

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
Протокол №1
«25» августа 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего МДОУ
«Детский сад № 56»
Пашкова Н.Г.
№136/1 от 25 августа 2016г.



ПРОГРАММА
"ЗДОРОВЬЕ"
на период 2016-2019 гг.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 56»**

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

- 1.Актуальность программы, анализ исходного состояния.
- 2.Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.
- 3.Этапы реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» в МДОУ.
4. Ресурсное обеспечение:
 - 4.1 Нормативно-правовое обеспечение;
 - 4.2 Медицинское обеспечение;
 - 4.3 Медико-педагогическое обеспечение;
 - 4.4 Материальное обеспечение программы оздоровления в МДОУ.
5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов
6. Реализация основных направлений программы:
 - 6.1.Психолого-педагогическое
 - 6.2. Оздоровительно-профилактическое
7. Направления взаимодействия МДОУ и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
8. Мониторинг физического развития

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Примеры релаксационных упражнений с детьми
2. Антропометрия (показатели физического развития детей)
3. Уровень развития физических качеств детей
4. Анализ заболеваемости детей (примерная таблица)

1. Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая ориентация.

Однако теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях отмечается: до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Исследования ученых, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояния здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в МДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения МДОУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами МДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в МДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий). Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

2. Цель и задачи программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДОО современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повыситьвалеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в МДОУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

Задачи реализуются через следующие направления :

- *Психолого-педагогическая*
- *Профилактико-оздоровительная работа*

Ожидаемые результаты программы «ЗДОРОВЬЕ»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения
2. Применение в работе МДОУ «Детский сад № 56» здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания

3. Этапы реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» в МДОУ «Детский сад № 56»

2016-2017г.

- Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ «Детский сад № 56».
- Разработка нормативно-правовой базы по созданию в ДОО физкультурно-оздоровительного пространства.
- Разработка модели предметно-развивающей среды в ДОО.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, практикумов, оказание консультативной помощи).

2017-2018г.

- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров;

- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДООУ, внедрение новых эффективных технологий 2018-2019г.
- Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.

Объекты программы:

- Воспитанники МДОУ «Детский сад № 56»
- Педагоги МДОУ «Детский сад № 56»
- Семьи воспитанников

4. Ресурсное обеспечение

4.1 Нормативно-правовое

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- Образовательная программа МДОУ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2016)
- Конвенция о правах ребёнка.
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.13г. №1034)
- ФГОС ДО.
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ». Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования
- Устав МДОУ

4.2. Программно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация,

4.3 Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

4.4 Кадровое обеспечение

Заведующий МДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «ЗДОРОВЬЕ»
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- анализ реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» - 1 раза в год
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы «ЗДОРОВЬЕ»

Воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - проветривание помещений
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Физическое развитие»
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - дыхательной гимнастики,
 - релаксационных,
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Заместитель заведующего по АХР:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

4.4 Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей (по мере необходимости) ;
- замена устаревшего мягкого инвентаря (по мере необходимости)
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- очистить игровые участки от старых деревьев, корней;
- провести косметический ремонт помещений (по мере необходимости)
- обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов:

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптированные, становление, развитие и саморазвитие воспитателей.

Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа по направлениям программы «ЗДОРОВЬЕ»;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

Организационно - методические мероприятия:

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в МДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
- информирование родителей о содержании работы МДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- Оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

6. Реализация основных направлений программы:

6.1. Психолого-педагогическое направление

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в нашем МДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:

Цель: *Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.*

Основные задачи психолого-педагогической работы:

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Содержание психолого-педагогической работы:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (*Труд*);

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползание, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (*Музыка*);
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

По развитию физических качеств:

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать обучать играм в городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;

Решение программных образовательных задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Познавательное развитие» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Социально - коммуникативное развитие» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).	«Художественно - коммуникативное развитие» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).

Новые подходы в организации образовательной деятельности:

- Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;

- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках проведения образовательных предложений, при проведении режимных моментов

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
-

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

Формы организации двигательной активности в МДОУ:

Виды занятий	Особенности организации
Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
Образовательные предложения (занятия)	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
Бассейн	2 раза в неделю
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
Форма физкультурно-массовых занятий	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- совместная деятельность в режимные моменты
- Образовательные предложения по физической культуре из ОО «Физическое развитие»;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и

спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Примеры релаксационных упражнений (*Приложение 1*)

1.2. Оздоровительно - профилактическое направление

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в МДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	возраста		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
ОД по физкультуре ОО «Физическое развитие»	2-3 раза в неделю в физкультурном зале. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Беседы, игры с детьми из серии «Здоровье»	I и II половины дня	Включены в календарное планирование (старшие и подготовительные к школе группы)	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в

комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в МДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости
-

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала МДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в МДОУ «Детский сад № 56» являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

Организация питания

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе,

полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и технологических карт	медсестра повара
Витаминация третьих блюд	Ноябрь-апрель	медсестра

7. Направления взаимодействия ДОО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Ознакомление с протоколами контрольно-срезовых занятий
- Оформление экрана здоровья
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

8. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «ЗДОРОВЬЕ».

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения МДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

Оценка интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Физическая культура

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.

- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.
- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Овладевший необходимыми умениями и навыками

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

Лазание, ползание:

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

Бросание, ловля, метание:

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25х25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);

- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

Спортивные упражнения

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Вид – тестирование

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в МДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнитель и
Антропометрия (показатели физического развития детей)	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 2	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки		4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	Приложение 3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Педагог

Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения ²	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное развитие	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в начале образовательного периода	Педагог,
Анализ заболеваемости детей за год, за 3 года (примерная таблица)	Кратность заболевания	Приложение 4	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)

Определение биологического возраста ребенка

Оценка уровня развития ребенка и его функциональных возможностей должна проводиться строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

возрасту 4 года соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;

возрасту 5 лет соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;

возрасту 6 лет соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;

возрасту 7 лет соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течение учебно-воспитательного периода – это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в дошкольном образовательном учреждении (МДОУ).

В конце образовательного периода педагоги сравнивают результаты тестирования детей с исходными данными и оценивают динамику показателей каждого ребенка, группы и всего ДООУ. Динамика оценивается так:

- положительная, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;
- отрицательная, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);
- отсутствие динамики, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

$$W = \frac{(V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \times 100, \text{ где}$$

W – темп прироста показателей, %;

V₁ – исходный уровень;

V₂ – конечный уровень.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таблица 15

Темпы прироста, в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11–15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медперсонала МДОУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка.

Диагностика осуществляется в конце образовательного периода.

Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится для детей с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком такими необходимыми двигательными умениями и навыками как ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4–5 лет для метания мяча (диаметром 6–8 см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20–25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными навыками и умениями должен быть отражен в каждой примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Оценка состояния здоровья детей по количеству заболеваний органов дыхания

Критерии включения детей в группу часто болеющих

(В.Ю. Альбицкий, А.А. Баранов, 1986)

Таблица 18

3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
6 и более	5 и более	4 и более	4 и более

Инфекционный индекс (ИИ) — отношение суммы всех случаев острых респираторных заболеваний в течение года к возрасту ребенка. ИИ у часто болеющих детей составляет 1,1 и более.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

Релаксационные упражнения для дошкольников

В систему мер по снятию психоэмоционального напряжения, принятую в ДОО, входят: «Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста», «Система работы с сухим бассейном», тренинговые занятия с детьми др.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим — сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление достигается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому приему дается образное название.

Дети выполняют упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливого состояния и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

«**Релаксационные паузы**» включены в режим дня детского сада. В предлагаемом комплексе упражнений расписаны по понедельно, с учетом поэтапности работы (по Э. Джекобсону).

1.Первое упражнение, направленное на мышечную релаксацию по контрасту с напряжением, может быть использовано в комплексе утренней гимнастики: как физкультминутка на занятии, в любом режимном моменте в течение дня.

2.Второе упражнение — мышечная релаксация по представлению. Проводится раз в день, после дневной прогулки.

Поскольку наши дети испытывают дефицит положительных тактильных ощущений, в сюжет настроен для релаксации введены элементы тактильного взаимодействия ведущего и ребенка («Ветерок гладит тебя»). Это положительно влияет на реакцию расслабления.

Подготовка к релаксации

В использовании приемов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 ЭТАП

Лечь удобно и расслабиться. Дети ложатся на ковер, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещены.

2 ЭТАП

Прочувствовать и «осмотреть» все свое тело мысленным взором, вызывая чувство тепла последовательно «осмотрев» вес его части: голову, руки, ноги туловище. Желательно при это закрыть глаза.

3 ЭТАП

Ощущение приятного тепла — комфорта от расслабленного тела, удовольствия, покоя.

Ведущий. Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... Прислушайтесь к вашему дыханию... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... Послушайте, что я хочу вам рассказать.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый

ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза — поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза — поглаживание детей.) Отдыхают ручки у... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами энергией.

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся не коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы — медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2—3 раза).

«Холодно — жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2—3 раза).

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе) (повторить 2—3 раза).

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2—3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела, вам лень двигать тяжелыми руками (повторить 2—3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица.

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь... ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2—3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно поглажьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — поглажьте его и там. Он не озорник — он ловит и ласкает вас, а вы поглажьте его и подружитесь с ним (повторить 2—3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Закройте рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку, энергично двигайте губами. Пчелка улетела. Слегка откройте рот, выдохните воздух (повторить 2—3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщите нос, поднимите верхнюю губу вверх, рот оставьте полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку, энергично двигайте носом. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2—3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка, садится к вам на брови. Она хочет покачаться, как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) Повторить 2—3 раза

«Сосулька»

Представьте, что вы превратились в сосульку. Вам очень холодно, вы заледенели, неподвижны. С каждой минутой вам становится все холоднее и холоднее. Но вот вышло солнышко, начало пригревать, сосульке тает (*дети расслабляются*), сначала медленно, а потом быстрее и быстрее и превращается в весеннюю лужицу (*предлагаем детям показать*). Повторить 2—3 раза.

«Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Начинается снегопад, снежинки кружатся, сначала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно садятся на шубы и шапки прохожих (*показать*). Ветер опять подул, закружил снежинки. Повторить 2—3 раза.

«Радуга»

Представьте теплый летний день, солнышко пригревает, щекочет нам щечки, ладошки. Посмотрите вверх, на небо. Там — радуга. Тянемся-тянемся до радуги, ладошки солнцу показываем. Никак не достать. Еще раз стараемся, тянемся-тянемся. Повторить 2—3 раза.

Приложение №2

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ 3 – 6 ЛЕТ**

Показатели физического развития	Возраст			
	3 года	4 года	5 лет	6 лет
Девочки				
Масса тела, кг	13,8 – 17,1	16,8 – 19,8	17,5 - 22	19,9 – 25,9
Длина тела, см	96 - 104	103 – 110	109 - 116	115 – 123
Окружность грудной клетки, см	52 - 54	54 - 56	56 - 58	58 - 61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7 – 17,5	16 – 20,1	18 – 22,9	20 – 25
Длина тела, см	99 - 106	105 - 111	109 - 118	115 – 125
Окружность грудной клетки, см	53 - 54	54 - 57	57 - 58	58 - 60

Антропометрические данные _____ группы за 20 ____ г.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	рост		вес	
			осень	весна	осень	весна
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ:

- Характеристика физических качеств
- Контрольные упражнения для тестирования физических качеств, предлагаемые детям в игровой форме:
- Критерии физического развития
- Диагностическая карта ребенка

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнения, является **координация**. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Контрольные упражнения для тестирования физических качеств, предлагаемые детям в игровой форме:

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

Бег 30м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10,7-8	10,5-8	9,8-8,3	9,2-7,9	7,5-7,8	7,0-7,3

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполоборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.

	2,4- 3,4	1,8- 2,8	2,5- 4,1	2,0- 3,4	3,0- 4,4	2,5- 3,5	3,9- 5,7	2,4- 4,2	4,0- 4,6	4,0- 4,4	6,7- 7,5	5,8- 6,0
--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123

В таблице представлены данные по основным физическим параметрам в количественном и процентном отношении.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Низкий уровень: ●

Средний уровень: ●

Высокий уровень: ●

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети



- низкий уровень



- средний уровень



- высокий уровень

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СРЕДНЯЯ ГРУППА

НИЗКИЙ:

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ:

Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

ВЫСОКИЙ:

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети



- низкий уровень



- средний уровень



- высокий уровень

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СТАРШАЯ ГРУППА

- НИЗКИЙ:** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
- СРЕДНИЙ:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.
- ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети



- низкий уровень



- средний уровень



- высокий уровень

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

- НИЗКИЙ:** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.
- СРЕДНИЙ:** Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).
- ВЫСОКИЙ:** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети



- низкий уровень



- средний уровень



- высокий уровень

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Фамилия Имя ребенка _____

Год рождения _____

Поступил в ДОУ _____

Группа рождения _____

Физическое развитие

№ п/ п	Изучаемые показатели	Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	ВЕС						
2	РОСТ						
3	ОБЪЕМ ГРУДИ						

Показатели физической подготовленности

1	БЫСТРОТА БЕГ 30 М						
2	СИЛА прыжок в длину метание в даль: • левая • правая метание набивного мяча						
3	ГИБКОСТЬ						
4	ВЫНОСЛИ- ВОСТЬ						

Анализ состояния здоровья воспитанников (в сравнении за 3 года):

Годы	2015			2016			2017		
Показатели	всего	ясли	сад	всего	ясли	сад	всего	ясли	сад
Среднесписочный состав									
Число пропусков детодней по болезни									
Пропуски на одного ребенка по болезни									
Средняя длительность одного заболевания									
Количество случаев заболевания									
Количество случаев на одного ребенка									
% заболеваемости									

Анализ заболеваемости детей в течение года, суммарных данных по группам здоровья детей

Группы здоровья	Возрастные группы					
	1 мл. гр.	2 мл. гр.	старшая гр.	подготовит. гр	средняя гр..	Итого по ДОУ
I						
II						
III						

Анализ результатов организации закаливания дошкольников (проводимые мероприятия, результативность), организации рационального питания, медико-педагогический контроль:

Группа	Количество человек	Индекс здоровья %
1 мл. гр.		
2 мл. гр.		
средняя гр.		
старшая гр.		
подготовит. гр.		
Всего по МДОУ		