

Утверждено приказом заведующего
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «детский сад №11»
№ 73 от «05» июля 2021 года.

Целевая программа «Здоровье» на 2021 – 2025 годы

СОДЕРЖАНИЕ:

| № п/п | Содержание | Стр. |
|----------|--|-------|
| 1. | Пояснительная записка | 3-4 |
| 1.1. | Цель целевой программы | 4 |
| 1.2. | Задачи целевой программы | 4 |
| 1.3. | Социальный эффект целевой программы | 4-5 |
| 1.4. | Временные рамки и основные этапы реализации программы «Здоровье» | 5 |
| 1.5. | Принципы программы «Здоровье» | 5-6 |
| 1.6. | Методы реализации программы «Здоровье» | 6 |
| 1.7. | Приемы реализации программы «Здоровье» | 6-7 |
| 1.8. | Законодательно- нормативное обеспечение программы «Здоровье» | 7-8 |
| 2. | Подпрограмма: «К здоровой семье через детский сад». | 8-45 |
| 2.1. | Концепция подпрограммы | 8-9 |
| 2.2. | Условия реализации подпрограммы | 10 |
| 2.3. | Реализация задач подпрограммы | 10-21 |
| 3 | Подпрограмма «Стресс и психическое здоровье работающих» | 21 |
| 3.1. | Цель | 21 |
| 3.2. | Задачи | 21 |
| 3.3. | Ожидаемые результаты | 21 |
| 3.4. | Работа с педагогами и персоналом ОО | 21-25 |
| 4. | Классификация здоровьесберегающих технологий | 25-30 |
| 5. | Двигательный режим | 31 |
| 6. | Система адаптации детей и семьи к ДОУ | 32 |
| 7. | План мероприятий по снижению заболеваемости | 32-34 |
| 8. | Система оздоровительной работы | 34-37 |
| 9. | Система методов и средств, используемых в основных мероприятиях по физкультурно – оздоровительной работе | 37-40 |
| 10. | Система закаливания с учетом времени года. | 40-42 |
| 11. | Методы диагностик физического развития детей. | 42-44 |
| 12. | Мониторинг реализации программы «Здоровье» | 45-64 |

Приложение №1. «Комплекс спортивно – тематических развлечений на 2023-2024 учебный год».

Приложение №2. «Перечень методического сопровождения программы «Здоровье»

Приложение №3. «Особенности организации структурных компонентов предметно – пространственной развивающей среды ДОУ»

Приложение №4. «Часть, формируемая участниками ОО с описанием образовательной области «Физическое развитие»

Приложение №5. «Тропинка здоровья».

Приложение №6. «10 золотых правил здоровьесбережения»

Приложение №7 Нормативы ГТО

Приложение № 8 Тренинг на снятие эмоционального напряжения для работающих

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.
(из Устава Всемирной Организации Здравоохранения)

**"Здоровье — это вершина,
которую должен каждый покорить сам"**

восточная мудрость.

1. Пояснительная записка.

Работа по здоровьесбережению подрастающего поколения – приоритетное направление деятельности ДОУ. В период введения ФГОС ДО, именно работа, по формированию основ здорового образа жизни требует от педагогов особого внимания в плане организации и контроля.

Одна из приоритетных задач ФГОС ДО – это:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

На сегодняшний день существуют 4 фактора, которые косвенно или напрямую влияют на здоровье подрастающего поколения, а именно:

1. Генетические (ослабление здоровья на 20%);
2. Состояние окружающей среды (ослабление здоровья на 20 - 25%);
3. Медицинское обеспечение (ослабление здоровья на 10 - 15%);
4. Условия и образ жизни (ослабление здоровья на 50 - 55%).

В словаре «Основные термины и понятия», изданном Министерством здравоохранения Российской Федерации, «здоровый образ жизни — категория общего понятия “образа жизни”, включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни».

К основным компонентам здорового образа жизни относят:

- рациональный режим дня;
- полноценное, сбалансированное питание;
- достаточный по продолжительности сон;
- оптимальный двигательный режим;
- активный отдых;
- регулярные занятия физической культурой;
- психоэмоциональный комфорт;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование;
- медицинскую активность.

Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения.

Следовательно, сниженный исходный уровень здоровья детей 6—7 лет, приступающих к систематическому обучению в школе, существенно снижает возможности успешного получения образования. Эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Такие дети входят в группу педагогического риска.

Для дошкольников «группы риска» существует насущная необходимость в научно обоснованных подходах к организации их здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. В настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

Таким образом, для создания равных стартовых возможностей для всех детей дошкольного возраста нам необходима научнообоснованная программа по формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни с целью возможности реализовать ребенку себя на следующем этапе образования.

Основная проблема на этапе дошкольного образования – это воспитание привычки здоровья и здорового образа жизни у всех участников ОП.

Как гласит народная мудрость: «Рыба гниет с головы», то вывод напрашивается сам - воспитывать надо не только детей, но и их родителей.

1. 1. Цель целевой программы «Здоровье»:

Создание комплексной системы воспитания и развития ребенка, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в виде сохранения собственного здоровья.

1.2. Задачи:

1. Создать комфортный микроклимат в детском коллективе, ДОУ.
2. Повышать физкультурно – оздоровительную грамотность родителей.
3. Обучать навыкам здоровьесберегающих технологий: формировать у детей знания, умения, навыки сохранения здоровья и ответственности за него в будущем.
4. Формировать профессиональную позицию педагога, характеризующую мотивацию к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье подрастающего поколения.

1.3. Социальный эффект от целевой программы «Здоровье» мы видим в формировании стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье. Возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребенка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни, доступной медицинской, психологической, педагогической помощи (в стенах ДОУ). Повышение специалистами и

педагогами своего профессионального уровня по программе «К здоровой семье через детский сад». Распространение педагогического опыта.

Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. 2021-2022 гг. – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. 2022-2024 гг. – основной.

Реализация основных целей и задач деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

III этап. 2024-2025 гг. – итогово - аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Диагностические данные будут оформляться в мониторинге реализации программы «Здоровье» ежегодно.

Целевая программа «Здоровье» будет строиться на приоритете - технологии здоровьесберегающей педагогики как совокупность приемов и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, их родителями, с медицинскими работниками и коллегами — планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. основополагающие приоритеты для педагогики здоровья следующие:

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с детьми.

1.5. Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- общеметодические принципы;
- принцип сознательности и активности;
- принцип систематичности и последовательности;
- специфические принципы: «Не навреди»;
- принцип повторения;
- принцип доступности;
- принцип непрерывности (цикличности);
- принцип оздоровления;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип комплексного междисциплинарного подхода к воспитанию дошкольников;
- принцип формирования ответственности у детей за свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- принцип активного обучения.

1.6. Методы здоровьесберегающих технологий

- специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления);
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов в методике педагогики оздоровления нельзя ограничиваться как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий воспитания и обучения.

1.7. В структуре метода выделяют **приемы**, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие. Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма педагога, от его личной заинтересованности, от уровня реализации здоровьесберегающих технологий (город, район, дошкольное учреждение, возрастная группа).

Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать на то, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей педагогики.

При организации адаптивно-развивающей здоровьесберегающей образовательной среды в ДОУ целесообразно опираться на принципы:

- системного подхода — тесное взаимодействие различных специалистов всех уровней системы образования и всех субъектов образовательного процесса;
- комплексного подхода — использование различных средств, методов и приемов при организации здоровьесберегающей деятельности;
- индивидуального подхода — учет индивидуально-типологических, психофизиологических и возрастных особенностей детей при организации и реализации воспитательно-образовательного процесса;

— личностно-ориентированного подхода — акцент на развитие структур личностного уровня психологического здоровья детей (самосознание, ценностно-смысловая, мотивационная сферы личности);

— позитивного подхода — смещение акцента от исправления нарушений в развитии и состоянии здоровья ребенка на формирование ресурсного потенциала личности, способствующего формированию позитивного отношения к своему здоровью;

— экзистенциально-гуманистического подхода — признание активной роли самого ребенка в сохранении здоровья, создание благоприятных социально-психолого-педагогических условий для выбора самим ребенком здоровьесберегающего поведения;

— приоритета действенной заботы о здоровье детей и педагогов — вся деятельность ДООУ должна оцениваться с позиции влияния на здоровье детей и педагогов;

— комплексного представления об индивидуальном здоровье личности, что обуславливает подход к здоровью как целостному многокомпонентному понятию, учитывая все его составляющие (физическую, психическую и социальную).

А.Г.Сухаревым сформулирована концепция укрепления здоровья средствами физического воспитания, которая предполагает:

□ повышение, при рациональном физическом воспитании, неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды и, следовательно, снижение заболеваемости;

□ стимулирование процесса роста и гармоническое развитие, благоприятно отражающиеся на созревании, функциональном совершенствовании ведущих систем организма, повышении его биологической надежности;

□ совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

□ своевременное формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма, т.е. повышение физической работоспособности;

□ повышение тонуса коры большого мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

1.8. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Конституция Российской Федерации;

- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;

- Семейный Кодекс Российской Федерации;

- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Устав детского сада

2. Подпрограмма: «К здоровой семье через детский сад».

2.1. Концепция

Современные условия жизни (генетические, медицинские, окружающая среда, образ жизни предыдущего поколения) не является примером в становлении у детей дошкольного и младшего школьного возрастов основ здорового образа жизни и ценностного отношения к собственному здоровью. Природа щедра к детям до 9 лет (доказано исследованиями ведущих педагогов, медиков, психологов), а именно есть возможность донести до детей основы здорового образа жизни, основы здоровьесбережения и заботы о собственном здоровье через собственный пример, позитивные образы (ассоциации), через связь поколений (привлечение родителей к ОП по формированию основ здорового образа жизни).

Девиз по здоровьесбережению на 2021-2025 г.г. - это:

«Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно».

| | | |
|--|--|---|
| Цель деятельности | Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья | |
| Основные направления программы. | Профилактическое. 1. Обеспечение благоприятного течения адаптации; 2. Выполнение санитарно-гигиенического режима; 3. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики. 4. Проведение социальных, | Организационное. 1. Организация здоровьесберегающей среды в ДООУ; 2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики; 3. Составление листа здоровья; 4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; 5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров; |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний. | 6.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей родителей, сотрудников. | |
| Объекты подпрограммы | Дети дошкольного образовательного учреждения. | Семьи детей, посещающих образовательное учреждение. | Педагогический коллектив образовательного учреждения. |
| Реализуемые программы и технологии | Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 11», разработанная на основе ФГОС ДО. | Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста | Программы ДОУ: -Программа развития на 2021-2026г.; -Программа «Здоровье»; - Рабочие программы педагогов |
| Формы взаимодействия. | ОД. прогулки, походы, тематические развлечения. беседы, квест – игра и др. | Совместные досуги с родителями и младшими школьниками. | Спортивные праздники и развлечения. |

Здоровьесберегающая компетенция - это, возможно, способы физического, духовного и интеллектуального саморазвития; эмоциональная саморегуляция и самоподдержка; личная гигиена, забота о собственном здоровье, внутренняя экологическая культура; способы безопасной жизнедеятельности.

Компетенции «закладываются» в образовательный процесс посредством:

- технологий обучения;
- содержания образования;
- стиля жизни образовательного учреждения;
- типа взаимодействия между педагогами и воспитанниками и между воспитанниками.

Подпрограмма «К здоровой семье через детский сад» будет сочетать в себе 3 направления деятельности:

- работа с детьми;
- работа с родителями;
- оптимизация материально – технической базы.

2.2. Условия для реализации подпрограммы:

- физкультурно-музыкальный зал, оборудованный необходимым инвентарём;

- 2 спортивные площадки для ОД на воздухе, оснащённые необходимым инвентарём и оборудованием (1 площадка сочетает в себе футбольное поле, площадку для игры в волейбол);
- на каждой группе имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки для самостоятельной и совместной деятельности;
- медицинский блок;
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности;
- на территории детского сада имеется тропа здоровья, огород;
- площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности;
- наличие узких специалистов: учителя - логопеда, музыкального руководителя для более качественного ведения физкультурно – оздоровительной работы;
- в каждой возрастной группе имеются уголки уединения для снятия эмоционального напряжения:
- имеются атрибуты для подвижных игр летом (бадминтон, площадка для игры в городки, скакалки, мячи, самокаты, велосипеды и др), но и для зимнего времени года (снежокаты, санки, лыжи на подгруппу детей и др.).

2.3. Реализация задач подпрограммы в рамках планирования ОД, совместной деятельности со всеми участниками ОО, через оптимизацию материально - технических условий.

1. Создать комфортный микроклимат в детском коллективе, ДОУ.

- работа с детьми;

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|---|--|---------------------------------|-------------------|
| 1. | Ежегодно проводить социометрический анализ взаимоотношений между сотрудниками ДОУ и детьми в группе | Завуч, педагоги групп | Сентябрь 2021, 2022, 2023, 2024 | |
| 2. | Создать системы традиций и ценностей (ритуалы, приветствия и др) | Педагоги всех возрастных групп | Постоянно | |
| 3. | Налаживание взаимодействие между ребенком и воспитателем, налаживать общение и доброжелательные взаимоотношения между детьми через игротерапию (профилактика и психологическая коррекция негативных эмоциональных | Педагоги возрастных групп, узкие специалисты | Постоянно | |

| | | | | |
|-----|--|-----------------------------------|--|--|
| | состояний детей). | | | |
| 4. | Использование светотерапии для положительного отношения детей к ДОУ, к группе | Педагоги групп, администрация | Август 2021, 2022, 2023, 2024 года | |
| 5. | Создавать условия для совместной деятельности детей (распределение по группам интересов, привлечение к совместной деятельности «изолированных», «не популярных» детей) | Педагоги групп | Постоянно | |
| 6. | Использовать похвалу | Педагоги групп | Постоянно | |
| 7. | Учет физиологических и психологических возможностей детей при организации педагогического процесса | Воспитатели групп | Постоянно | |
| 8. | Целенаправленная работа по развитию и закреплению нравственных представлений и навыков - эффективная реализация их в общении, игре. | Воспитатели групп | Постоянно | |
| 9. | Использовать игры на переживание общих эмоций, взаимопомощи, настроенных на положительные взаимоотношения друг с другом | Воспитатели групп | Постоянно | |
| 10. | Использование ИКТ для диагностических заданий, на музыкальной – групповой, логопедической – индивидуальной ОД | Педагоги ДОУ | Постоянно | |
| 11. | Качественно подходить организации адаптационного периода детей в группе | Воспитатели всех возрастных групп | Апрель, июнь. июль, август 2021, 2022, 2023, 2024 годов. | |
| 12. | Использовать музыкальную терапию в ОД и режимных моментах | Педагоги ДОУ | Постоянно | |
| 13. | Обеспечить условия для | Педагоги ДОУ | Постоянно | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну); | | | |
|--|--|--|--|

- работа с родителями;

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|--|----------------------|--|-------------------|
| 1. | Проводить утренний прием с уточнением настроения ребенка, его состоянием здоровья | Педагоги групп | Постоянно | |
| 2. | Использовать информационные стенды для информирования родителей, чем ребенок будет заниматься в течение дня. | Педагоги групп | Постоянно | |
| 3. | Проводить индивидуальные беседы с родителями при уходе детей из ДОУ «Как прошел день ребенка: успехи» | Педагоги групп | Постоянно | |
| 4. | Проводить консультации «Подготовка детей к посещению ДОУ: выполнение режима, развитие КГН, как правильно вести себя с ребенком и др.» для более легкой адаптации ребенка | Педагоги групп | Апрель, июнь, июль август 2017, 2018, 2019, 2020 | |
| 5. | Привлекать родителей к организации и проведению открытых, массовых мероприятий (утренников, тематических развлечений, физкультурных досугов, походов и др.) | Педагоги групп | Постоянно | |
| 6. | При приеме ребенка в ДОУ прописать в договоре с родителями этику общения с педагогами ДОУ. | Заведующий | Июнь 2022 | |
| 7. | Использовать и менять психологические вывески «Улыбнитесь Вы пришли в детский сад!», «Дорого дня!», | Педагоги групп | Постоянно | |

| | | | | |
|-----|--|----------------|-----------|--|
| | «Удачи» и т.д. | | | |
| 8 | Использовать проектную деятельность для знакомства родителей с образовательной программой детского сада и необходимости включения всех участников ОО сил для ее выполнения. | Педагоги групп | Постоянно | |
| 9. | Учитывать семейные традиции и ценности с целью построения положительно – позитивных отношений с родителями. | Педагоги групп | Постоянно | |
| 10 | Оказывать педагогу недеррективную помощь родителям в рамках воспитания и развития детей на основе общих тем обсуждения на родительских собраниях и при индивидуальных консультациях. | Педагоги групп | Постоянно | |
| 11. | Проявлять открытость при общении с родителями, использовать сайт д/с. | Педагоги групп | Постоянно | |

2. Повышать физкультурно – оздоровительную грамотность родителей.

- работа с родителями

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|---|-----------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1. | Разработать видеоролики для родителей с использованием клипового мышления (короткие) по здоровьесбережению родителей и детей. | Завуч | Октябрь 2025 | |
| 2. | Разработать цикл консультаций на тему «Еда – как фактор здоровья» | Завуч | Декабрь 2024 | |
| 3. | Провести смотр – конкурс «Лето на тарелке» | Завуч | Сентябрь – октябрь 2024 года. | |
| 4. | Привлекать к участию в проекте «Быть здоровым, жить активно – это стильно – позитивно» | Завуч, педагоги групп | 2021-2025 учебный год | |
| 5. | Информационные стенды для родителей «Будем здоровы» | Педагоги групп | 1 раз в месяц | |

| | | | | |
|-----|--|----------------------------------|-----------------------------|--|
| | пополнить информацией «Виды массажа и их действие на организм», «Дыхательно – звуковая гимнастика», «Здоровьесберегающие технологии используемые в рамках программы «Здоровье», «Профилактика сезонных опасностей», «Основы здорового образа жизни», «Азбука здоровья» «Правила здорового образа жизни», «Эмоциональное благополучие ребенка – основа здоровья» и т.д. | | | |
| 6. | Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» | Завуч, педагоги | Февраль | |
| 7. | Провести анкетирование по организации питания в ДОУ, «Удовлетворенность родителей работой ДОУ за год» | Завуч | Май | |
| 8. | Провести индивидуальные консультации для родителей по результатам осмотра специалистами, по результатам диспансеризации. | Медработник | По мере проведения осмотров | |
| 9. | Доводить до сведения родителей своевременно об изменениях здоровья ребенка во время пребывания в ДОУ | Медработник, педагог, заведующий | По мере возникновения | |
| 10 | Доводить результаты диагностических срезов знаний до родителей педагогами групп в рамках индивидуальных консультаций | Педагоги групп | Октябрь, январь, май | |
| 11. | Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и привлечение детей на этапе дошкольного детства | Педагоги | Постоянно | |
| 12 | Проводить консультации для родителей по вопросам оздоровления детей, привития навыков здорового образа жизни | Педагоги | Постоянно | |
| 13. | Обучать технике игровых | Педагоги | 1 раз в 3 | |

| | | | | |
|-----|---|-----------------|--------------------------------|--|
| | массажей через собрания, консультации, тренинги, информационные стенды для родителей | | месяца | |
| 14. | Разработать памятки, буклеты из серии «Укрепляй иммунитет», «Как правильно закалывать ребенка?» | Педагоги | Сентябрь 2022 | |
| 15 | Проводить дни открытых дверей с обучением родителей приемам и методам оздоровления детей «Вкусно, полезно, доступно!», «Волшебные пальчики» (тренинги, практикумы). | Завуч, педагоги | Февраль 2023, 2024, 2025 | |
| 16 | Провести совместный педагогический совет «Комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ | Завуч | Август 2021 | |
| 17 | Провести серию консультаций по направлению «Медицина катастроф» с материалами «Стихийное бедствие как правильно себя вести». «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка», «Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей», «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома», «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении», «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей», «Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и | Завуч | В течении реализации программы | |

| | | | | |
|-----|--|-------|--------------------------------|--|
| | связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы», «Профилактика ОРЗ в домашних условиях» др. | | | |
| 18. | Провести анкетирование по привлечению ребенка к здоровому образу жизни в семье. | Завуч | Август 2021 | |
| 19 | Изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания. | Завуч | По плану | |
| 20 | Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье. | Завуч | В течении реализации программы | |
| 21 | Показывать ОД для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших) с использованием требований программы «Здоровье» | Завуч | Октябрь 2022, 2023, 2024, 2025 | |
| 22 | Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников | Завуч | По плану | |
| 23 | Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни. | Завуч | Октябрь 2022, 2023, 2024, 2025 | |

3. Обучать навыкам здоровьесберегающих технологий: формировать у детей знания, умения, навыки сохранения здоровья и ответственности за него в будущем.

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. | Соблюдать режим дня детьми всех возрастных групп в соответствии с образовательной программой детского сада | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 2. | Соблюдать режим двигательной активности | Завуч, педагоги | Постоянно | |

| | | | | |
|----|--|--|-----------|--|
| | детей в течение дня в соответствии с образовательной программой детского сада | | | |
| 3. | Проводить ОД во всех возрастных группах в соответствии с возрастными особенностями для привития навыков здорового образа жизни (согласно перспективного и блочного планирования) | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 4. | Выполнять требования 10 –ти дневного меню для сбалансированного питания дошкольников. | Заведующий, завхоз, калькулятор, повара | Постоянно | |
| 5. | Объяснять детям и участникам программы в рамках ОД, тематических дней о необходимости отказа от вредных привычек. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 6. | Учить детей соблюдать общечеловеческие нормы и принципы морали, регулирующие все сферы жизнедеятельности человека и т.д.. для становления психического и физического здоровья | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 7. | Проводить анализ педагогической системы дошкольного образования на выявление факторов негативно влияющих или тормозящих развитие направления ЗОЖ | Заведующий. завуч | Май | |
| 8. | Формировать в сознании ребенка понятия «здоровье», ЗОЖ: преимущества и возможности | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 9. | Учить детей справляться с собственными эмоциями на основе норм и принципов общества, в котором придется жить ребенку | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 10 | Закреплять в течение всего дня | Завуч, педагоги | Постоянно | |

| | | | | |
|-----|--|---------------------------|-----------|--|
| | нахождения ребенка в ДОУ правила личной гигиены, что соответствует мотивации ОД по физкультурно – оздоровительной направленности через отношение детей к своему здоровью, что является основой в становлении ЗОЖ | | | |
| 11. | Устанавливать в течение всей ОД с помощью взрослого связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 12 | Формировать представление о ДДТТ, противопожарной, противоэпидемиологической, техногенных, террористических опасностях, через игровые проблемные ситуации, смотры – конкурсы. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 13. | Формировать у детей знания, умения, навыки по оказанию элементарной первой помощи, проговаривать алгоритм поведения при нестандартных ситуациях (пожар, наводнение и др.). | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 14. | Воспитывать навыки поведения за столом, в общественных местах, в транспорте для исключения ситуаций грозящих здоровью. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 15 | Развивать представления о семье, о семейных особенностях для представления у ребенка сильных и слабых сторон ЗОЖ | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 16 | Развивать валеологическую культуру дошкольников | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 17 | Знакомить и применять в разные виды закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастики, сформировать у | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |

| | | | | |
|-----|--|---------------------------|-----------|--|
| | детей систему закаливания через постоянство проведения данных мероприятий в ДОУ | | | |
| 18. | Прививать детям систему труда и отдыха на элементарном уровне | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 19 | Формировать у детей положительные качества для ЗОЖ: аккуратность, сила, доброта, ответственность, целеустремленность и др. | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 20 | Развивать у детей представления о вредной и здоровой пищи, через беседы, смотры – конкурсы, продуктивные виды деятельности | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 21 | Учить детей слушать собственный организм, прислушиваться к нему для контроля в будущем состояния собственного здоровья | Завуч, педагоги, родители | Постоянно | |
| 22 | Систематически проводить с детьми подвижные игры на прогулках, во время физкультурных досугов, музыкальной ОД, согласно, образовательной программы детского сада и рабочих программ педагогов. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 23 | Использовать художественное слово как важное средство воздействия на детей при формировании основ ЗОЖ. | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 24. | Разработать в соответствии со стилем жизни ОУ каталог используемых здоровьесберегающих технологий для становления представлений у детей о ЗОЖ. | Завуч, педагоги | Постоянно | |

| | | | | |
|-----|---|---------------------------|---------|--|
| 25. | Разработать систему совместных мероприятий со школой по формированию ЗОЖ | Завуч ДООУ №11, ОУ №11 | Октябрь | |
| 26. | Проводить контроль физкультурной нагрузки детей на ФИЗО на соответствие требованиям Сан ПиН | Фельдшер, завуч, педагоги | Декабрь | |

- оптимизация материально – технической базы.

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|-------|---|--------------------|------------------|------------|
| 1. | Приобрести оборудование для здорового образа жизни: - пополнить участки и спортивные площадки новым физкультурным оборудованием, включающим в себя серию тренажеров, - приобрести индивидуальные коврики для ОД по физическому развитию по количеству детей группы; - пополнить спортивным инвентарем уголки по физическому развитию во всех возрастных группах, - спроектировать уголок уединения во всех возрастных группах, - приобрести музыкальную колонку. | Заведующий, завхоз | 2022-2025 г.г. | |
| 2. | Разработать систему методических рекомендаций по использованию здоровьесберегающих технологий на каждой возрастной группе, с включением нетрадиционного оборудования. | Завуч | Сентябрь 2021 | |
| 3. | Обеспечить бесперебойную материальную поддержку для реализации программы «Здоровье» (спонсорская | Заведующий, завхоз | 2021-2025 г.г. | |

| | | | | |
|----|---|------------|----------|--|
| | поддержка) | | | |
| 4. | Участие детей, родителей и педагогов в спортивных мероприятиях города (спонсорская поддержка) | Заведующий | По плану | |

3. Подпрограмма «Стресс и психическое здоровье работающих».

Формировать профессиональную позицию педагога, характеризующую мотивацию к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье подрастающего поколения.

Целью подпрограммы является апробация комплекса мер, направленных на повышение стрессоустойчивости и уровня психологического здоровья педагогов ДОУ.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

- Реализация подпрограммы по профилактике стресса у работающих.
- Формирование навыков конструктивного общения с коллегами и саморазвития.
- Создание благоприятной психологической атмосферы, ситуации успешной профессиональной деятельности.

Ожидаемые результаты:

1. Снижается вероятность возникновения стрессовых ситуаций в коллективе.
2. Формируются навыки регуляции психоэмоциональных состояний.
3. Развиваются коммуникативные навыки.
4. Повышается творческий потенциал работающих для успешной самореализации в профессиональной деятельности.

3.4. Работа с педагогами и персоналом ОО

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. | Доброжелательное отношение педагогов к детям и родителям (придерживаться этики служебного поведения) | Коллектив ДОУ | Постоянно | |
| 2. | Провести тренинг «Создание благоприятного психологического климата способствующего эмоциональному комфорту работающих» | Завуч | Сентябрь 2021 | |
| 3. | Создать комнату психологической разгрузки для работающих | Заведующий, завхоз | 31.01.2025 | |

| | | | | |
|----|---|----------------------|---|--|
| 4. | Использование в работе с педагогами технологий ручного труда для эмоциональной разгрузки. Разработать систему мастер – классов для педагогов по ручному – прикладному творчеству. | Завуч | 2021 год. | |
| 5. | Разработать методику изучения межличностных отношений в коллективе (т.к. в коллективе преимущественно женщины) | Завуч | Сентябрь 2021 года. | |
| 6. | Руководителю практиковать методику «выход к людям» для предупредительного контроля с целью предотвращения спорных ситуаций, конфликтов, неадекватного отношения к участникам ОО. | Заведующий, завуч | Постоянно | |
| 7. | Планировать больше управленческих проектов основанных на проявлении эмоциональных качеств педагогов с целью создания ситуации сплоченности в коллективе. | Завуч | Годовое планирование на 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025 г.г. | |
| 8. | Практиковать наставничество с целью безболезненного вливания в педагогический коллектив молодых специалистов | Завуч | Постоянно (по мере устройства на работу молодых педагогов) | |
| 9 | Практиковать работу в творческих группах для сплоченности коллектива. | Завуч | По мере необходимости | |
| 10 | При планировании деятельности в рамках локальных документов учитывать мнение о планировании деятельности всех членов трудового коллектива для единства в реализации целей и направлений деятельности ДОУ. | Заведующий, завуч | Постоянно | |
| 11 | Создать клуб по интересам для педагогов с целью эмоциональной разрядки и сплоченности коллектива. | Завуч | 1 раз в месяц | |

| | | | | |
|-----|--|-------------------|-----------------------|--|
| 12. | Использовать руководителям методiku делегирования полномочий подчитанным с целью повышения их собственного статуса и значимости их труда в общее дело. | Заведующий, завуч | По мере необходимости | |
| 13 | Провести выставки ручного труда с целью повышения самооценки педагогов | завуч | Октябрь, апрель | |
| 14 | Провести Педагогический совет о создании имиджа современного педагога в контексте общения с родителями. | завуч | Май 2023 | |

- оптимизация материально – технической базы.

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|---|--------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. | Создать комнату психологической разгрузки для педагогов | Заведующий, завхоз | 31.01.2025 | |
| 2. | Приобретать расходный материал для «клуба по интересам» | Завуч, завхоз | По мере необходимости | |
| 3. | Приобретать материал для мастер классов для ручного – прикладного творчества педагогов | Заведующий, завхоз | По мере необходимости | |
| 4. | Приобретать методический, игровой, дидактический, наглядный материал для реализации программы «Здоровье». | Заведующий, завхоз, зам. зав. по ВМР | По мере необходимости | |

- медицинское и методическое сопровождение подпрограммы «Стресс и психическое здоровье педагогов»:

| № п/п | Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения | Примечание |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. | Формировать представление что "здоровый образ жизни" должен стать не только расхожей фразой, а действительно образом, стилем жизни взрослых - как педагогов, сотрудников ДОУ | Завуч | 2021-2025г.г. | |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|--|
| | так и родителей. | | | |
| 2. | Вести в постоянную практику работающих утренняя гимнастику | Завуч | С октября 2021 | |
| 3. | Своевременный медицинский осмотр и диспансеризация сотрудников ОО. | Заведующий | В соответствии с графиками (1 раз в год) | |
| 4. | Не допускать во время нахождения ребенка в ДОУ практического показа вредных привычек персоналом ДОУ | Заведующий | Постоянно | |
| 5. | Проводить тематические дни, месячники, тематические проверки по ОТ на выявление нарушений в организации программы «Здоровье» и требований ОТ на рабочих местах. | Заведующий | По плану | |
| 6. | Разработать алгоритм деятельности педагогов учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни. | Завуч | Октябрь 2021 | |
| 7. | Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни. | Завуч | 2021-2025 г.г. | |
| 8. | Изучать научные исследования в области охраны здоровья, инновационные здоровьесберегающие технологии, изменения в области экологического образования для формирования потребности в здоровом образе жизни | Завуч, педагоги | Постоянно | |
| 9. | Соблюдать требования СанПиН: - Требования к санитарному содержанию помещений дошкольных образовательных организаций, - Требования к прохождению | Заведующий, завуч, медработник | Постоянно | |

| | | | | |
|----|--|----------|-----------------------|--|
| | профилактических медицинских осмотров, гигиенического воспитания и обучения, личной гигиене персонала; - Основные гигиенические и противоэпидемические мероприятия, проводимые медицинским персоналом в дошкольных образовательных организациях | | | |
| 10 | Использовать навыки эмоциональной психологической разгрузки для снятия нервного напряжения | Педагоги | По мере необходимости | |
| 11 | Научить педагогов, сотрудников ОО осознанно выбирать модель поведения позволяющие сохранять и укреплять здоровье | Завуч | 2021-2025 г.г. | |
| 12 | Провести консультации для педагогов «Профилактика и признаки утомляемости педагога – синдром выгорания», «Утренняя гимнастика основа дня для педагога», «Сохранение психического здоровья педагога». | Завуч | 2021-2024 г.г | |

4. Классификация здоровьесберегающих технологий используемых в Детском саду №11.

- ✓ медико-профилактические;
- ✓ физкультурно-оздоровительные;
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- ✓ валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с

использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Виды здоровьесберегающих технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурная занятия ОД, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии

Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом

Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки. Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.д. в зависимости от вида занятия.

Релаксация – это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В некоторых детских садах созданы специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Бодрящая гимнастика – это гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Закаливание, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. При закаливании необходимо учитывать следующие *принципы*:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;

- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Из всего богатого выбора существующих *форм закаливания* можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе летом;

- прогулки на свежем воздухе. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

- Фитобар, где воспитанники получают *кислородный коктейль*. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурная ОД – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком . Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуются детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества . Проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Биологическая обратная связь (БОС) – это метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Коррекционные технологии

Сказкотерапия – это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Проводится 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Психогимнастика – это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка. Проводится 2 раза в неделю занятия и являются элементом занятия направленного на развитие и коррекцию психики ребенка. Используется как индивидуально, так и с группой детей.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для развития органов артикуляции. Проводятся ежедневно по 5-7 минут, для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6— 8 раз. Используется для детей с нарушениями речи и у дошкольников младшего возраста для предупреждения неправильного звукопроизношения.

Арт-терапия - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии и с детьми

Технологии воздействия цветом – используется в оформлении детского сада и цветового решения групп.

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

5. Двигательный режим.

| Виды занятий | Особенности организации | | | | |
|--------------|-------------------------|---------|---------|----------|-----------------|
| | Ранний | Младший | Средний | Старшего | Подготовительна |

| | возраст | возраст | возраст | возраста | я подгруппа |
|---|--|--|--|--|---|
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. | | | | |
| ОД по физкультуре | 2 раза в неделю (8-10 мин) | 2 раза в неделю (15 минут) | 3 раза в неделю (20 минут) | 3 раза в неделю (25 минут) 1 НОД на улице | 3 раза в неделю (30 минут) 1 НОД на улице |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно (5 минут) | Ежедневно (5-7 минут) | Ежедневно (6-8 минут) | Ежедневно (8-10 минут) | Ежедневно (10-12 минут) |
| Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна. | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (2-3 минут). | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5-7 минут). | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5-10 минут). | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8-10 минут). | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10-12 минут). |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | Ежедневно, 2 раза в день (8-10 минут) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (10-12 минут) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (10-15 минут) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15-20 минут) | Ежедневно, не менее 2 раз в день (15-20 минут) |
| Физкультминутка | | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 минуты) | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 минуты) | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 минуты) | По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 минут) |
| Физкультурный досуг | | 1-2 раза в месяц (15-25 минут) | 1-2 раза в месяц (20-30 минут) | 1-2 раза в месяц (25-30 минут) | 1-2 раза в месяц (30-50 минут) |
| Физкультурные праздники | | 2-3 раз в год (20-25 минут) | 2-3 раза в год (40-60 минут) | 2-4 раза в год (60-90 минут) | 2-4 раза в год (60-90 минут) |
| День здоровья | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Неделя здоровья | | Не менее 2 раза в год (в конце января, в начале апрель) | Не менее 2 раза в год (в конце января, в начале апрель) | Не менее 2 раза в год (в конце января, в начале апрель) | Не менее 2 раза в год (в конце января, в начале апрель) |
| Участие родителей в занятиях, физкультурно - массовых мероприятиях детского сада. | | В течение года | В течение года | В течение года | В течение года |

6. Система адаптации детей и семьи к детскому саду

Цель: *Создание комфортных условий для всех участников адаптационного процесса (ребенок, родители, педагоги) при поступлении ребенка в дошкольное*

| |
|---|
| образовательное учреждение |
| Задачи |
| 1. Установить доверительные отношения между ребенком, родителями и сотрудниками ДОУ |
| 2. Научить ребенка ориентироваться в новой обстановке и строить взаимоотношения со сверстниками |
| 3. Помочь ребенку привыкнуть к режиму детского сада |
| 4. Выработать наиболее целесообразные методы и единый стиль воспитания малышей в ДОУ и семье |
| Пути реализации программы |
| 1. Консультации для родителей по вопросам физического развития детей раннего возраста, проведению закаливания и массажа |
| 2. Рекомендаций для родителей по укреплению здоровья ребенка в ДОУ и семье |
| 3. Индивидуальные консультации медицинской сестры и воспитателя |
| 4. Ведение индивидуального режима периода адаптации и адаптационных листов |
| Ожидаемый эффект |
| 1. Успешная адаптация детей ясельного и младшего возраста к дошкольному учреждению |
| 2. Повышение темпов развития детей младшего дошкольного возраста |
| Повышение доверия родителей к деятельности дошкольного учреждения |

7. План мероприятий по снижению заболеваемости в ДОУ

| № | Мероприятия | Срок | Ответственный |
|------------------------------|---|---------------------------------|------------------------|
| Профилактические мероприятия | | | |
| 1 | Обеспечить прием детей, проболевших (не посещающих месяц) в ДОУ только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. | в течение года | Педагоги, мед. сестра |
| 2 | Обеспечить подготовку образовательного учреждения к работе в условиях пандемии гриппа и сезонного подъема заболеваемости ОРВИ, в том числе: 1. Подготовку и обучение персонала ДОУ по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ; 2. Наличие наглядной информации в ДОУ о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной профилактики. 3. Организацию системы раннего активного выявления среди сотрудников и воспитанников случаев заболеваний ОРВИ и своевременной | В период подъема заболеваемости | Заведующий воспитатели |

| | | | |
|---|--|--------------------------|----------------------------------|
| | <p>изоляции заболевших;</p> <p>4. Отстранение от работы или посещения ДОУ лиц с признаками острых респираторных инфекций;</p> <p>5. Проведение комплекса мер по неспецифической профилактике ОРВИ;</p> <p>6. Поддержание в ДОУ оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания;</p> <p>7. Введение карантинных мероприятий (закрытие) в ДОУ, при отсутствии по причине заболеваемости ОРВИ более 25% детей;</p> | | |
| 3 | Провести разъяснительную работу с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ по вопросу вакцинации от гриппа. | ежегодно | Заведующий, фельдшер |
| 4 | Оказывать содействие в организации и проведении прививочной компании против сезонного гриппа воспитанникам и сотрудникам ДОУ | По графику | Фельдшер |
| 5 | Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ с использованием фитонцидов | С сентября по март | Педагоги |
| 6 | Продолжать работу по повышению медицинской грамотности родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей. | постоянно | Педагоги |
| Противоэпидемические мероприятия | | | |
| 1 | Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закалывающих мероприятий. | Постоянно, ежедневно | Заведующий воспитатели |
| 2 | Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд. | Постоянно, ежедневно | Заведующий |
| 3 | Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий | Во время эпидемии | Заведующий, мед. сестра |
| 4 | Проведение экстренной химио -профилактики с использованием оксолиновой мази. Оксолиновая мазь ежедневно 1-2 раза детям и | В период эпидемии гриппа | Ст. медсестра родители, педагоги |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | сотрудникам. | | |
| 5 | Проведение 3-х разового проветривания помещений для детей. | | Помощники воспитателя |
| 6 | Организация дезинфекции помещений по режиму работы с вирусной инфекцией, использование бактерицидных ламп | | Помощники воспитателей, педагоги, мед. сестра |
| 7 | Строгий контроль за допуском посторонних лиц в здание детского сада | | Завхоз |
| 8 | Контроль за состоянием здоровья детей | | Педагоги, мед. сестра |
| 9 | Фитонциды (лук, чеснок) во время приема пищи и для обеззараживания воздуха | | Педагоги |

8. Система оздоровительной работы

| № | Разделы и направления работы. | Формы работы. |
|---|--|--|
| 1 | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | <ul style="list-style-type: none"> - Типовой режим дня по возрастным группам. - Гибкий, щадящий режим дня |
| 2 | Психологическое сопровождение развития | <ul style="list-style-type: none"> - Создание психологически комфортного климата в ДОУ - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми - Формирование основ коммуникативной деятельности у детей - Диагностика и коррекция развития - Педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период |
| 3 | Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: - Организованная деятельность. - Совместная | <ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Физкультминутки, физкультминутки - Динамические паузы - Физкультурная ОД - Физические упражнения после сна - Спортивные праздники - Спортивные игры - Подвижные игры на воздухе и в помещении - Оздоровительный бег на воздухе - Спортивные досуги |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | организованная деятельность - Самостоятельная деятельность | -Дни здоровья -Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. | |
| 4 | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни. | -Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Здоровье" - Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности -Формирование основ безопасной жизнедеятельности | |
| 5 | Организация питания | - Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами и 10-ти дневным меню. - Учет индивидуальных предпочтений детей. | |
| 6 | Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение. Профилактические, коррекционные, общеукрепляющие мероприятия . | Обеспечение здорового ритма жизни | -щадящий режим (адапт. период); -гибкий режим; -организация комфортного микроклимата группы; |
| | | Физические упражнения | -гимнастика после сна; -коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие); - утренняя гимнастика; -физкультурно- оздоровительная ОД; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая); -спортивные игры; -дозированная ходьба; -пешие прогулки и походы; -пальчиковая гимнастика. |
| | | Гигиенические и водные процедуры | - умывание; -мытьё рук, ног; -игры с водой; |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| | | - обеспечение чистой среды; |
| | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах (летом); - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| | Активный отдых | - развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы. |
| | Арома- и фитотерапия | - ароматизация помещений; - аромамедальоны. |
| | Диетотерапия | - рациональное питание; - индивидуальное питание (аллергия, хронические заболевания). |
| | Свето- и цветотерапия | - обеспечение светового режима; - обеспечение световое и световое сопровождение среды и учебного процесса. |
| | Музтерапия | - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение. |
| | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (сказкотерапия); - игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний. |
| | Спецзакаливание | - ходить летом по тропе здоровья; - ходить летом босиком по траве, песку, асфальту, - использование нетрадиционных техник закаливания; - игровой точечный, взаимо- и самомассаж; |

| | | |
|--|---|--|
| | | - обширное умывание; - дыхательная гимнастика. |
| | Пропаганда здорового образа жизни | - информационные стенды для родителей; - курс лекций и бесед; -ОД (ОБЖ). |

План лечебно-оздоровительных мероприятий

| Месяц | Наименование мероприятий | Дозировка, период | Контингент детей |
|----------------------|---|--|---------------------|
| Сентябрь - апрель | Употребление в пищу лука, чеснока. | обед: 1 блюдо, ежедневно | Все группы |
| Сентябрь - август | Салаты из свежих и вареных овощей | 50 гр., ежедневно | Все группы |
| Ежедневно | 1.Закаливание (по группам). 2. Прогулки на свежем воздухе. 3.Проветривание помещений. 4. Соблюдение t режима (не более +20 С - не менее +22 С). 5. Выполнение санитарных правил. 6. Выполнение образовательной программы. 7. С – витаминизация пищи (III блюдо). | В зависимости от времени года и возраста детей не менее 4 часов в день 2 раз в день | Все группы |

9. Система методов и средств, используемых в основных мероприятиях физкультурно – оздоровительной работы с детьми

| № | Направления мероприятия (содержание) | Формы и методы | Возрастная группа | Продолжительность (мин) |
|---|--|-------------------|----------------------|----------------------------|
|---|--|-------------------|----------------------|----------------------------|

| Организация двигательного режима в ДОУ | | | | |
|--|---|-------------------------|---|--------------|
| 1 | Утренняя гимнастика | Двигательная активность | Все группы | 7-10 |
| 2 | ФИЗО ОД | | Все группы | 9-30 |
| 3 | Двигательная разминка | | Все группы | 3-5 |
| 4 | Подвижные игры | | Все группы | 10-15 |
| 5 | Дыхательная гимнастика | | Все группы | 3-5 |
| 6 | Спортивные игры | | Все группы | 10-15 |
| 7 | Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность | | Все группы | Не менее 3ч. |
| 8 | Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья | | Все группы | 20-60 |
| 9 | Походы, экскурсии | | Средняя, старшая. подготовительная группы | 60-120 |
| 10 | Индивидуальная работа по развитию движений | | Все группы | 12-15 |
| 11 | Ленивая гимнастика после сна | | | Все группы |
| Организация оздоровительной работы с детьми | | | | |
| 12 | Хождение босиком по массажным дорожкам после сна | Закаливающие процедуры | Все группы | 3-7 |
| 13 | Полоскание рта | | Дошкольный возраст | 5-10 |
| 14 | Ходьба босиком | | Все группы | 3-7 |
| 15 | Облегченная одежда детей | | Все группы | |
| 16 | Проветривание помещений | Световоздушные ванны | Все группы | |
| 17 | Сон с доступом свежего воздуха (летом) | | Все группы | |
| 18 | Прогулки на свежем | | Все группы | До 4 часов |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|-------|
| | воздухе в любую погоду | | | |
| 19 | Обеспечение температурного режима | | Все группы | |
| 20 | Прием детей на улице в теплое время года | | Средняя. старшая. подготовительная группы | |
| 21 | Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в групповую) | | Все группы | 3-7 |
| 22 | Гимнастика после дневного сна | | Все группы | 3-5 |
| 23 | Умывание | Гигиенические и водные процедуры | Все группы | |
| 24 | Мытье рук | | Все группы | |
| 25 | Игры с водой (летом) | | Все группы | |
| 26 | Рациональное питание по 10-ти дневному меню | Диетотерапия | Все группы | |
| 27 | Строгое выполнение норм питания | | Все группы | |
| 28 | Соблюдение питьевого режима | | Все группы | |
| 29 | Индивидуальный подход детям к организации питания | | Все группы | |
| 30 | Музыкально-театрализованная деятельность | музыкотерапия | Все группы | 10-30 |
| Коррекционная работа с детьми | | | | |
| 32 | Работа по профилактике плоскостопия | | Все группы | От 10 |
| 33 | Упражнения на формирование правильной осанки | | Все группы | 3-5 |
| 34 | Игры и упражнения на развитие эмоциональной | | Дошкольный возраст | 15 |

| | | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------|----|
| | сферы | | | |
| 35 | Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний | | Дошкольный возраст | 15 |
| Создание условий для формирования ЗОЖ | | | | |
| 36 | Щадящий адаптационный режим | Обеспечение здорового образа жизни | Все группы | |
| 37 | Индивидуальная оценка функциональных резервов организма | | Все группы | |
| 38 | Формирование навыков личной гигиены | | Все группы | |
| 39 | Формирование навыков культуры питания | | Все группы | |
| 40 | Пропаганда ЗОЖ | | Все группы | |
| 41 | ОД по ЗОЖ | | Все группы | |
| Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил (согласно СанПин) | | | | |

10 Система закаливания с учетом времени года

| Факторы | Мероприятие | Место в режиме дня | Периодичность | Дозировка | Возраст | | | | |
|---------|----------------------------|---|----------------------|----------------------------|---------|---|---|---|---|
| | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| вода | Полоскание рта | После каждого приема пищи | Ежедн. 3 раза в день | 50-70мл воды +20 | - | - | - | - | - |
| | | | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | | + | + | + |
| | Умывание | После каждого приема пищи, после прогулки | Ежедн. | тводы +28+20 | + | + | + | + | + |
| воздух | Облегченная одежда | В течение дня | Ежедн. | - | + | + | + | + | + |
| | Одежда по сезону | На прогулке | Ежеднев. | - | + | + | + | + | + |
| | Прогулки на свежем воздухе | После занятий, после сна | Ежедн. | От 1,5 до 4ч в зависимости | + | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|---|----------------------------------|--|-------------|---|---|---|---|
| | | | | от сезона и погоды | | | | | |
| | Утренняя гимнастика на воздухе | - | 06-08 | В зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| | Физкультурные занятия на воздухе | - | В течен. года | 10-30 мин, в зависимости от возраста | | | | + | + |
| | Воздушные ванны | После сна | Ежедн., в теч. года | 5-10мин, в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| | | На прогулке | 06-08 | - | + | + | + | + | + |
| | Выполнение режима проветривания помещения | По графику | Ежедн. | 6 раз день | + | + | + | + | + |
| | Дневной сон с открытой фрамугой | - | Ежеднев. | t воздуха +15+16 | | | + | + | + |
| | Контрастные воздушные ванны | После сна | Ежедн. | 12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 мин t воздуха +13+16 t воздуха +21+24 | | | + | + | + |
| | Дыхательная гимнастика | Во время утренней зарядки, на физзанятиях, на прогулке, после сна | Ежедн. | 3-5 упраж. | + | + | + | + | + |
| солнце | Дозированные солнечные ванны | На прогулке | 06-08 с учетом погодных условий. | С 9-10 по графику | До 10 минут | + | + | | |
| | | | | До | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------------|-----------|--------|-----------|---------------|---|---|---|--|---|
| | | | | | 30 ми н | | | | | |
| рецепторы | Босохождение по массажным дорожкам | После сна | Ежедн. | 3-5 мин | + | | | | | |
| | | | | 5-8 мин | | + | | | | |
| | | | | 8-10 мин | | | + | | | |
| | | | | 10-15 мин | | | | + | | |
| | | | | 15-20 мин | | | | | | + |

11. Методы диагностики уровня физического развития
Оценка уровня физического развития проводится медицинским работником.

Данные обследования соотносятся с нормами развития для каждого конкретного возраста.

| Показатели развития | Методы и данные развития |
|---|---|
| Весоростовые | Масса тела |
| | Рост |
| | Окружность грудной клетки |
| Пропорциональность развития тела | Индекс Пинье: $\text{рост (см)} - \text{масса тела (кг)} = \text{окружность грудной клетки (см)}$ |
| Соматический тип (соотношение весоростовых показателей) | Индекс Кетле: |
| | Масса тела (кг) |
| | Рост (см) |
| Сила ведущей кисти | Динамометрия (кг) |
| Состояние ОДА: | |
| Визуальное выявление нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях; | Визуальный анализ и заключение |
| Платография в скрининг-модификации для выявления продольного плоскостопия | Измерение по методике А.В.Сидоровой (анализ отпечатка ступни на бумаге) |

Диагностика уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности детей определяется воспитателем детского сада.

Данные соотносятся с нормативами (ВФСК ГТО).

| | |
|---------------------|-------|
| Физические качества | Тесты |
|---------------------|-------|

| | |
|-------------------|--|
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. Челночный бег. |
| Выносливость | Бег 6 минут |
| Гибкость | Наклон вперед, сидя на гимнастической скамейке |
| Быстрота | Бег 30 метров |

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 | М | 119-157 | 117-185 | 187-270 | 221-303 | 242-360 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя | 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 | - |
| <i>Выносливость</i> | | | | | | |
| 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 | - |

12. Мониторинг реализации программы «Здоровье»

Задачами мониторинга состояния здоровья и факторов риска в дошкольном учреждении являются:

- анализ и оценка показателей здоровья воспитанников ДОУ;
- изучение состояния санитарно-эпидемиологического благополучия дошкольного образовательного учреждения с целью выявления и коррекции факторов риска;
- выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья детей и факторами риска в дошкольном образовательном учреждении;
- анализ и оценка показателей здоровья детей дошкольного возраста;
- выявление степени влияния факторов риска на функциональные показатели состояния здоровья детей дошкольного возраста и осуществление медико-профилактических мероприятий;
- оценка и коррекция здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

| Группы здоровья | I группа | II группа | III группа | IV группа | На «Д» учете | Итого детей |
|-----------------------------|-----------------|------------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

Комплексная оценка состояния здоровья детей (5 групп здоровья)

| Группы здоровья | I группа (здоровые, нормально развивающиеся, без функциональных отклонений) | II группа (здоровые, с функциональными или небольшими морфологическими отклонениями) | III группа (больные в компенсированном состоянии) | IV группа (больные в субкомпенсированном состоянии) | V группа (больные в декомпенсированном состоянии) | Итого детей |
|---------------------|---|---|--|--|--|----------------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

Первая группа — здоровые дети, у которых отсутствуют хронические заболевания; дети, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие (здоровые без отклонений).

Вторую группу (группу «риска») составляют дети, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто (4 раза и более в год) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие (здоровые, с морфофункциональными отклонениями и сниженной сопротивляемостью).

Третья группа объединяет детей с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, с редкими и не тяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия (больные в состоянии компенсации).

К четвертой группе относятся дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии субкомпенсации (частичной компенсации), с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения хронического заболевания, со сниженными функциональными возможностями (больные в состоянии субкомпенсации). К этой группе относят и детей-инвалидов в состоянии субкомпенсации (частичной компенсации) функций организма.

В пятую группу включают больных детей с тяжелыми хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии декомпенсации (обострения болезни), со значительно сниженными функциональными возможностями организма (больные в состоянии декомпенсации). К этой группе относят также детей-инвалидов в состоянии декомпенсации — выраженного ограничения функций организма.

Комплексная оценка состояния здоровья детей раннего и дошкольного возрастов

| Параметры | Наличие или отсутствие хронических заболеваний (осмотр врачами, диспансеризация) | Функциональное состояние основных органов и систем организма | | | | | | Степень сопротивляемости (резистентности) организма неблагоприятным воздействиям | | | | Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности | | Итого детей | | |
|------------------|--|--|-------------|---------|-------------|-----------------|---------------|--|---|--|------------------------|---|-------------------------------------|-------------|--|---|
| | | Сердечно - сосудистая | Дыхательная | Нервная | Эндокренная | Пищеварительная | Лимфатическая | Скелет | Воздействие факторов окружающей среды микробная этиология | Воздействие факторов окружающей среды не микробная этиология | Резистентность хорошая | Резистентность удовлетворительная | Резистентность неудовлетворительная | | Развитие соответствует физиологическому и возрасту ребенка | Развитие не соответствует физиологическому и возрасту ребенка |
| Год обследования | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | | | | | | | | | | |

Мониторинг физического развития детей.

| Параметры Год обследования | Антропометрия (определяет длину тела (рост), массу тела (вес) и окружность грудной клетки — морфологические признаки) | Физиометрия (измерение жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки, мышечной силы рук — функциональные признаки) | Соматоскопия (состояние опорно- двигательного аппарата — форма грудной клетки, позвочника, ног, стоп, развитие мускулатуры, степень жироотложения) | Функциональные пробы с дозированной мышечной нагрузкой | Определение по показателям физической подготовленности по физическим тестам | Итого детей |
|---|--|--|---|---|--|------------------------|
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

Мониторинг психического развития

| Параметры Год обследования | Развитие мелкой моторики рук и координации движений | Развитие зрительного, слухового и тактильного восприятия | Развитие зрительной и слухоречевой памяти | Развитие пространственных и квази- пространственных представлений | Развитие интеллектуальных процессов | Развитие мотивационной сферы | Развитие лично- стно- эмоциональных особенностей | Итого детей |
|---|--|---|--|--|--|---|---|------------------------------|
| 2021-2022 | | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | | |

Мониторинг готовности ребенка к школе

| Параметры | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|----------------|
| Год обследования | Степень речевого развития | Степень развития мышления | Степень развития внимания | Степень развития зрительно- моторной координации | Степень развития памяти | Степень эмоционального состояния (наличие или отсутствие тревожности, преобладание отрицательных или положительных эмоций) | Степень энергетического запаса | Итого детей |
| 2021-2022 | | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | | |

По результатам данного мониторинга даются рекомендации родителям, педагогам по преодолению школьных трудностей детьми с различной степенью готовности к обучению в школе.

По мнению М.М.Безруких общими принципами оценки здоровьесберегающей деятельности Детского сада №11 являются следующие:

- 1) оценка деятельности образовательных учреждений по охране здоровья необходима;
- 2) оценка должна быть интегральной, учитывая все направления деятельности;
- 3) предпочтительнее качественная оценка;
- 4) оценка должна основываться на нормативно-правовой базе в области охраны и укрепления здоровья и проводиться с учетом единых критериальных подходов

1 блок - здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения

| Интегральные показатели | Состояние и содержание здания и помещений ДОУ в соответствии с гигиеническими нормативами | Оснащенность спортивного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем | Наличие и оснащение медицинского кабинета | Организация качественного питания | Необходимый (в расчете на количество детей) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающий работу с воспитанниками (медицинские работники, методисты по физической культуре, психологи, логопеды и т.п.). | Итого |
|-------------------------|---|---|---|-----------------------------------|--|-------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

II блок — рациональная организация воспитательно-образовательного процесса

| Интегральные показатели | Соблюдение гигиенических норм и требований к организации, объему учебной и внеучебной нагрузки | Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников | Введение любых инноваций в воспитательно-образовательный процесс только под контролем специалистов | Организация качественного питания: строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудио-визуальные средства) | Рациональная и соответствующая требованиям организация занятий физической культурой и занятий активно-двигательного характера в ДОУ | Итого |
|-------------------------|--|---|--|---|---|-------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

III блок — организация физкультурно-оздоровительной работы

| Интегральные показатели | Полноценная и эффективная работа с детьми всех групп здоровья, в том числе организация занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) | Организация работы групп корригирующей гимнастики | Организация динамических пауз, физкультминуток в ОД и физкультпауз во время самостоятельной деятельности детей | Создание условий и организация работы спортивных секций (кружков) | Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий | Итого |
|-------------------------|---|---|--|---|---|-------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

IV блок — просветительско-воспитательная работа с детьми, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

| Интегральные показатели | Включение в систему работы дошкольного образовательного учреждения образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни | Проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников | Создание общественного совета по здоровью | Итого |
|-------------------------|--|---|---|-------|
| Год обследования | | | | |
| 2021-2022 | | | | |
| 2022-2023 | | | | |
| 2023-2024 | | | | |
| 2024-2025 | | | | |

V блок — организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями

| Интегральные показатели | Провели: лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п | Приобретение необходимой научно-методической литературы | Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п. | Итого |
|-------------------------|--|---|---|-------|
| Год обследования | | | | |
| 2021-2022 | | | | |
| 2022-2023 | | | | |
| 2023-2024 | | | | |
| 2024-2025 | | | | |

VI блок — медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

| Интегральные показатели Год обследования | Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача | Регулярный анализ и обсуждение на методических советах данных о состоянии здоровья воспитанников ДОУ, доступность сведений для каждого педагога | Регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями, введение карты здоровья группы (ДОУ) | Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с проблемами в адаптации, развитии, здоровье | Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья детей раннего и дошкольного возраста, просвещению педагогов и родителей | Итого |
|---|--|---|---|---|---|-------|
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

Количественная и качественная оценка деятельности детского сада

| Интегральные показатели | Параметры рациональной организации воспитательно-образовательного процесса | Параметры рациональной организации режима дня | Параметры (показатели) изменения функционального состояния, напряженности и текущей заболеваемости | Параметры изменения физического развития и физической подготовленности | Параметры изменения отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни | Итого |
|-------------------------|--|---|--|--|---|-------|
| Год обследования | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | |

Критериями компетентности педагога в области здоровьесбережения: знания в области здоровья

| Интегральные показатели | Знания о теоретических подходов к сущности понятий: здоровье, болезнь, здоровый образ жизни | Знание факторов, укрепляющих и разрушающих здоровье (в том числе и профессиональное) | Знание методов формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья детей | Знание современных здоровьесберегающих технологий | Знание методов пропаганды знаний в вопросах здоровьесбережения среди широких слоев населения | Знание методик проведения консультационных и профилактических мероприятий в области здоровьесбережения | Знание методов аналитической, прогностической и мониторинговой работы в области здоровьесбережения | Итого |
|-------------------------|---|--|---|---|--|--|--|-------|
| Год обследования | 2021-2022 | 2022-2023 | 2023-2024 | 2024-2025 | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Критериями компетентности педагога в области здоровьесбережения: умения в области здоровья

| Интегральные показатели | Умения выявлять факторы, отрицательно влияющие на здоровье и способность сопоставлять уровень здоровья с их влиянием на организм | Умения проектировать индивидуальную и групповую работу по здоровьесбережению | Умения активизировать внешние и внутренние ресурсы для сохранения своего здоровья и здоровья детей и подростков | Умения применять нормативно-правовые акты по охране здоровья в практической деятельности | Умения разрабатывать и применять на практике методы и технологии формирования, укрепления и сохранения собственного здоровья и здоровья | Умения оказывать помощь коллегам и родителям в познании своего здоровья и ресурсов его сохранения и укрепления | Умения применять методы формирования мотивационных основ здорового образа жизни у детей и их родителей | Умения организовывать индивидуальную и коллективную работу по здоровьесбережению детей | Умения формировать у себя и у детей адаптивные возможности | Умения организовывать свой образ жизни с позиций здоровьесбережения | Итого |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---|-------|
| Год обследования | | | | | | | | | | | |
| 2021-2022 | | | | | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | | | | | |

Критериями компетентности педагога в области здоровьесбережения: навыки в области здоровья

| Интегральные показатели Год обследования | Навык ведения здорового образа жизни | Навык самодиагностики, саморазвития, самосовершенствования своего образа жизни и здоровья | Навык владения культурой общения | Навык обладания рефлексивными способностями | Навык владения культурой эмоций | Навык сохранения профессионального здоровья | Навык совладания со стрессами (аутотренинг, релаксация) | Итого |
|---|--------------------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|---|---|-------|
| 2021-2022 | | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | | |

Критериями компетентности педагога в области здоровьесбережения: характеристики личности

| Интегральные показатели Год обследования | Сформированность мотивационной сферы ведения здорового образа жизни; | Обладание психическими функциями самоконтроля и самокритичности | Высокий уровень креативности и профессионального самосознания | Потребность в постоянном самообразовании в вопросах здоровьесбережения | Коммуникабельность, эмпатичность, открытость, тактичность, терпение, доброта, деликатность и др | Физическая тренированность, самовнушаемость и оптимизм | Итого |
|---|--|---|---|--|---|--|-------|
| 2021-2022 | | | | | | | |
| 2022-2023 | | | | | | | |
| 2023-2024 | | | | | | | |
| 2024-2025 | | | | | | | |

Уровни сформированности профессиональной компетентности педагога в вопросах здоровьесбережения

| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знания педагогов в области здоровья систематичные, осознанные и глубокие; <input type="checkbox"/> отмечается потребность в постоянном пополнении и совершенствовании знаний; <input type="checkbox"/> умения на уровне навыков; <input type="checkbox"/> мотивом к здоровьесбережению является понимание ценности здоровья и потребности в его сохранении и укреплении. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знания педагогов в области здоровья существенны и дифференцированы; <input type="checkbox"/> умения в области здоровьесбережения сформированы, но применяются не в системе; <input type="checkbox"/> педагоги убеждены в необходимости ведения здорового образа жизни, но ценность здоровья для них не является потребностью и мотивом к здоровьесберегающему поведению. | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> знания педагогов в области здоровья поверхностны, фрагментарны; <input type="checkbox"/> характерно равнодушное, нередко негативное отношение к выполнению действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; <input type="checkbox"/> умения и навыки по сохранению здоровья сформированы лишь на уровне выполнения элементарных гигиенических процедур; <input type="checkbox"/> мотивационноценностное отношение к здоровью не сформировано. |

Комплекс спортивно – тематических развлечений на 2023 – 2024 учебный год.

| Месяц проведения | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
|-------------------------|---|--|
| Сентябрь | Спортивный праздник « <i>В гости к осени</i> » Физкультурный досуг « <i>Веселье на лесной поляне</i> » | Спортивный праздник « <i>В гости к осени</i> » Физкультурный досуг « <i>Шалуны – балуны</i> » |
| Октябрь | Физкультурный досуг « <i>Колхозница Дуняша</i> » | Физкультурный досуг « <i>Зов джунглей</i> » |
| Ноябрь | Физкультурный досуг « <i>Котята – шалунишки</i> » | Физкультурный досуг « <i>Спортивная смена</i> » |
| Декабрь | Физкультурный досуг по сказке Н. Павловой « <i>Чьи бабашки</i> » | Физкультурный досуг по сказке К. Чуковского « <i>Цыпленок</i> » |
| Январь | Физкультурный досуг « <i>Игры и эстафеты с воздушными шарами</i> » | В мире народных игр. |
| | Неделя здоровья | |
| Февраль | Спортивный праздник, посвященный 23 февраля. | Спортивный праздник, посвященный 23 февраля. |
| Март | Физкультурный досуг « <i>В мире народных игр</i> » | Физкультурный досуг « <i>Птичья физкультура</i> » |
| Апрель | День здоровья. | День здоровья. |
| | Неделя здоровья | |
| Май | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. |

Перечень необходимых программ, технологий, методических пособий по физическому развитию на 2023 – 2024 уч.г.

| Направление развития детей | Программа | Ежедневно применяемая методическая литература | Методические пособия Технологии |
|----------------------------|--|--|--|
| Физическое развитие | <p>Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №11»</p> <p>Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России</p> | <p>-Развивающие занятия с детьми 2-3 лет, 3-4, 4-5, 5-6, 6-7/ Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ОЛМА Медиа групп, 2015.</p> <p>-Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы / Сост. Е.В. Трифонова. – М.: ТЦ Сфера, 2015</p> <p>Здоровьесберегающие технологии в образователньо – воспитательном процесс. – М.: Ипекса, народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2014</p> | <p>-</p> <p>Рунова М.А.</p> <p>Двигательная активность ребенка в детском саду.</p> <p>М.: Мозаика-синтез,2014.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)</p> | | |
|--|--|--|--|

Программы, обеспечивающие реализацию части, формируемой участниками образовательного процесса

Физическое развитие

[ОП ДО "СамоЦвет" \(ранний возраст\)](#)

[ОП ДО "СамоЦвет" \(дошкольный возраст\)](#)

Особенности организации структурных компонентов развивающей предметно – пространственной среды.

Развивающая среда для обеспечения физической активности и укрепления здоровья

| Группы | Раннего возраста | Младшего возраста | Среднего возраста | Старше – подготовительного возраста |
|-------------------------------------|---|--|---|--|
| <p>Оборудование участков</p> | <p>1. Горка (зимняя большая) – каркас металлический, съезд и лесенки деревянные - вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>2. Горка (малая) деревянная – вкопана – 1 шт.</p> <p>3. Песочница - каркас металлический, скамейки деревянные - вкопана – 1 шт.</p> <p>4. Песочница – каркас металлический, скамейки деревянные – установлена в беседке на ровной поверхности – 1 шт.</p> | <p>1. Спортивный комплекс (качели, горка, кольца, перекладина) – каркас металлический – вкопан и забетонирован у основания – 1 шт.</p> <p>2. Песочница - каркас металлический, скамейка деревянные - вкопана – 1 шт.</p> <p>3. Беседка металлическая (цветочная) – вкопана – 1 шт.</p> <p>4. Веранда – металлическая большая – закопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>5. Постройки «Ракета»,</p> | <p>1. Горка (зимняя) – каркас металлический, съезд и лесенки деревянные - вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>2. Песочница - каркас металлический, скамейки деревянные - вкопана– 1 шт.</p> <p>3. Беседка металлическая, сидения деревянные – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>4. Гимнастическая лесенка – металлическая – вкопана и</p> | <p>1. Горка (зимняя) – каркас металлический, съезд и лесенки деревянные - вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>2. Песочница вкопана каркас металлический, скамейки деревянные – 1 шт.</p> <p>3. Беседка металлическая, сидения деревянные – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>4. Качели металлические – вкопаны и забетонированы у основания – 1 шт.</p> <p>5. Кольцеброс</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>5. Беседка металлическая, сидения деревянные – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>6. Беседка металлическая (цветочная) – вкопана – 1 шт.</p> <p>7. Трапезевидная лесенка – металлическая вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>8. Веранда с лесенкой – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт. (Замечание: заменить 4 доски в основании веранды)</p> <p>9. Веранда – металлическая большая – закопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>10. Качели – металлические, сидения деревянные – вкопаны и</p> | <p>«Дуга», «Башенка» – металлические – вкопаны и забетонированы у основания – 1 шт.</p> <p>6. Скамейка – каркас металлический – сиденья деревянные – вкопана, забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>7. Качели – каркас металлический – сиденья деревянные – вкопана, забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>8. Стол со скамейками «Цветок» - каркас металлический – сиденья и столешница деревянные – установлены на ровной поверхности и закреплены.</p> | <p>забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>5. Кольцеброс металлический – вкопан и забетонирован у основания – 1 шт.</p> <p>6. Машина металлическая вкопана – 1 шт.</p> <p>7. Лесенка горизонтальная – металлическая вкопана – 1 шт.</p> <p>8. Постройка «Ракета» – металлическая вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>9. Веранда – металлическая большая – вкопана и залита у основания</p> <p>10. Стол с двумя скамейками – каркас металлический, скамейки и столешница деревянные – 1 шт.</p> <p>11. Уголок</p> | <p>«Петушок» металлический – вкопан и забетонирован у основания – 1 шт.</p> <p>6. Машина металлическая – вкопана – 1 шт.</p> <p>7. Карусель 4-х местная – металлическая – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт.</p> <p>8. Лесенка горизонтальная – металлическая вкопана – 1 шт.</p> <p>9. Веранда – металлическая большая – вкопана и залита у основания – 1 шт.</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---------------------|--|
| | <p>забетонированы у основания – 1 шт.</p> <p>11.Лесенка горизонтальная - металлическая - вкопана – 1 шт.</p> <p>12.Постройки «Машина», «Жираф», «Самолет» - металлические – вкопаны и забетонированы у основания – 1 шт.</p> | | экспериментирования | |
| <p>Оборудование спортивных площадок</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кольцеброс - металлический - вкопан и забетонирован у основания – 1 шт. 2. Баскетбольные щиты - металлические – вкопаны и забетонированы у основания – 2 шт. 3. Дугообразная лесенка - каркас металлический – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт. 4. Дуги для подлезания – металлические – вкопаны – 5 шт. 5. Беговая дорожка (посыпанная опилками) – 1 шт. 6. Пеньки деревянные – вкопаны – 6 шт. 7. Вертикальная лесенка – металлическая – вкопана и забетонирована у основания – 1 шт. 8. Бревно - деревянное гимнастическое – вкопано – 1 шт. 9. Яма для прыжков в длину (наполненное опилками) – 1 шт. 10.Площадка для игры в городки (забетонирована, установлено ограничение металлическое – вкопано) Лесенка горизонтальная - металлическая - вкопана и забетонирована у основания – 1 шт. 11.Корзины для метания – вкопаны – 2 шт. 12.Полоса препятствий – из резиновых покрышек – вкопана и установлена стационарно – 1 шт. 13.Футбольное поле – из резиновых покрышек – вкопано и установлено стационарно - 1 шт. 14.Песочницы – металлические, сидения деревянные – вкопаны – 2 шт. 15.Тропа здоровья 16.Волейбольное (футбольное) поле. | | | |

Часть, формируемая участниками ОП

Содержание и средства реализации

образовательной области «Физическое развитие»

Современные тенденции развития социокультурной ситуации выявляют общественное внимание к региональным особенностям образовательного пространства. В сфере образования формируются новые тенденции, отражающие с одной стороны, закономерности мирового педагогического процесса, а с другой национально – региональные особенности, обусловленные историческими, демографическими, экономическими, этнокультурными факторами, менталитетом народа.

Возрождение национально – культурного наследия в плане физического развития детей дошкольного возраста становится актуальной в формировании личности современного человека.

Цель программы «СамоЦвет» по физическому развитию детей до 7 лет:

1. Обеспечить приобретение опыта двигательного опыта, совершенствования двигательной активности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Создать условия для развития представлений о своем теле и его физических возможностях.
3. Обеспечить формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
4. Обеспечить становление у ребенка ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Принципы организации образовательного процесса:

- *принцип природосообразности* предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;
- *принцип культуросообразности* предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;
- *принцип вариативности* обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития.
- *принцип индивидуализации* опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство.

В образовательной программе учитывается тот факт, что сегодняшние дети существенно отличаются по своим интеллектуальным и психоэмоциональным характеристикам.

Целевые ориентиры освоения программы «СамоЦвет».

- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении.

| Образовательная область «Физическое развитие» | |
|--|--|
| Содержание | <p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p> |
| Средства | <p>Игры народов Среднего Урала:</p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый заяк».</p> |

Марийские - «Билияша», «Катание мяча».

Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».

Спортивные игры:

«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.

Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры народов Урала, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры Среднего Урала.

«ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»

(примерный перечень оздоровительные мероприятия в течение дня):

УТРО

1. Утренняя зарядка
2. Пальчиковая гимнастика
3. Игровой массаж
4. Мытье рук и лица холодной водой
5. Оздоровительные игры
6. Дыхательная гимнастика
7. Музыкаотерапия

ОД

1. Перед ОД – игровой массаж; кинезиологическая гимнастика
2. Динамическая пауза, физминутки
3. Логоритмические упражнения
4. Гимнастика для глаз

ПРОГУЛКА

1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения)
2. Подвижная игра
3. Дыхательная гимнастика

ПЕРЕД ДНЕВНЫМ СНОМ

1. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
2. Пальчиковая гимнастика
3. Жевательная гимнастика
4. Музыкаотерапия (Во время принятия пищи)
5. Релаксация
6. Аэрофитотерапия

ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

1. Гимнастика - пробуждения (в постели)
2. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия)
3. Закаливающие мероприятия (босохождение, контрастно – воздушные ванны, вода, снег)

ПОСЛЕ ПОЛДНИКА

1. Психогимнастика (эмоциональное здоровье)
2. Осанка (профилактика сколиоза)

ВЕЧЕР

1. Пальчиковые игры
2. Музыкаотерапия

Комплекс «Жевательная гимнастика»:

1. «Согреем животик» - погладить живот по часовой стрелке 10 раз.
 2. «Пощёлкаем зубами» - открывать и закрывать рот 24 раза.
 3. «Потягушки» - сомкнуть руки в замок над головой, потянуться вверх 1 раз.
 4. «Погладим язычком» - массаж нёба язычком по часовой стрелке 1 раз; против часовой стрелке 1 раз, глубоко проглотив слюну.
 5. «Как вкусно пахнет!» - сесть за столы, понюхать еду.
- ! Упражнения № 1, 2, 3, 4 выполняем стоя, недалеко от накрытых столов.

Интеллектуальный массаж

(Фриц Аугли, швейцарский детский психолог, профессор)

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж

1. Массаж пальцев рук:

- а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;
 - б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.
2. Массаж запястья круговыми движениями.
 3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».
 4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
 5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
 6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
 7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
 8. Массаж головы. Над ушами к верхней чарке, ото лба к верхней чарке.
 9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
 10. Массаж ушных раковин, наушники.

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в

работе со старшими детьми. Проводится 2–3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

I. Организационный момент.

«Найди и покажи носик».

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

II. Основная часть.

И г р о в ы е у п р а ж н е н и я с н о с и к о м .

«Помоги носику собраться на прогулку».

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет».

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

«Носик балуется».

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах».

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поет песенку».

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

«Погреем носик».

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

III. Заключительный этап.

Носик возвращается домой». Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

П р и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тете _____ покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

I. Подготовительный этап.

Дети растирают ладони до приятного тепла.

II. Основная часть.

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем –растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

III. Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

П р и м е ч а н и е. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну, быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.
Потом ручки разогрею,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек.

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2–3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

I. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

II. Основная часть. Упражнения с ушками.

«Найдем и покажем ушки».

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

«Похлопаем ушками».

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

«Потянем ушки».

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

«Покрутим козелком».

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его

во все стороны в течение 20–30 секунд.

«Погреем ушки».

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

III. Заключительный этап.

Дети расслабляются и слушают тишину.

П р и м е ч а н и е. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7–8 раз, для малышей достаточно 5–6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Аэрофитотерапия.

При заболеваниях дыхательных путей в острый период и при их хроническом течении рекомендованы эфирные масла:

- анис
- дудник
- душица
- иссоп
- камфара
- кедр европейский
- мята перечная
- розмарин
- ромашка
- чайное дерево
- фенхель
- шалфей
- эвкалипт

В период реабилитации после перенесённых заболеваний, в стрессовых ситуациях (адаптация к ДОУ) показаны эфирные масла, обладающие

расслабляющим, успокаивающим действием:

- базилик
- валериана
- дудник
- душица
- лаванда
- майоран
- мелисса
- мимоза
- мята курчавая
- розмарин
- укроп

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

| № п/п | Виды испытаний | Нормативы ГТО / Ф.И. ребенка | | | | | | | | |
|-------|---|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | | | | | | | |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | | | | | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | | | | | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | | | | | |
| | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | | | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | | | | | | | | | |
| 7. | Бег на 1 км (мин, с) | | | | | | | | | |
| 8. | Бег на 2 км (мин, с) | | | | | | | | | |

| № п/п | Виды испытаний | Нормативы ГТО / Ф.И. ребенка | | |
|----------|--|------------------------------|--|--|
| | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | |
| | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | | | |
| 7. | Бег на 1 км (мин, с) | | | |
| 8. | Бег на 2 км (мин, с) | | | |

| № п/п | Виды испытаний | Нормативы ГТО / Ф.И. ребенка | | | | |
|----------|---|------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | | | |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | |
| | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | | | | | |
| 7. | Бег на 1 км (мин, с) | | | | | |
| 8. | Бег на 2 км (мин, с) | | | | | |

| № п/п | Виды испытаний | Нормативы ГТО / Ф.И. ребенка | | | | |
|----------|---|------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | | | |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | |
| | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | | | | | |
| 7. | Бег на 1 км (мин, с) | | | | | |
| 8. | Бег на 2 км | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| | (мин, с) | | | | | | | |
|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|

| № п/п | Виды испытаний | Нормативы ГТО / Ф.И. ребенка | | | | | | | |
|-------|---|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | | | | | | | | |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | | | | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | | | | |
| | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | | | | |
| | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | | | | |
| | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7. | Бег на 1 км (мин, с) | | | | | | | | |
| 8. | Бег на 2 км (мин, с) | | | | | | | | |

Тренинг на снятие эмоционального напряжения

«Сбрось усталость!»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: создание позитивного настроения и настроения на работу в группе.

Воспитатели садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение 2. «Никто не знает, что...»

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатели сидят по кругу. У психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Ни кто из вас не знает, что я (или — у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

Упражнение 3. «Сборный портрет»

Цель: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сейчас вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясните, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например: красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

Упражнение 4. «Лишний стул»

Цель: снятие психологической дистанции между членами группы.

Воспитатели сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях.

Упражнение 5. «Счет до десяти»

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы.

Воспитатели встают в круг, не касаясь друг друга. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Психолог предлагает добиться желаемого результат за 5 попыток. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

Упражнение 6. «Психологическая зарядка»

Цель: снятие мышечного напряжения.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!»
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»
4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

Упражнение 7. «Поворот»

Цель: поддержание положительного эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предварительные переговоры

запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

Упражнение 8. «Живые руки»

Цель: снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Упражнение 9. «Карусель»

Цель: поддержание позитивного настроения в группе, снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю свою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Воспитатели делятся на две подгруппы и встают «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

Упражнение 10. «Покажи пальцем»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;

- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

Упражнение 11. «Я в лучах солнца!»

Цель: оптимизация самооценки, позитивного настроения на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удастся и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

Тренинг на снятие эмоционального напряжения

«Все в твоих руках!»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Упражнение №1. «Как тебя зовут?»

Цель: знакомство, установление положительного эмоционального настроения в группе.

Выбирается ведущий. Остальные игроки образуют круг. Ведущий по очереди бросает мяч игрокам, а те должны быстро дать ответ на очень простой вопрос: «Как тебя зовут?» Сложность в том, что надо называть не свое имя, которое все знают, а какое-то прозвище. Главное условие – чтобы прозвище соответствовало качествам характера. Например, «Златовласка», «Поэтесса», «Синеглазка», «Гимнастка» и т. д. Если игрок вовремя не смог ответить или не успел быстро перебросить мяч, то должен выйти из игры.

Упражнение №2. «Подойди ко мне поближе, я хочу тебя обнять!»

Цель: формирование положительного настроения на работу, развитие умения выразить положительные чувства к друг другу,

Воспитатели образуют один большой круг. Упражнение начинает психолог. По очереди, по цепочке все должны выразить свою симпатию друг к другу с помощью жестов и приятных слов. Психолог обнимает сидящего рядом с ним игрока совсем слабо, а он, в

свою очередь, должен обнять своего соседа уже крепче, потом объятия постепенно набирают свою силу, пока не вернуться к ведущему.

Упражнение №3. «Пианино»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Воспитатели садятся по кругу и кладут ладони на колени соседей. Психолог запускает движение, один хлопок – вправо, два хлопка – влево, сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

Упражнение №4. Рисунок «Я, - обо мне»

Цель: развитие рефлексии, оптимизация самооценки.

С двух сторон листа участник обводит свою руку. На одной стороне в середине написать «Я о себе»; на другой стороне «Другие обо мне», и на каждом пальчике подписать черты характера, которые, по мнению участника, есть у него, а затем спросить остальных (каждый говорит по одной черте, которая как им кажется, есть у данного участника).

Упражнение №5. «Добрые - злые кошки»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения

Участники разбиваются на пары. На полу разложены обручи. Воспитатели «превращаются» в кошек и по команде: «добрые» - становятся в центр обруча и начинают гладить друг друга, обнимать; «злые» - выходят из обруча, становятся напротив друг друга (обруч между ними) и начинают «злиться», шипеть, «выпускать когти, царапаться» при этом не дотрагиваясь до партнера. Упражнение заканчивается на команде «добрые».

Упражнение №6. «Зоопарк»

Цель: развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде психолога воспитателям необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Психолог уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.

Упражнение №7. “Сидим без стула”.

Цель: сокращение дистанции в общении.

Воспитатели расходятся по комнате. Включается музыка, играющие начинают двигаться в ее ритме. Когда музыка выключается, участники как можно быстрее образуют пары: один игрок наполовину приседает так, чтобы к нему на колени мог присесть другой игрок. Два участника, выполнившие упражнение последними, выбывают из игры. Последняя оставшаяся пара одаривается аплодисментами и выполняет импровизированный танец.

Упражнение № 8. «Дыхание»

Цель: снятие эмоционального возбуждения, состояния напряженности.

1. Сядьте и займите удобное положение.
2. Положите одну руку на область пупка, вторую – на грудь.
3. Сделайте глубокий (менее 2 сек.) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.
4. Задержите дыхание на 1-2 секунды.
5. Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
6. Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение №9. «Я падаю!»

Цель: развитие групповой сплоченности.

Воспитатели прогуливаются по комнате. Неожиданно какой-либо игрок, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол, либо падать вперед. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке игрока прежде, чем он коснется пола. Как только падающий «спасен», все участники игры расходятся по комнате, действие повторяется снова.

Упражнение №10. «А за что? а просто так!»

Цель: развитие чувства сплоченности, установление позитивного общения друг с другом.

Воспитатели становятся в круг и начинают выражать дружеские чувства, то есть благодарить друг друга за что-то, а может быть, и просто так. Одного человека выбирают и ставят в центр. К нему подходят по очереди игроки и говорят спасибо за...

(Возможные варианты ответов: за хорошее настроение; за то, что ты всегда рядом; за то, что ты меня понимаешь и др.)

И дальше поэтому же принципу. Тот, кто заходит в круг, обратно на свое место не возвращается, поэтому компания в центре постепенно увеличивается и разрастается. Для установления дружеского контакта воспитатели могут обнять друг друга за талию или за плечи, а когда все окажутся в центре, игра завершается одним дружным и крепким объятием

Упражнение №11. Музыкальная релаксация

Цель: снятие мышечных зажимов.

Психолог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное — это ощущение свободы. Вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали». Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.

Упражнение №12. «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга.

Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня...» и ответить на вопрос, оправдались ли ожидания от занятия.