

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 59»

**ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 59»  
Протокол от «18» декабря 2024г № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МБДОУ «Детский сад № 59»  
\_\_\_\_\_/Воронина Н.С./  
Приказ № 82 ОД  
от «19» декабря 2024г.

# «Я и моё здоровье»

## Физкультурно-оздоровительная программа

**2025 – 2029 годы**

**2025**

## ***Актуальность разработки программы.***

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

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

## ***Цель и задачи программы***

Цель программы: Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

### Задачи программы:

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

## ***Прогнозируемый результат***

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

## *Структура программы*

### **Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

### **Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

#### **2.1. Программное обеспечение**

#### **2.2. Здоровьесберегающие технологии**

#### **2.3. Содержание программы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми
2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников
3. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки
4. Совместная деятельность воспитателя с детьми

### **Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения
5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

### **Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)
2. Основные параметры знаний и умений воспитанников по разделу «Растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными» программы «Детство» (Т.И.Бабаева, Н.А.Ноткина)
3. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении.
4. Мониторинг здоровья детей

**Раздел I.**  
**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**



## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа «Здоровый ребёнок» на 2025-2029 годы
Основание разработки Программы:	Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»
Заказчик Программы:	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 59» (Далее - ДОУ)
Основные разработчики Программы:	Педагогический совет ДОУ
Исполнители Программы	Коллектив ДОУ, родители и воспитанники
Сроки реализации Программы:	2025 -2029 годы
Механизм реализации Программы:	Программа осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности и прилагаемым планом мероприятий.
Основные направления деятельности Программы:	<p>I. Медицинское обеспечение детей: создание эффективной системы медико-социально-психологической поддержки детей на дошкольном этапе; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей, посещающих ДОУ, и факторов среды воспитания и обучения; укрепление материально-технической базы.</p> <p>II. Управление здоровьем детей: оптимизация системы медицинского обеспечения и укрепления здоровья детей в ДОУ; создание постоянно функционирующей многоуровневой системы образования в области формирования здорового образа жизни; обеспечение использования безопасных технологий обучения в соответствии с возрастными-физиологическими возможностями организма детей на всём протяжении учебного процесса; обеспечение контроля за подготовкой детей 5 - 7 лет к школе; организация контроля за условиями обучения и воспитания в ДОУ; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей ДОУ и факторов внутрисадовой среды обитания.</p> <p>III. Подготовка кадров, профилактическая работа: организация подготовки педагогов и повышение их квалификации; проведение постоянной разъяснительной работы среди детей и родителей.</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Сохранение здоровья участников образовательного процесса

Учреждение обеспечивает выполнение стандарта по всем направлениям развития ребёнка. Однако приоритетным направлением деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

На 28.12. 2024 г. в МБДОУ «Детский сад № 59» функционирует 4 групп:

№	Наименование группы	Количество детей	
		По плану	По факту
1.	1 младшая группа	15	18
2.	2 младшая группа	20	23
3.	Старшая группа	20	14
4.	Подготовительная группа	20	15

Всего детей - 70, из них 30 девочек, 40 мальчиков.

### *Адаптация детей к ДОУ*

Учебный год	Благоприятный тип течения адаптации, %	Средний, %	Неблагоприятный, %
2021-2022	18	74	8
2022-2023	30	65	5
2023-2024	40	58	2

### *Группы здоровья воспитанников*

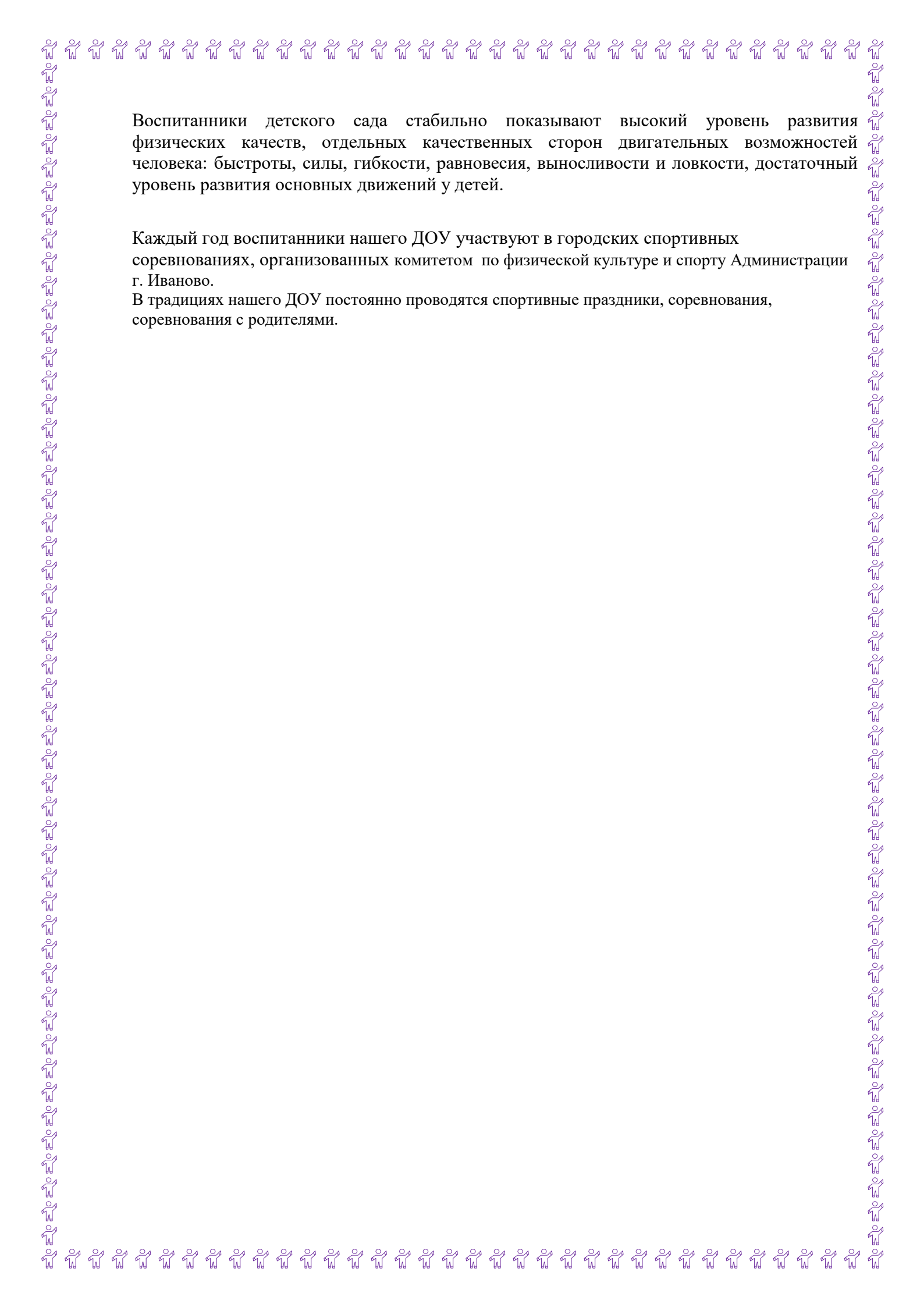
Учебный год	I группа, %	II группа, %	III группа, %	IV группа, %	Всего детей
2021-2022	17	71	12	-	101
2022-2023	23	67	10	-	86
2023-2024	25	64	11	-	90

### *Результаты оздоровительной работы*

Показатели	2021-2022 уч. год	2022-2023 уч. год	2023-2024 уч. год
Пропуски детей по болезни (в детоднях)	1363	1108	884
Среднее число дней, пропущенных ребенком по болезни	13,5	12,9	9,8
Средняя продолжительность одного заболевания	5,4	5,8	5,2
Число детей, часто болеющих простудными заболеваниями	14	10	8

### *Уровень физического развития детей*

Уровень физического развития	2021-2022 уч. год, %	2022-2023 уч. год, %	2023-2024 уч. год, %
Норма	69	77	72
Отклонения от нормы	31	23	28



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

Каждый год воспитанники нашего ДОО участвуют в городских спортивных соревнованиях, организованных комитетом по физической культуре и спорту Администрации г. Иваново.

В традициях нашего ДОО постоянно проводятся спортивные праздники, соревнования, соревнования с родителями.

## Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ





## 2.1. Программное обеспечение

Во всех группах ДОУ используется программа, обеспечивающая целостность здоровьесберегающего процесса – программа «Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой и др.

А так же используется технология обучения здоровому образу жизни парциальная программа «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина.

## 2.2. Содержание программы:

### 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

#### **Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы в МБДОУ «Детский сад № 59»**

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
  - Утренняя и бодрящая гимнастики.
  - Ежедневное физкультурное занятие.
  - Спортивные игры.
  - Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
  - Праздники здоровья.
  - Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаляющих мероприятий:
  - Воздушное закаливание.
  - Водное закаливание (ходьба по мокрым дорожкам летом).
  - Босохождение.
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
  - Чесночные ингаляции в период гриппа.
  - Точечный массаж.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
  - Формирование правильного режима дня.
6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:
  - Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).
7. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):
  - Индивидуальные занятия «Будь здоров, малыш!» (2 раза в неделю)
  - Точечный массаж (постоянно)
  - Дыхательная гимнастика (постоянно)
  - Лечебно-профилактические мероприятия (в соответствии с рекомендациями врача-педиатра)

**Модель организации двигательного режима  
в МБДОУ «Детский сад № 59»**

<b><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i></b>		
<b>1.</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в зале, средний и старший возраст: в холодное время года – в зале, в теплое время года – на улице (в зависимости от погоды)
<b>2.</b>	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
<b>3.</b>	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
<b>4.</b>	Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.)
<b>5.</b>	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
<b>6.</b>	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
<b>7.</b>	Прогулки-походы	Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа)
<b><i>Учебные занятия</i></b>		
<b>1.</b>	По физической культуре	-три раза в неделю: физкультурные занятия – 2 раза в неделю, оздоровительно-игровой час – 1 раз в неделю. -продолжительность в мл.гр. – 15-20 мин, в ст. гр. – 20-25 мин.
<b>2.</b>	Уроки здоровья и безопасности	Начиная с средней группы 1 раз в месяц
<b><i>Самостоятельная деятельность детей</i></b>		
<b>1.</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>		
<b>1.</b>	День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы
<b>2.</b>	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин)
<b>3.</b>	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы
<b>4.</b>	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня»	Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами
<b><i>Дополнительные занятия</i></b>		
<b>1.</b>	Индивидуальные занятия с детьми часто и длительно болеющими, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие «Будь здоров, малыш!»	Два раза в неделю

2.	Кружок «Непоседы»	Один раз в неделю
3.	Домашние задания	Определяются воспитателем

### Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад № 59»

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Традиционная форма</li> <li>- Ритмика</li> <li>- Игровая, сюжетная</li> <li>- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ</li> <li>- В форме двух-трёх подвижных игр</li> </ul>
Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Традиционная форма</li> <li>- Игровое, сюжетное</li> <li>- Круговая тренировка</li> <li>- Самостоятельное</li> <li>- Интегрированное</li> <li>- Тренирующее</li> <li>- Занятие-зачёт (диагностика)</li> </ul>
Физминутка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая, сюжетная под стихотворный текст</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>- «Сеанс здоровья»</li> <li>- Психогимнастика</li> <li>- Мимический этюд</li> </ul>
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики)</li> <li>- Разминка в постели: потягивание, самомассаж</li> <li>- Игровой, сюжетный комплекс</li> <li>- Игра малой подвижности или хороводная игра</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тематическая, сюжетная</li> <li>- Оздоровительная</li> <li>- Экскурсия, поход</li> </ul>

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

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

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

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

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

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

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

#### **Виды физкультурных занятий в МБДОУ «Детский сад № 59»:**

##### **- Традиционная форма занятия**

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

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

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

- **Тренирующее занятие** – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).
- **Интегрированное занятие** – с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.

- **Круговая тренировка** – основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.
- **Самостоятельное занятие** – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
- **Занятие-зачёт** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

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

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,
- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

#### **Структура примерного планирования прогулки МБДОУ «Детский сад № 59»:**

<b><i>После занятий с высокой физической нагрузкой</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная деятельность детей.</li> <li>- Наблюдение.</li> <li>- Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.</li> <li>- Дидактические игры и упражнения на развитие познавательных способностей.</li> <li>- Трудовые поручения.</li> <li>- Подвижные игры средней и малой подвижности.</li> <li>- Дыхательные упражнения.</li> </ul>
<b><i>После занятий с интеллектуальной нагрузкой</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры (фронтально).</li> <li>- Наблюдение.</li> <li>- Самостоятельная деятельность детей.</li> <li>- Трудовые поручения</li> <li>- Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)</li> <li>- Спортивные игры и упражнения.</li> <li>- Дыхательные упражнения.</li> </ul>

#### **Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:**

- Общая подвижная игра для всех детей.
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.

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

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

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


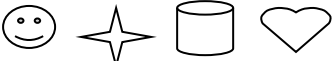
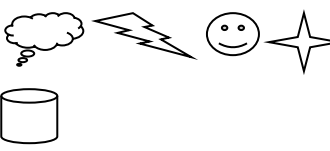

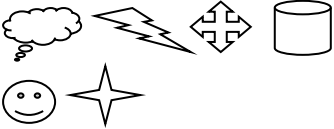
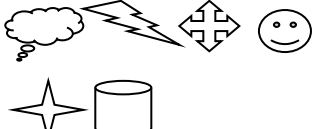
- Маршрут должен быть тщательно изучен.
- В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
- Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
- При переходе улиц и дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила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

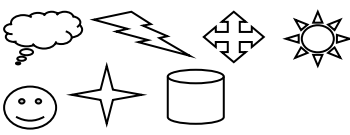
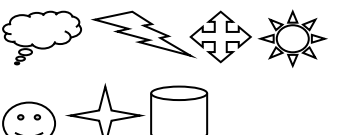
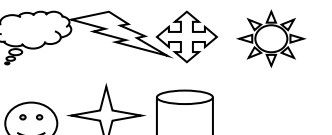
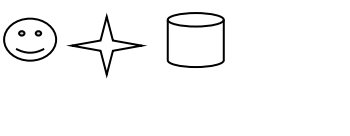
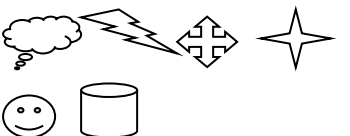
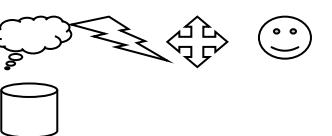
**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

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


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


### Система закаливания с учётом времени года в МБДОУ «Детский сад № 59»:


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


ЛЕТО			
ОСЕНЬ			


Условные обозначения:


Утренний приём на воздухе – 


Утренняя гимнастика на свежем воздухе – 

Прогулка: воздушные ванны – 

солнечные ванны – 

Босохождение по мокрым дорожкам – 

Сон в проветриваемом помещении – 

Полоскание рта 

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

Параллельно с закаливанием в ДОУ проводятся лечебно-профилактические процедуры:

- Антропометрия.
- Маркировка мебели.
- Точечный массаж.
- Чесночные ингаляции.
- Полоскание горла настоями трав (по назначению врача).

## 2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

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

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

**Методические рекомендации по проведению  
Уроков здоровья и безопасности:**

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

**Основные направления работы  
по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников  
МБДОУ «Детский сад № 59»:**

РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ	Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни
РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)	Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности
РЕБЁНОК И ДОРОГА	Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте
РЕБЁНОК И ПРИРОДА	Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе
РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ	Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками



### 3. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

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

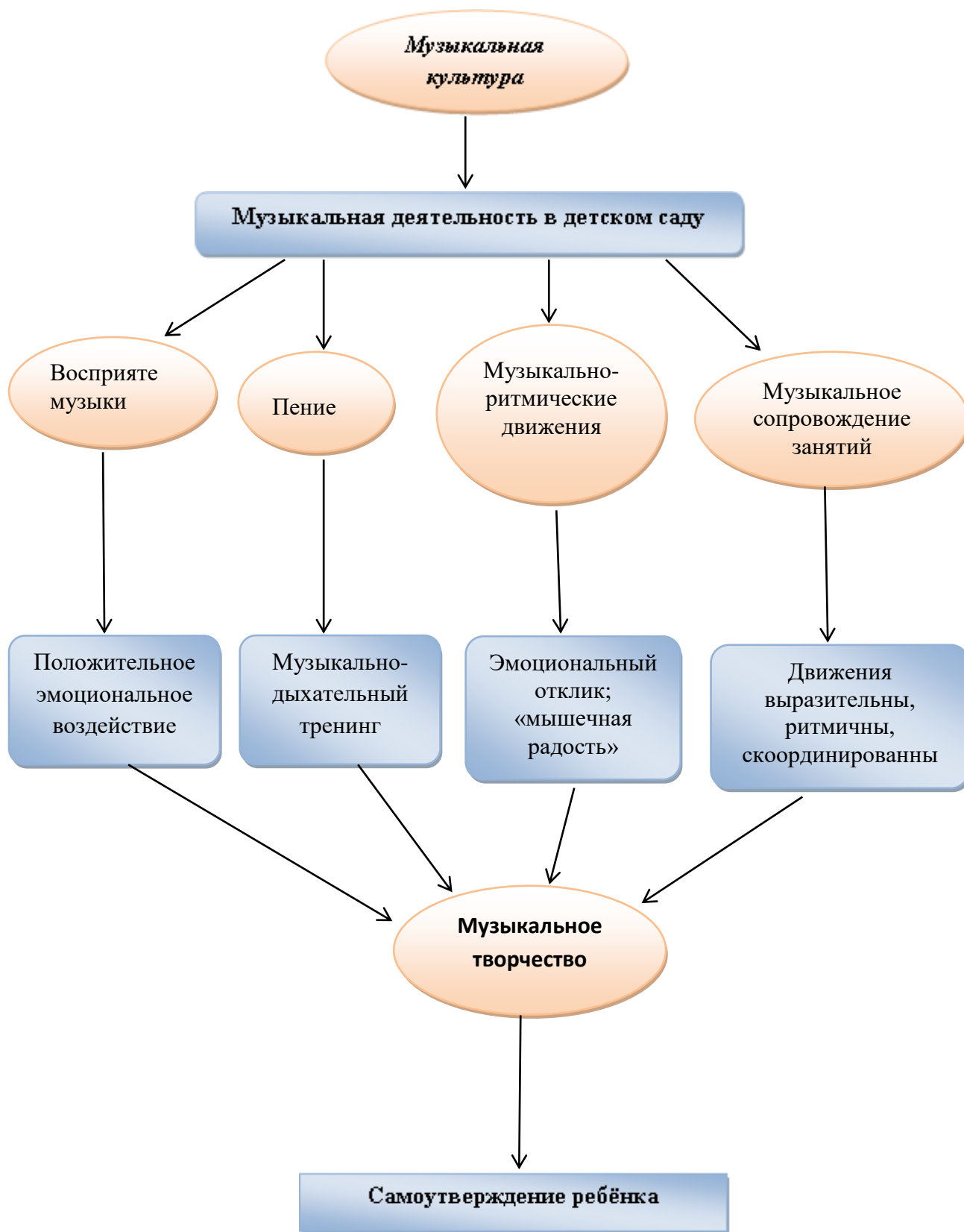
#### **Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ**

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

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

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

## Влияние музыки на здоровье детей



## Пение.

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

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

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

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

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

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

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

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

Возраст детей	Название, автор песенки	Направлена на
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"><li>- «В огороде зайчика» муз. В.Карасёвой</li><li>- «Дождик» русская народная попевка</li><li>- «Кошка» муз. А.Александрова</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «зайчика», «маленький».</li><li>- обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи», «ложку», «хлебай понемножку».</li><li>- развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.</li></ul>
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Паровоз» муз. В.Карасёвой</li><li>- «Колыбельная» муз. Е.Тиличевой</li><li>- «Андрей-воробей» русская народная песня</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие правильного глубокого выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду».</li><li>- развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы).</li><li>- умение точно передавать ритмический рисунок попевки, построенной на одном звуке, сохраняя дыхание.</li></ul>
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Качели» муз. Е.Тиличевой</li><li>- «Труба» муз.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания.</li><li>- умение чисто интонировать музыкальную фразу – пение трубы,</li></ul>

	Е.Тиличевой - «Дятел» муз. Н.Леви	сохраняя правильность дыхания. - умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук».
--	--------------------------------------	--

### **Музыкально-ритмические движения**

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

### **Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе МБДОУ «Детский сад № 59»:**

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

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

<b>Возраст детей</b>	<b>Возрастная характеристика</b>	<b>Приоритетные задачи</b>
3-4 года	Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку. Развитие слухового

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

#### 4. Совместная деятельность воспитателя с детьми

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе детского сада является **деятельность кружка «Непоседы»**. Деятельность кружка – цель: развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

**Раздел III.**  
**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**



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

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

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

### ***Педагогический совет ДОУ:***

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

### ***Методическая служба:***

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

### ***Медицинская служба:***

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

### ***Административно-хозяйственная часть:***

- отвечает за оснащение материально-технической базы

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

здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	медсестра, старший воспитатель
--	--------------------------------

## 2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

### Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности МБДОУ «Детский сад № 59»:

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

## 3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка

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

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

### Задачи физического воспитания ребёнка и их реализация в семье и в детском саду по Т.Н. Дороновой, Е.В. Соловьёвой



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

		позой детей за столом.
7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости».	Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться. Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию.	Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада. Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня.

### Эффективными формами работы с семьёй по физическому воспитанию детей в МБДОУ «Детский сад № 59»:

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

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

#### Примерные вопросы анкеты для родителей:

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

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

Детская поликлиника	-проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости; - проведение профилактических медицинских осмотров детей; - оказание лечебно-профилактической помощи; - информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости; - составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции
Средняя общеобразовательная гимназия № 23	- проведение совместных спортивных мероприятий; - экскурсии в спортивный зал, бассейн школы; - диагностика физических качеств выпускника ДОУ
Центральная детско-юношеская библиотека	информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов (обзоры, Дни информации, лектории); - помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы (выставки, конкурсы, беседы, праздники)
Ивановский институт развития образования; Центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров;	совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности; - создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы
Комитет по физкультуре и спорту	-подготовка и реализация спортивных мероприятий; - консультативная помощь в физическом развитии детей;

## 5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей

### Перспективы развития здоровьесберегающей среды МБДОУ «Детский сад № 59»:

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
<b>1. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста</b>			
1.1.	Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Заведующий Воспитатели
<b>2. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей</b>			

2.1.	В ДОУ имеется медицинский кабинет, прививочный кабинет, оборудованные необходимым медицинским оборудованием		Заведующий Старшая медсестра
<b>3. В ДОУ созданы условия для физического развития детей</b>			
3.1.	Имеются спортивные центры в каждой группе	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели
3.2.	На групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование, автодром.	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья». Организовать физкультурную площадку на территории детского сада. Закупить лыжи в количестве 25 шт. Закупить дорожные знаки для автодрома.	Заведующий, Старший воспитатель,

## Раздел IV. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ



## Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад № 59»:

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

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

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

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

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья.

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

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

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

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста. Физическая подготовленность изучается у детей 4 – 8 лет.

## Диагностическая карта физических качеств детей

\_\_\_\_\_ группы  
**МБДОУ «Детский сад № 59»**  
 за 20\_\_ – 20\_\_ уч.год

Воспитатели \_\_\_\_\_  
 (фамилия, имя, отчество)

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

**Таблица общих показателей физических качеств детей \_\_\_\_\_ группы**  
**МБДОУ «Детский сад № 59»**  
 за 20\_\_ – 20\_\_ уч.год

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

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).
- Обследование проводит один и тот же педагог, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18\*.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.
- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.

- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.
- Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:
  - Именной список испытуемых (по группам)
  - Дату обследования (на начало и конец учебного года)
  - Описание двигательных заданий
- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

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

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.
- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 4 лет.
- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).
- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.
- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.
- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).
- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

## 2. Основные параметры знаний и умений воспитанников по разделу «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» программы «Детство» (Т.И.Бабаева, Н.А.Ноткина)

<b>Возраст детей</b>	<b>Освоение основ гигиенической культуры</b>	<b>Овладение основами двигательной культуры</b>
Младший Третий год жизни	- На картинках и в жизни узнаёт процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения - Знает и называет предметы, необходимые для различных	- Большинство осваиваемых движений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге) - Хорошо реагирует на сигнал и



	<p>гигиенических процедур. Называет действия с ними.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переживает положительные чувства в связи с выполнением гигиенических процедур</li> <li>- Знает короткие стихи и потешки об культурно-гигиенических процедурах, повторяет их за взрослым</li> </ul>	<p>действует в соответствии с ним</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выдерживает заданный темп</li> <li>- Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной активности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения</li> </ul>
Четвёртый год жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В жизни и на картинках уверенно узнаёт процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения</li> <li>- Знает многие предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процессов</li> <li>- Знает отдельные правила поведения за столом</li> <li>- Знает стихи о чистоте, опрятности, с удовольствием слушает детские книги с тематикой формирования культурно-гигиенических навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе</li> <li>- Легко находит своё место при совместных построениях и в играх</li> <li>- Быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое</li> <li>- С большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре</li> </ul>
Средний Пятый год жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сформировано положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды</li> <li>- Знает последовательность действий в процессах умывания, одевания, правил поведения за столом</li> <li>- Знает наизусть стихи и потешки, связанные с выполнением культурно-гигиенических правил</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям</li> <li>- Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх</li> <li>- Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность</li> </ul>
Старший Шестой год жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья</li> <li>- Знаком с основными правилами безопасного поведения, имеет сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств, о правилах поведения в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребёнок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения</li> <li>- Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений</li> <li>- Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату</li> <li>- Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру</li> </ul>

	<p>обществе в случае заболевания, о некоторых правилах ухода за больным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Углублены представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур</li> <li>- Знает пословицы, поговорки, стихи о здоровье, гигиене, культуре еды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интерес к физическим упражнениям высокий и стойкий</li> </ul>
Седьмой год жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья</li> <li>- Знаком с основными правилами безопасного поведения, имеет сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, о важности охраны органов чувств, о правилах поведения в обществе в случае заболевания, о некоторых правилах ухода за больным</li> <li>- Углублены представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур</li> <li>- Знает пословицы, поговорки, стихи о здоровье, гигиене, культуре еды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения, самоконтроль и самооценка постоянны</li> <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передаёт своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</li> </ul>

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

#### **Медико-педагогический контроль за физкультурным занятием МБДОУ «Детский сад № 59»:**

#### ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_ медико-педагогического контроля физкультурного занятия

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

- Основная часть – \_\_\_ мин.
- П/игра – \_\_\_ мин
- Заключительная часть – \_\_\_ мин.

6. Определение плотности занятия (хронометраж)

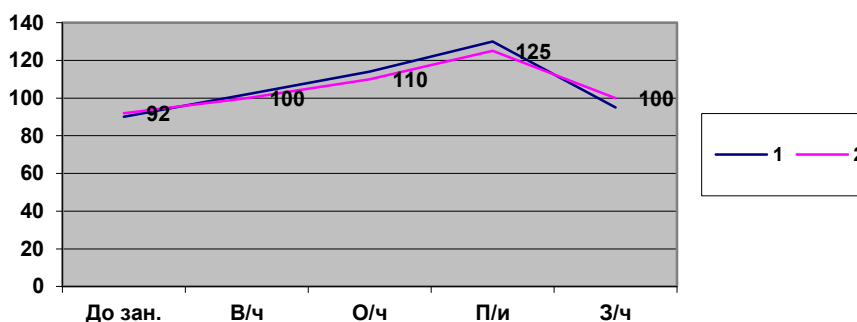
Сек.	Минуты														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
50	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
60	+	+	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	-
	Водная часть			ОРУ			ОВД			П/и			Закл.ч.		

Плотность занятия:

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

6. Физиологическая кривая занятия

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



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

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

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

## Нормы физической нагрузки для детей дошкольного возраста

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

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

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

Признаками резкого утомления у детей являются признаки:

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

Оценка двигательной активности детей на физкультурных занятиях определяется по формулам:

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

N – не менее 80 – 90 %

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

N – 70 – 80 % (младший возраст)

70 – 85 % (старший возраст)

Моторная плотность утренней гимнастики – 80 – 95 %

### 4. Мониторинг здоровья детей

Основной мониторинг здоровья детей проводят медицинские работники по специальным медицинским методикам.

#### Количество дней, пропущенных по болезни, в сравнении за два года МБДОУ «Детский сад № 59»:

	200-- год	200-- год
Ранний возраст		
3 года и старше		
Всего по ДОУ		

#### Пропуск дней по болезни одним ребёнком, в сравнении за два года МБДОУ «Детский сад № 59»:

	<b>200-- год</b>	<b>200-- год</b>
Ранний возраст		
3 года и старше		
Всего по ДОУ		

**Распределение детей по группам здоровья в сравнении за два года  
МБДОУ «Детский сад № 59»:**

<b>Возраст</b>	<b>Группа здоровья</b>	<b>200-- г. (количество детей - % )</b>	<b>200-- г. (количество детей - % )</b>
<b>ранний</b>	I		
	II		
	III		
	IV		
<b>Младший</b>	I		
	II		
	III		
	IV		
<b>средний</b>	I		
	II		
	III		
	IV		
<b>старший</b>	I		
	II		
	III		
	IV		
<b>подготовительный к школе</b>	I		
	II		
	III		
	IV		
<b>Всего по ДОУ</b>	I		
	II		
	III		
	IV		

## ЛИТЕРАТУРА:

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