**Методическая разработка раздела**

**ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ ДОУ**

**Образовательная область**

**«Физическая культура»**

**«Здоровье»**

**Формирование здорового образа жизни через обеспечение рационального уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных технологий.**

**Инструктор по физической культуре**

**МБДОУ «Детский сад №28»**

**Г. Дзержинска**

 **Тарасова Ольга Александровна**

**Дзержинск 2013год**

**Пояснительная записка**

Образовательная программа ДОУ является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его жизнедеятельность. Содержание образовательного процесса в ДОУ осуществляется комплексными программами:

* «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой
* «Кроха» Г.Г.Григорьевой, Н.П.Кочетовой, Д.В.Сергеевой.

Парциальными программами:

* «Я, ты, мы» О.Л.Князева, Р.Б. Стеркина
* «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д.Глазырина.
* «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б.Стеркина Н.Л.Князева, Н.Н.Авдеева

Основным приоритетным направлением в деятельности образовательного учреждения является: осуществление деятельности по направлению физического развития детей.

**Актуальность**

В Национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Данный вопрос регулируется следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Приказом МИНОБРНАУКИ России от 28.12.2010г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», где представлена система необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

Учебная нагрузка, режим занятий воспитанников определяются на основе Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ за № 189. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 г.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность. Потребность детей старшего дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне - увеличивается продолжительность занятий с преобладанием статических поз (компьютерные игры, просмотр мультфильмов, конструирование и т. д). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Также следует помнить, что старшие дошкольники ещё не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Всё это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рационального уровня двигательной активности детей, которого можно достигнуть путём совершенствования двигательного режима в детском саду.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДОУ является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется в детском саду в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

 Физкультурно- оздоровительные технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают три линии работы:

1. Приобщение детей к физической культуре;
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.
3. Формирование потребности здорового образа жизни

В Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, к ДОУ предъявляются общие требования, отражающие целевые и ценностные ориентиры основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие через интеграцию всех образовательных областей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

·        развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

·        накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

·        формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствований.

 Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи  реализуемые  программой под редакцией М.А.Васильевой 2004г.«Программа воспитания и обучения в детском саду» образовательной области **«Физическая культура»** которая реализуется в нашем дошкольном учреждении поставлены следующим образом:

**Старшая группа (5-6 лет)**

-Развивать  и совершенствовать разнообразные виды движений

 -Продолжать учить разным видам ходьбы  и бега

-Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, меняя темп

- Учить разным видам прыжков

- Разнообразно действовать с мячом (при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук)

-Учить прыжкам на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие

-Учить строиться в колонну по одному, по два, по три,  шеренгу, круг

- учить кататься на санках, двухколесном велосипеде, самокате

- учить элементам спортивных игр, с элементами соревнования, играм-эстафетам

- продолжать учить пользоваться лыжами и ходить скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься и спускаться с  горы

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

-Развивать  и совершенствовать разнообразные виды движений

 -Продолжать учить разным видам ходьбы  и бега

-Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, меняя темп (по гимнастической лесенке)

- Учить разным видам прыжков

- разнообразно действовать с мячом (при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук)

-Учить прыжкам на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, на скакалке

-Закреплять умения самостоятельно строиться в колонну по одному, по два, по три,  шеренгу, круг

- Учить кататься на санках, двухколесном велосипеде, самокате

- Учить элементам спортивных игр, с элементами соревнования, играм-эстафетам

- Продолжать учить пользоваться лыжами и ходить скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься и спускаться с  горы( лесенкой, елочкой).

Задачи  реализуемые  программой под редакцией М.А.Васильевой 2004г.«Программа воспитания и обучения в детском саду» образовательной области **«Здоровье»** которая реализуется в нашем дошкольном учреждении поставлены следующим образом:

**Старшая группа (5-6 лет)**

- Продолжать укреплять здоровье детей

- Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма

- Предупреждать утомление детей

- Формировать КГН и навыки  поведения  за столом

- совершенствовать навыки аккуратного приема пищи, правильного пользования столовыми приборами

**Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

- Продолжать укреплять здоровье детей

- Создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма

- Предупреждать утомление детей, используя физкультминутки

- Совершенствовать КГН  и навыки  поведения за столом

**Возрастные особенности двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества), благодаря которым он :

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м; ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок и др. удобной рукой на 5-8 м;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

Итак, в старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) является учет их возрастных особенностей.

 Но все же анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности. При анализе режима дня детей младшего дошкольного возраста  выявились  факторы, ограничивающие двигательную активность детей.  Программой « Воспитания и обучения в детском саду» под редакцией

Васильевой М.А. на проведение непосредственно организованной образовательной деятельности в старшей и подготовительной группах детского сада группе отводится 225/400 минут в неделю: 125/150 минут на «Физическую культуру» и «Музыку». Остальные 100/250 минут отводится той деятельности, когда дети проводят большую часть в статичном положении (за столами, на ковре, стоя), а это увеличивает статичную нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление, что сказывается на состоянии здоровья детей.

Таким образом, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривления позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы.

Необходимо так организовать двигательный режим физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных форм организации и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.

С позиции изучаемой мною проблемы, необходимо подчеркнуть, что формирование здорового образа жизни, приобретение ребёнком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врождённые двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном грамотно организованном двигательном режиме в детском саду в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями.

**В связи с этими определена цель работы:**

**Цель:** Формирование здорового образа жизни через обеспечение рационального уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных технологий.

**Задачи**:

1. Удовлетворение естественной био­логической потребности детей в движении;
2. Развитие и тренировка всех   систем   и   функций   организма ребенка  через   специально   организо­ванную для данного  возраста двига­тельную    активность    и    физические нагрузки;
3. Формирование   навыков   в   разных видах движений;
4. Развитие   двига­тельных  качеств  и  способностей  ре­бенка;
5. Стимулирование   функциональных возможностей  каждого ребенка  и

ак­тивизация   детской самостоятель­ности;

1. Создание оптимальных условий для разностороннего  развития  детей:   ак­тивизация   мыслительной   деятельно­сти, поиска адекватных форм поведения,    формирования    положительных эмоциональных   и   нравственно-воле­вых проявлений детей.

7. Формирование основ здорового образа жизни в семье и детском саду.

**II. Формы организации воспитательно -образовательного процесса**

Исходя из требований ФГТ полноценное развитие детей организовано в трех основных блоках образовательного процесса:
1) на специально организованных познавательных занятиях (НОД);
2) в совместной познавательной деятельности детей с воспитателем в ходе режимных моментов (СДРМ);
3) в самостоятельной деятельности детей (СДД).

(Приложение №8)

**Методы и приемы**

В процессе формирования здорового образа жизни через обеспечение рационального уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать разнообразные методы обучения: практические, наглядные, словесные, игровые.

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наглядные | Словесные | Практические |
| -Наглядно-зрительные приемы(показ физических управлений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)-Наглядно-слуховые приемы(музыка, песни)-Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя, друг другу) | -Объяснения, пояснения, указания-Подача команд, распоряжений, сигналов-Вопросы детям-Образный сюжетный рассказ, беседа-Словесная инструкция | -Повторение упражнений без изменения и с изменениями-Проведение упражнений в игровой форме-Проведение упражнений в соревновательной форме |

**III. Система работы по формированию здорового образа жизни через обеспечение рационального уровня двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно -оздоровительных технологий**

**Констатирующий этап**

Цель: Обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Задачи:**

1. Комплексная оценка физического состояния детей на основе показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей 5-6 лет

2. Оценка уровня двигательной активности детей 5-6 лет

3.Выявить уровень сформированности у детей знаний и потребности в здоровом образе жизни.

4.Определить уровень компетентности родителей в вопросах физического развития детей.

Изучение состояния здоровья детей проводилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт: определялась группа здоровья, группа допуска к занятиям по физической культуре, выявлялось наличие функциональных отклонений, определялось гармоничность развития. (приложение №1)

**Диаграмма №1**

Физическая подготовленность (***физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств)*** дошкольников оценивалась в процессе педагогического тестирования с использованием общепринятого комплекса тестов ( Чеменева А.А.).

**Диаграмма №2**

После обработки были отнесены ко второй подгруппе - дети первой и частично второй групп здоровья, имеющие основную группу допуска к занятиям по физической культуре, обладающие средним и ниже среднего уровнем физической подготовленности.

В результате обследования было установлено, что более 50% детей имеют функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, деформации стоп) и в связи с этим при тестировании физической подготовленности у большинства испытуемых зарегистрированы низкие результаты в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости.

**Диаграмма №3**

Таким образом, по результатам диагностики общий двигательный режим не способствует достижению должного уровня двигательной активности детей. Так, число детей 5-6 летнего возраста, у которых отмечается более благоприятный уровень двигательной активности, составило 35% то общего числа обследованных, а 65% составляют гиперактивные и малоподвижные дети.

**Диаграмма №4**

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось,  что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

В связи с этим возникает необходимость совершенствования двигательного режима детей, который будет способствовать максимальному развитию каждого ребёнка, мобилизации его активности  самостоятельности.

**Формирующий этап**

На основании изучения особенностей развития детей и определения их уровня двигательной активности , групп здоровья, определение уровня физической подготовленности была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на занятиях физической культуры у дошкольников.

Понимая важность проблемы развития двигательной активности детей раннего дошкольного возраста, и проанализировав состояние физического развития детей в группе, мы поставили перед собой следующие цели:

**Цели:**

1. Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности; увеличить их двигательную активность;
2. Поднять эмоциональный настрой на физкультурных занятиях;

**Задачи формирующего этапа**

1. Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движения, ловкости, смелости, гибкости

2. Воспитывать стремление у детей к самосовершенствованию в двигательной деятельности. Поддерживать интерес детей к занятиям физическими упражнениями и спортом.

3.Предупреджение утомляемости на занятиях, воспитание потребность в движении.

4.Дополнить развивающую среду дошкольного образовательного учреждения необходимым физкультурным оборудованием. Оказать помощь родителям в организации предметной развивающей среды дома и показать возможности использования ключевого материала в непосредственном повседневном партнерстве с ребенком.

5.Заинтересовать и вовлечь педагогический коллектив в организацию работы с детьми и родителями по совершенствованию двигательных навыков детей.

6.Развивать партнерские отношения дошкольного образовательного учреждения и семьи по совершенствованию двигательных навыков детей, через использование физкультурно-оздоровительных технологий.

В связи с этим разработаны оздоровительные мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма заболеваниям, общего тонуса и двигательной активности, а также включены упражнения по предупреждению заболеваний глаз и костно-мышечной системы.

**Реализация задач формирующего этапа**  работа велась по блокам.

**Блок 1.*Приобщение детей к физической культуре через использование развивающих форм оздоровительной работы.***

Содержание работы с детьми определяется в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»

**Работа по данному блоку включает в себя традиционные и инновационные физкультурно-оздоровительные формы**

|  |  |
| --- | --- |
| Традиционные формы: | Инновационные формы: |
| - утренняя гимнастика- физминутки- физкультурные занятия- музыкально-ритмические занятия- гимнастика после сна- индивидуальная работа по развитию движений- подвижные игры на прогулке- спортивные игры на прогулке- спортивные секции- спортивные праздники и развлечения | - оздоровительно-игровой час в группе- час двигательного творчества на прогулке- динамический час в спортивном зале |

Для создания целостной системы повышения двигательной активности очень важным является организация двигательной активности  дошкольников. На основе выделения физкультурно – оздоровительных форм, мы составили усовершенствованную модель двигательного режима, которая представлена в ***приложении № 6.***

В **регламентированной деятельности** детей ведущее место в организации двигательного режима в работе с  детьми дошкольного возраста отводится занимательной двигательной деятельности  (далее ЗДД). Мы считаем, что необходимым условием для организации оптимального ДР (двигательный режим) – это проявление к детям искреннего интереса, помощь в преодолении трудностей и неудач, радость успехам, выполнение упражнений на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для достижения оптимальной ДА детей во время организованной образовательной деятельности по развитию движений и формированию физических качеств:

•  Мы запрограммировали    оптимальный объем,   продолжительность   и   интен­сивность ДА; распределили ее с уче­том  состояния   здоровья  детей  и  их физической подготовленности,  инди­видуальных возможностей;

•  Осуществляли   планирование   цели в те­чение   всего   года   с   учетом   уровня развития ДА детей;

•  В вводной  части  НОД не до­пускали длительных бесцельных дви­жений,    давали    четкие    лаконичные указания, продумали музыкальное со­провождение,  которое созда­вало  положительный   эмоциональный настрой;

•   Во  время  выполнения комплекса упражнений   общеразвивающего   воз­действия  особое   внимание   обращали на    осанку    детей    и    их    дыхание. Предусмотрели название упражнений, смену     исходных     положений     для каждого   упражнения,   разнообразное использование   методов   (показ   вос­питателем   или   ребенком,   словесное объяснение     и     т. д.),     ритмическое сопровождение   (музыка,   звук,   счет, слово).

В структуру НОД включали различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, психогимнастические этюды, самомассаж, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки. В построении НОД использовали сюжеты русских сказок.

В своей работе мы применяли такие методы, как: игровой, соревновательный, метод творческих заданий, проблемного обучения, и приемы: рациональное использование физкультурного оборудования, разных способов организации детей; лаконичное объяснение и четкий показ упражнений; активизация мыслительной деятельности детей; создание ситуации для проявления решительности, смелости; использование музыкального сопровождения; вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. На воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий). В содержание утренней гимнастики включаем различные построения и перестроения, различные виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей. Мы предлагали детям упражнения на равновесие и развитие координации, подвижные игры и основные развивающие упражнения, а также элементы дыхательной гимнастики.

Комплекс утренней гимнастики повторяем в течение двух недель. Продолжительность утренней гимнастики соотносится с возрастом детей, во время проведения используем музыкальное  сопровождение.

Ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и  по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания  деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей.

Введение двигательной разминки во время перерыва между НОД позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Мы включали 3–4 упражнения, а также произвольные движения детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки проводили упражнение на расслабление 1–2 мин.

Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми мы проводили  подвижные игры, физические упражнения на прогулке. Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. В работу с детьми были включены разные по содержанию подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные) и  спортивные (элементы спортивных игр) – футбол, хоккей, а также игры большой, средней и малой подвижности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

На прогулке мы использовали одну из форм нетрадиционного оздоровления детей это оздоровительный бег (дозированный) – даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. Оздоровительный бег мы проводили с небольшой подгруппой детей (5–7) человек, при этом учитывали физический уровень подготовленности детей.

Оздоровительные пробежки проводили 2 раза в неделю в дни, когда нет физических занятий. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход. Так детям 5–6 лет с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаем пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг.

Дети 6–7 лет с высоким и средним уровнем – 3–4 круга, малоподвижным – 2 круга.

Оздоровительный бег заканчиваем постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения  на расслабление мышц (2 -3 минуты):

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому способствует комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут).

-  Гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены».

-  Разминка в постели и комплекс упражнений. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Воспитатели предлагают упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов.

**Совместной деятельности детей** и взрослых мы отдали предпочтение таким формам, как организация спортивных досугов, праздников, проведение Дня здоровья

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Мы подобрали и провели разнообразные темы праздников «Мы – спортсмены», «Олимпийские игры», «Веселые старты», «Зимушка-зима», «Королевство волшебных мячей», «Чистота для здоровья нам нужна» и т.д.

Наряду с физкультурными праздникам мы широко использовали физкультурные досуги: « Любопытные козлята», «Юные пожарники», «Маленькие мышата», «На чем можно ездить» и т.д.

1 раз в квартал во всех возрастных группах в течение учебного года проводится День (неделя) здоровья.

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей старшего дошкольного возраста значительное место занимает  самостоятельная двигательная деятельность.

 В организации **самостоятельной деятельности детей**, для развития двигательных способностей и творчества детей мы использовали инновационную форму физического развития  детей - «час» двигательного творчества, когда они сами имеют возможность выбрать вид двигательной деятельность, спортивный инвентарь, партнера и так далее, другими словами, дети могут почувствовать себя хозяевами в спортивном зале, освоить его пространство.

Отсутствие внешней регламентации позволяет им оценивать собственные действия как успешные или неуспешные. Самостоятельное перемещение в зале способствует снижению зажатости, нерешительности, скованности, развивает уверенность в своих силах, в своей безопасности и причастности к общему делу.

Для часа двигательного творчества используются разнообразные виды движений от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной со взрослыми или сверстниками деятельности в сложно - организованном физическом пространстве.

Час двигательного творчества проводится во второй половине дня в спортивном зале под непосредственным контролем и при активном участии воспитателя и специалиста по физическому воспитанию.

Необходимо отметить также работу в **летний оздоровительный период.**

Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения.

Как интересно провести летние прогулки? Этот вопрос мы поставили перед работниками. Из многообразия видов деятельности сначала брали общефизическую подготовку, которая проводилась ежедневно (30 мин.) и состояла из двух частей (оздоровительная разминка и развивающие упражнения).

Чтобы общеразвивающая физическая подготовка носила системный характер, разработали план, ориентируясь по дням недели:

– понедельник – различные виды метания, прыжки, ползание, лазание, упражнения на равновесие;

– вторник – занятие на развитие двигательных физических качеств;

– среда – игры с мячами, «Школа мяча», элементы спортивных игр;

– четверг – летние забавы (игры со скалками, игра в «классики»);

– пятница – различные походы, развлечения.

Этот план педагоги корректируют, учитывая двигательный опыт детей, их интересы, материальную базу; включают спортивные упражнения на велосипедах, самокатах,  народные игры и др.

Игры-забавы – это по существу физические упражнения в игровой форме с музыкальным сопровождением или без.

**Блок 2. Организация работы с детьми по формированию ЗОЖ.**

В рамках образовательной области «Здоровье» для успешного формирования представлений у дошкольников о ЗОЖ необходима целенаправленная, систематическая воспитательно - образовательная работа в ДОУ и семье. Мы определили для себя следующие направления осуществления этой проблемы:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде.

**Формируя привычки потребности в ЗОЖ, которые мы пытаемся привить детям в группе стараемся выработать  такие навыки у детей:**- полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и вечером;
- спать в облегчённой форме;
- ежедневно обтираться прохладной водой;
- разминаться после пробуждения;
- уметь избегать опасных ситуаций;
- уметь расслабляться и гасить отрицательные эмоции;
-мыть руки перед едой и после посещения туалета;
- есть больше овощей и фруктов;
- ежедневно менять нижнее белье, носовые платки.

Считаем, что к моменту выпуска детей в школу они получат необходимые представления о ЗОЖ и будут иметь стойкие навыки и привычки сохранения своего здоровья.

Для этого мы реализовали несколько образовательных проектов: «Чистюльки», «С физкультурой мы друзья», «Малые олимпийские игры» «Мой друг веселый мяч», «Тропинка здоровья».

**Интеграция образовательных областей**

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ и развитию физических качеств. Основными формами нашей работы являются организованная занимательная деятельность, режимные моменты, спортивные соревнования, досуги, в процессе которых сообщаем детям новые сведения и закрепляем ранее полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно- практической деятельности, поэтому мы используем интегративный подход к организации занимательной деятельности детей. В процессе ознакомления с образовательной областью «Познание» ознакомление с окружающим миром формирует представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности  формируем представления  детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.
При воспитании культурно-гигиенических навыков формируем привычку правильно: умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.
Расширяем представления о ЗОЖ  через: с/ ролевые игры « Больница»,

« Аптека», « Семья», чтение художественной литературы : «Сказка про ногти», Грязнуля Витя» И.Губина, « Птичка Тари», « Зубик-Зазнайка», « Сказка про трёх поросят на новый лад», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье. Продолжаем знакомить детей с правилами сохранения своего здоровья и заботе о нём.
Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья»,    «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом и т.д.)

**Модель взаимодействия** **инструктора по физической культуре с коллективом в ДОУ (приложение №9)**

**Модель взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Моя работа по взаимодействию:

* планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
* планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
* оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
* разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

**Предметно-развивающая среда**

Для реализации задач физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ созданы следующие условия: Материальные условия: внешние - спортивная площадка на улице; внутренние - спортивный зал, уголки здоровья в группах, музыкальный зал.

В ДОУ имеется зал для проведения различных форм двигательной активности, который оборудован необходимым инвентарем: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе;

- имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;

- имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;

-в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, с необходимыми атрибутами и инвентарем, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

**Работа с родителями**

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой слаженной работы с родителями.

 В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

Обучение конкретным приемам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

Для реализации этих задач широко использовали в детском саду:

Информацию в родительских уголках, в папках-передвижках, консультации, родительские собрания.

Дни открытых дверей для родителей с просмотром НОД в физкультурном зале; на спортплощадке, закаливающих процедур.

Организовывали и проводили совместные спортивные мероприятия, праздники и развлечения, такие как «Папа, мама и я – спортивная семья», День защитника Отечества» и т.д.

 Родители с удовольствием участвовали в различных соревнованиях, с азартом болели за детей, ведут видеозапись, оформляют альбомы.

**Учебно-методический комплекс:**

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой
2. «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д.Глазырина.
3. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б.Стеркина Н.Л.Князева, Н.Н.Авдеева
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
5. Каштанова Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении:.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.
7. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
9. Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников.

10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду

На основе данного учебно - методического комплекса нами было

* Составлено комплексное планирование НОД (приложение №10)
* Составлен план физкультурных праздников и развлечений на год (приложение №11)
* Составлена картотека подвижных игр разной степени подвижности (приложение №12)
* Составлена картотека физкультминуток (приложение №13)
* Составлена картотека дыхательных упражнений (приложение №14)
* Составлена картотека упражнений на коррекцию осанки (приложение №15)
* Составлена картотека упражнений на коррекцию плоскостопия (приложение №16)
* Составлена картотека пальччиковой гимнастики (приложение №17)
* Составлена картотека различных видов самомассажа: глаз, носа, ушей (приложение №18)

**Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности;

4.Формирование таких интегративных качеств, как физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками

5. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

6. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

**Контрольный этап**

На контрольном этапе подводим итоги оптимизации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительных технологий и формирования потребности в ЗОЖ.

**Диаграмма №5**

**Диаграмма №6**

**Диаграмма №7**

 **Диаграмма №8**

Данные диаграммы №8 свидетельствуют качественных и количественных изменениях в представлениях о ЗОЖ. У детей :

1.Сформированы навыки здорового образа жизни.
2. Сформирована гигиеническая культура, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Нельзя не отметить, что деятельность носила интегрированный характер, то у детей наблюдается увеличение количественных показателей сформированности интегративного качества физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

**Диаграмма №9**

Вывод: Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность. Мы отмечаем , что у детей появилась выносливость в различных видах деятельность, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально- двигательная  сфера ребёнка. У детей наблюдается  гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась  естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и  мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный,  системный подход к организации  физкультурно- оздоровительных, лечебно-профилактических  мероприятий позволит    эффективно  способствовать  укреплению и сохранению здоровья воспитанников, дает позитивную  динамику оздоровления детского организма, позволит   достичь положительных результатов: повышения  уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей,  положительную динамику в распределении по группам здоровья,  профилактику и коррекцию  отклонений  физического  развития  воспитанников.   Грамотная организация  здоровьесберегающей  среды, а также  использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогли нам максимально снизить статический компонент в режиме дня наших воспитанников, а также способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Таким образом, созданная единая система «детский сад – дети – родители» на данный момент достаточно успешно функционирует

**Внедряя в работу комплексное сочетание программ и технологий в системе занятий физической культурой, мы пришли к выводу, что**

1. У детей повышается интерес к таким занятиям.

2. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости;

3.Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

4.Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

5.Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

6.Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка

 **Перспектива:**

Совершенствовать физкультурно-оздоровительную деятельность в ДОУ путем оптимального применения в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям дошкольников;

Создавать максимальную адаптивность условий ДОУ к потребностям ребенка;

Совершенствовать знания персонала ДОУ в области физического развития воспитанников;

Создавать положительный эмоциональный настрой в процессе двигательной деятельности, что способствует 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно;

В каждом возрастном периоде способствовать оптимальному достижению поставленных целей:

▪ в младшем возрасте  доставлять удовольствие от занятий физической культурой, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

▪ в среднем возрасте развить физические качества (прежде всего, выносливость и силу);

▪ в старшем возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Совершенствовать материально-техническую базу, способствующую сохранению и укреплению здоровья детей;

Совершенствовать работу с родителями с опорой на следующие основные положения, определяющие содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хоро­шо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последова­тельность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение все­го года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

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

 Оптимизировать систему мероприятий с родителями, с опорой на следующие положения:

I)ознакомление родителей с ре­зультатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2)ознакомление родителей с со­держанием физкультурно-оздоровительной работы на­правленной на физическое, психичес­кое и социальное развитие ребенка;

3)обучение конкретным при­ёмам и методам оздоровления, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания.

4) ознакомление с лечебно-про­филактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского орга­низма.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№1**

**Распределение детей по группам здоровья**

По определению ВОЗ здоровье — это физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно этим критериям дети по состоянию здоровья подразделяются на пять групп.

I группа — здоровые дети, не имеющие [заболеваний](http://www.medn.ru/statyi/Raznoobraznyezabolevaniya.html), с нормальными показателями функционального состояния исследуемых систем, редко болеющие, с нормальным физическим и нервно-психическим развитием, без отклонений в анамнезе.

II группа — также здоровые дети, но уже имеющие те или иные функциональные отклонения, иногда с начальными изменениями в физическом и нервно-психическом развитии, часто болеющие, но без симптомов хронических заболеваний.

III группа — дети с хроническими болезнями в стадии компенсации. Состояние компенсации определяется редкими (1—2 раза в год) обострениями хронических болезней, отсутствием длительного субфебрилитета после обострений, единичными случаями острых болезней, нормальным уровнем функции организма.

IV группа — дети с хроническими болезнями в стадии субкомпенсации (без значительного нарушения самочувствия). Состояние субкомпенсации определяется более частыми (3—4 раза в год) и тяжелыми обострениями хронических болезней, частыми острыми заболеваниями, ухудшением функционального состояния различных систем организма.

V группа — дети с хроническими болезнями в состоянии декомпенсации (с непрерывно рецидивирующим течением и сильно прогрессирующей функциональной недостаточностью органов и систем).

Распределение детей по группам здоровья в процентном отношении: I группа - 12-14%; II группа - 40-60%; III группа - 30-35%; IV-V группы - 0,6-0,8-1,2%.

Эффективность работы медицинского работника в работе с детьми оценивается по уменьшению числа детей, относящихся к III—IV группе, и переводу детей из II в I группу здоровья.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

Диагностические тесты для детей 5-6 лет.

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств** | Уровень развития  физических качеств (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) |
| **Комплекс двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений** | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, равновесие, метание, спортивные упражнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества | Критерии |  |
| I.Выносливость | 1. Бег | Бег на  скорость30м |
| На выносливость |
| 2. Ходьба | В приседе |
| В полуприседе |
| С преодолением препятствий |
| 3. Прыжки | Прыжки с продвижением вперёд (с предметом и без) |
| Прыжки на 1-ой ноге, толкая другой предмет |
| С ноги на ногу с продвижением (4-6м.) |
| 2.Сила | 1.Метание | Набивного мяча 1кг. |
| В даль  (правой, левой рукой) предметов разной формы и массы |
| 2.Прыжки | В длину с места см. |
| На предмет(40 см.) |
| Высоту с разбега (30-50 см.) |
| 3.Отжимание | На спине (кол. сек.) |
| На руках (кол. раз) |
| 4.Вис | Углом |
| На 2х руках, на 1-ой |
| На перекладине |
| 3.Гибкость | 1. Наклон туловища | На полу: вперёд, стоя, сидя |
| Повороты туловища |
| Наклоны туловища |
| 4.Ловкость | 1.Бег | Бег прыжками |
| Бег с выполнением задания |
| Бег с предметами (мяч, скакалка) |
| 2.Подлезание, лазанье | По пластунски (4-5м.) |
| Пролезание через препятствия |
| Пролезать в обруч (боком, снизу, прямо). |
| 3.Бросание, ловля | Бросание мяча (вперёд, снизу, от груди, через голову) |
| Бросание мяча вверх и ловля его 1-ой рукой |
| отбивание мяча о землю и ловля 2-мя руками 10раз (стоя на месте) |
| 5.Координация движений | 1.Динамическое равновесие | Ходьба с закрытыми глазами (3-5м) |
| Ходьба по наклонной (ускоренным шагом) |
| Повороты на носках (вправо, влево на 180,\* 360\*,)в быстром темпе, руки на поясе |
| 2.Акробатические упражнения | Ножницы, Гусеница, Паук |
| 3.Метание в цель | Забрасывание мяча в корзину |
| Метание в цель (и.п. сидя, стоя, на коленях) |
| Метание в движущую цель |

**ПРИЛОЖЕНИЕ№2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая подготовленность | Оценка техники |  Грубые  |  Средние |  Мелкие |
| Оценка количественных показателей физических качеств | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
| Низкий уровень | Ниже среднего | Средний | Выше среднего | Высокий |

**Оценка физической подготовленности (образец)**

**Протокол контрольных нормативов по физической культуре МДОУ № 28 ------- группа ----- месяц ----- год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия имя | Быстрота | Скоростно-силовые качества( сила) | Гибкость | Ловкость | Выносливость | Физическая подготовленность |
| Бег10м.,20м. 30м. (сек.) | Бросок набивного мяча (см.) | Метание правой рукой (м.) | Метание левой рукой (м.) | Прыжок в длину с места (см.) | Подъем туловища в сед 30, 60сек | Наклон туловища вперед(см.) | Челночный бег 3x10м . (сек) | Бег 60м,90м, 120м, 150м (сек) |
| Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач | техника | Физ кач |  балл |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровень физической подготовленности группы |  |  |

 Инструктор по физической культуре Тарасова О.А.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№2**

**Паспорт здоровья**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|  | 9 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 |
| I Группа здоровья |  |  |  |  |  |   |  |  |
| II Тип НС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III Степень двигательной активности |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 Антропометрия и физиометрия |
| • Рост |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Вес |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Окружность грудной клетки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV Физическое развитие:2 Физические качества: |
| • Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Овладение ОД: |
| • Бег |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Метание |  |  |  |  |  |  |  |  |
| • Прыжки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V Заболевание  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**

**Оценка двигательной активности**

Оценка двигательной активности (ДА) проводится путем вычисления общей и моторной плотности.

Общая плотность (ОП) представляет собой отношение полезного времени к общей продолжительности всего занятия, выраженное в процентах:

ОП = (полезное время / продолжительность занятия) х 100.

Педагогически оправданным считается время, используемое на объяснение, указания для объяснения точности выполнения, на показ, выполнение физических упражнений.

Моторная плотность (МП) занятия характеризует долю двигательной активности на протяжении всего занятия. Чтобы правильно высчитать этот показатель, необходимо время, затраченное на выполнение движений, разделить на продолжительность занятия и умножить на 100.

Если общая плотность занятия при правильной организации, приближается к 100%, то моторная плотность может быть оценена только относительно педагогических задач занятия. Наименьшая МП может быть при условии, если на занятии применяется 1/3 нового материала, тогда 65-67% считается нормой. Если же занятие решает задачи закрепления и совершенствования движений, то моторная плотность должна приближаться к 80-90%.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечнососудистой и дыхательной).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма.

При правильном построении занятий с повышенной двигательной активностью детей частота пульса к концу вводной части (на 2-3 мин.) должна достигать 140 уд./ мин., что составляет 40 - 50% по отношению к исходному уровню (90-100 уд./мин.) В основной части занятия частота пульса должна колебаться в пределах 140-180 уд./мин., достигая максимальных величин при беге со средней скоростью и в подвижной игре. При проведении общеразвивающих и основных движений пульс должен находиться в пределах 135-15- уд./мин. В заключительной части -- снижаться до 130-120 уд./мин. Таким образом, частота пульса при ОРУ должна увеличиться на 35-45%, при основных движениях - на 40-50%, при беге и в подвижной игре может увеличиться на 80-100%, в заключительной части снижается на 20-30%; в среднем ЧСС на занятии должна находиться в пределах 140-160 уд./ мин.

Для оценки двигательной активности детей подготовительной к школе группы на физкультурных занятиях используется хронометраж и пульсометрия. Метод хронометража использовался для измерения моторной плотности занятия. Наиболее простой способ - использование секундомера с суммирующим устройством. Методика проста: секундомер настраивается на рабочее состояние. Из двух рабочих кнопок во время хронометража используется одна - она нажимается в момент начала и окончания каждого периода движения ребенка. В конце наблюдения на малом циферблате стрелка показывает общее время движения за весь период наблюдения. Соотношение двигательной активности к общему времени наблюдения в процентах подсчитывается по формуле:

Время ДА = дв. 100% / вр. набл.

Параллельно с хронометражем, была использована пульсометрия, для более объективной оценки двигательной активности детей на занятиях. Результаты метода подтвердили предыдущие выводы и выявили средний уровень частоты сердечных сокращений детей 6-7 лет на занятиях, что составило 100-130 уд./мин. Средний уровень определяется суммированием ЧСС после: 1) вводной части; 2) ОРУ; 3) основных движений; 4) подвижной игры; 5) заключительной части и деления на 5 .

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**Диагностика валеологических компетентностей детей**

**по реализации образовательной области «Здоровье».**

**Диагностические задания в старшей группе (5 - 6 лет).**

**Представления о строении тела и его функциональном значении.**

1часть: диагностическая игра «Отгадай, что это и назови». Педагог молча показывает на орган тела, а ребёнок произносит его название и местоположение. Например, педагог показывает на нос. Ребёнок: «Это нос. Нос находится на лице (на голове). И т.д.

2 часть: диагностическая игра «Подумай и ответь». Педагог или Почемучка задают детям вопросы, а дети отвечают. Например: Педагог: «Зачем тебе, Саша, нужен нос? Саша: «Нос нужен, чтобы дышать и нюхать». И т.д. Дети должны обозначить основные функции органов: глаза – смотрят; уши – слушают; нос – дышит и нюхает;

рот – разговаривает и жуёт, голова – думает; ноги и руки – двигаются, берут, держат, бегают, прыгают и т.д.; сердце – стучит, желудок и кишечник – переваривают пищу, лёгкие – дышат.

**Уход за своим телом, навыки оказания элементарной помощи.**

1 часть: диагностика культурно – гигиенических навыков проводится повседневной жизни группы в течение дня.

2 часть: диагностика навыков ухода за своим телом «Помоги своей кукле». Организуется сюжетная игра в семью, где детям предлагаются ситуации: стирка кукольной одежды, уход за куклой (купание, умывание, туалет, завтрак и др.) По поведению ребёнка в игре оцениваются его навыки.

3 часть:  дети должны знать, что при необходимости надо звать на помощь взрослых или звонить 03.

Чтение отрывка стихотворения С.Михалкова «Доктор Айболит». Решение проблемных ситуаций «Как помочь персонажам». Сравнение с текстом (как поступил доктор Айболит).

**ЗОЖ: представления о том, что полезно, а что вредно для организма.**

Тестовая игра «Что такое хорошо и что такое плохо». Детям предлагают набор картинок. Дети вычёркивают картинки с вредным для здоровья поведением детей. Объясняют правильность своего выбора.

**ОБЖ: поведение в опасных ситуациях.**

1 часть: тестовая игра «Опасно – неопасно». Детям предлагают набор картинок. Дети вычёркивают картинки с опасным поведением детей. Объясняют свой выбор.

2 часть: показать по карте, где можно переходить улицу, а где нет; где ходят пешеходы, а где ездят машины; на какой свет переход разрешён. Знать и называть знаки: пешеходный переход, светофор, знать значения цветов светофора.

3 часть: (в конце года) решение смоделированных ситуаций «Если дома кто-то болен»,  «Как защититься от гриппа», «Болезни грязных рук». Дети должны пояснить своё поведение в данных ситуациях: какие меры профилактики они знают и будут предпринимать.

**Диагностические задания в подготовительной группе (6 – 7 лет).**

**Образовательная область «Здоровье»**

**Представления о строении тела и его функциональном назначении.**

Собрать диагностическое сборно-разборное панно «Человек. Части тела». Называть части тела и органы, их основное назначение. Показывать проекцию внутренних органов на своём теле.

В конце года знать название некоторых систем органов и их основные функции. Например, костно-мышечная система – её функция движения тела, устойчивость; дыхательная система – дыхание, обеспечение кислородом; кровеносная система и сердце – основное жизнеобеспечение; пищеварительная система – переваривание пищи, выделительная система – выделение непеработанных продуктов.

**Уход за своим телом, навыки оказания элементарной помощи.**

1 часть: диагностика культурно-гигиенических навыков на группе в течение дня.

2 часть: Диагностическая игра «Пирамидка здоровья». Дети складывают башенку здоровья из мягкого строителя или пирамидку и называют составные части здорового образа жизни: гигиенические процедуры и закаливание, сон, движение (зарядка и физкультура), правильное питание, хорошее настроение.

В конце года дети должны объяснить необходимость соблюдения режима для здоровья.

Составление рассказа по картинкам «Мой режим дня».

3 часть: решение смоделированных ситуаций с Почемучкой «поранил ногу», «болит зуб», «промочил ноги», «плохо вижу» и т.д. Дети должны оказать необходимую помощь персонажу и направить к врачу. Дети должны знать, что в экстренной ситуации надо звать на помощь взрослых или звонить 03.

**ЗОЖ: представления о том, что полезно, а что вредно для организма.**

1 часть: тестовая настольно-печатная игра «Накроем стол другу». Дети должны разбираться, какие продукты детям можно есть много (овощи, фрукты, молочные продукты), а какие в строго ограниченном количестве (сладкое, жирное, острое) и какие продукты детям строго запрещены (вино, водка, пиво).

2 часть: тестовые задания «Что полезно – что вредно для здоровья». Дети вычёркивают картинки с опасным для здоровья поведением детей. объясняют свой выбор.

**ОБЖ: поведение в опасных ситуациях.**

Диагностическая игра – беседа «Объясни, в чём опасность?». Детям предлагают картинки с изображением опасных ситуаций. Дети должны объяснить опасность неправильного поведения: дома, на улице, во дворе. Каждому ребёнку по картинке на каждый вид ситуаций.

**Представления о взаимосвязи человека с природой и окружающей его средой.**

1 часть: диагностическое задание «А как поступаешь ты?». Детям предлагают картинки с изображением неправильного поведения детей в природе. Детям дают задание найти ошибки в поведениях детей и рассказать, как  правильно вести себя в такой ситуации, как они ведут себя на природе.

2 часть: наблюдение за поведением детей на участке (как они ухаживают за цветами, деревьями и кустарниками, подкормка птиц зимой и др.

**ПРИЛОЖЕНИЕ№5**

**Анкета для родителей**

«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

Ф.И.О., образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА, НЕТ)

Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА, НЕТ)

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)

Мама(да, нет) .   Папа(да, нет)  .   Дети(да, нет).

Взрослый вместе с ребенком (да, нет).    Регулярно, не регулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?

(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги ).

Знаете ли Вы основные методы и принципы закаливания? Перечислите,пожалуйста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?(ДА.НЕТ)

 Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)

 Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)

Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- подвижные игры

- спортивные игры

- настольные игры

- чтение книг

- просмотр телепередач

- компьютерные игры

- рисование, конструирование

- занятия музыкой, танцами

-другое:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

Модель усовершенствованного двигательного режима
детей старшего возраста в МБДОУ «Детский сад № 28»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды занятий | Особенности организации  |
| 1 | **Физкультурно-оздоровительные занятия**  |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность - 10 - 12 мин.  |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно в течение 7 - 10 мин.  |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3 - 5 мин.  |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20 - 25 минут.  |
| 1.5 | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | Ежедневно во время вечерней прогулки, длительность - 12 - 15 мин.  |
| 1.6 | Прогулки - походы в лес или близлежащие парк (пешие, лыжные) | 2 - 3 раза в месяц, во время, отведённое для физкультурного занятия, организованных воспитательных игр и упражнений, длительность - 60 - 120 мин.  |
| 1.7 | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5 - 7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность - 3 - 7 мин.  |
| 1.8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Хождение по массажным дорожкам. | 2 - 3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъёма детей, длительность -- не более 10 мин.  |
| 2 | **НОД** |
| 2.1 | По физической культуре с использованием элементов психогимнастики. | 3 раза в неделю, группами, подобранными с учётом уровня детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).Длительность 30 -- 35мин.  |
| 3 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе. Продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| 4 | **Физкультурно-массовые занятия**  |
| 4.1 | Неделя здоровья  | 2 раза в год (в начале января и в конце марта) |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 – 2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной – двух групп, длительность30 -- 50. |
| 4.3 | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | 2 – 3 раза в год, внутри детского сада или совместно с выпускникамид/с , длительность50 - 90. |
| 4.4 | Игры-соревнования между возрастными группами | 1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность – не более 60 мин. |
| 5. | **Внегрупповые – дополнительные виды занятий** |
| 5.1 | Кружки по видам физических и спортивных упражнений \ритмика\ | По желанию родителей 2 раза в неделю (35 – 45 мин.) |
| 6. | **Совместная физкультурно-оздоровительная работа****ДОУ и семьи** |
| 6.1. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ. | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня здоровья; посещение открытых занятий. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

**Методы физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наглядные | Словесные | Практические |
| -Наглядно-зрительные приемы(показ физических управлений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)-Наглядно-слуховые приемы(музыка, песни)-Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя, друг другу) | -Объяснения, пояснения, указания-Подача команд, распоряжений, сигналов-Вопросы детям-Образный сюжетный рассказ, беседа-Словесная инструкция | -Повторение упражнений без изменения и с изменениями-Проведение упражнений в игровой форме-Проведение упражнений в соревновательной форме |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №8**

**Формы организации физического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность**НОД по Физической культуре: - в зале - на свежем воздухе - игровые - сюжетно-игровые - традиционные - занятия-тренировки - прогулки-походы - самостоятельные занятия - познавательные занятия из серии«Забочусь о своем  здоровье»  | **Совместная деятельность**- Дидактические игры- Игры-забавы, эстафеты- Дни здоровья- Спартакиады - Дополнительное образование Кружок« Крепыш”, «Чемпион»- Физкультурные праздники, развлечения, досуги- Подвижные, спортивные игры- Индивидуальная работа по развитиюосновных видов движения- Спортивные состязания “Мама, папа, я – спортивная семья”- Все виды гимнастики- Работа по валеологии и ЗОЖ- Профилактическая работа попредупреждения гриппа и ОРВИ(фототерапия и витаминотерапия ) | **Самостоятельная деятельность**- Самостоятельная двигательнаядеятельность в спортивном уголке-Использование нестандартного      оборудования - Самостоятельная двигательная   деятельность на участке - Подвижные игры - Игры со спортивным оборудованием - Дидактические игры по ЗОЖ- Работа с наглядным материалом- Физкультурные паузы- Работа с картами-схемами- Творческие минутки- Рассматривание альбомов по спорту, ЗОЖ, валеологии |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №9**

**Инструктор по физической культуре**

**Заведующий МБДОУ «Детский сад №28»**

**создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.**

**Помощник воспитателя**

**способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.**

**Педагог-психолог**

**способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов**

**Воспитатель**

**способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.**

**Музыкальный руководитель**

**участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.**

**Медицинский персонал**

**участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ №10**

*Нарисовать рукой над головой полукруг (маховое движение)*

 *Руки поднять вверх, пальцы разомкнуты.
Руки сложены над головой крышей.
Нарисовать волну рукой.
Дотронуться до головы.*

**ПРИЛОЖЕНИЕ №12**

**Подвижные игры**

**КОТ И МЫШИ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

**Описание:** Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

**Правила:**

* Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
* Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

**Варианты**: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

**Художественное слово**: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,только котик засыпает, все мышата выбегают!

**ПТИЧКИ И КОШКА (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

**Описание:** На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

**Правила:**

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты**: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.

**ПРИ ПРИЛОЖЕНИЕ №12**

**ЛОЖЕНЕ**