематических физкультурных занятий с дошкольниками. Необычные занятия в форме спортивного путешествия, занимательные беседы, комплексы и упражнения с предметами позволяют развивать у детей познавательную активность и двигательное творчество, применять эффективные средства физического воспитания.

10. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» Волгоград, «Учитель» 2011г.

В пособии представлен материал из опыта работы по использованию элементов художественной и фитбол-гимнастики в разных формах организации двигательной активности дошкольников 3-7 лет.

11. Анисимова Т.Г. «Спортивные мероприятия с использованием мордовского фольклора» Саранск 2008г.

Данное пособие включает методические рекомендации по организации занятий, спортивных игр, праздников развлечений с использованием мордовских подвижных игр и устного народного творчества.

12. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста» Волгоград «Учитель» 2008г.

Пособие содержит некоторые сведения по физиологии и анатомии ребенка-дошкольника. Раскрывает причины возникновения нарушений осанки и плоскостопия у детей и предлагает систему мероприятий по коррекции и профилактике данных состояний.