

от 06.11.2019 № 5

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ГОРОД ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Иркутска детский сад № 63

(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63)

664023, г. Иркутск, Чапаева ул., д. 47, тел. 22-88-28

E-mail: mbou.ds63@yandex.ru

ОКПО 46704410, ОГРН 1023801538769, ИНН/КПН 5811054612381101001

СОГЛАСОВАНО:

начальник департамента образования
комитета по социальной политике и
культуре администрации г. Иркутска

А.К. Костин

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ г. Иркутска
детским садом № 63
Дениско Ю.В.



«26» ноября 2019 г.

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета

Протокол № 4
от «26» ноября 2019 г.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения города Иркутска детского сада № 63
«Детский сад – территория здоровья»**

Период реализации - 2020 – 2025 г.г.

Разработчики:

Дениско Ю.В., заведующий МБДОУ

Евсюкова Е.А., заместитель заведующего

Кожухова Т.М., заместитель заведующего

Татаркина А.В., заместитель заведующего по АХЧ

г. Иркутск, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
I. Пояснительная записка.....	5
Паспорт программы	11
II. Информационная справка об образовательном учреждении.....	15
III. Аналитико – прогностическое обоснование программы развития.....	28
IV. Стратегия развития дошкольного учреждения.....	43
организация оздоровительной работы.....	45
организация питания.....	53
организация двигательного режима в ДОУ.....	54
организация психологического сопровождения детей и взрослых.....	57
мероприятия по приобщению к здоровому образу жизни и безопасности... .	61
взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников.....	63
работа с педагогами, развитие кадров.....	65
план программных мероприятий по реализации программы развития.....	67
методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности	70
V. Условия реализации программы	71
VI. Ожидаемые результаты реализации программы развития ДОУ	74
VII. Краткий словарь используемых терминов и понятий	80
VIII.Список литературы.....	83
IX. Приложения.....	84

ВВЕДЕНИЕ

Последние десятилетия наблюдается большой темп развития общества, внедрение информационных, цифровых технологий не только в различных отраслях и структурах государства, но и в жизни обычных людей. Технический прогресс, с одной стороны, дает человечеству немало возможностей развиваться, усовершенствовать свою жизнь, но с другой – неотвратимо влияет на окружающий мир, природу, экологическое состояние.

Неизбежной составляющей современной жизни становится некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение от современной цифровой и бытовой техники, социальная напряженность в обществе. И, как следствие, отмечается тенденция к снижению состояния здоровья (физического и психоэмоционального) нации в целом, и здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Увеличение общего темпа, умственной нагрузки, отсутствие возможности для двигательного и эмоционального отдыха детей влияет на снижение уровня состояния их здоровья. На сегодняшний день родители, имеющие детей дошкольного возраста, стремятся разнообразить развитие ребенка, подключая к этому развивающие школы, студии, подготовку к школьному обучению. Поэтому наблюдается некий "перекос" в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скучный сенсорный опыт, отсутствие усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую. Как показывают исследования, уровень физического развития ребенка, уходящего в школу, недостаточный. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает строгое соблюдение требований СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, режиме питания, сна и отдыха и т.д.; с другой - как показывает практика, зачастую в семье нет четкого соблюдения необходимых для ребенка условий; у многих молодых родителей, стремление к здоровому образу жизни отсутствует.

Отечественные и зарубежные учёные доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении, об увеличении числа функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается число хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Все эти факторы подтверждают актуальность темы здоровьесбережения детей в дошкольном возрасте и требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Позитивных результатов в этом направлении можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа развития МБДОУ города Иркутска детского сада № 63 представляет собой управленческий документ определяющий миссию, цель и задачи развития образовательной организации на среднесрочный период. При определении цели и задач педагогический коллектив опирался на целевые ориентиры развития дошкольного образования на уровне федерации и региона. Нормативно-правовой основой программы являются стратегические документы федерального и регионального уровня.

Нормативно-правовая основа реализации программы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
3. Государственная программа РФ «Развития образования» на 2013 – 2020 годы от 15.05.2013 г. № 792-р;
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы (постановление Правительства РФ 23.05.2015 N 497);
5. Государственная программа «Доступная среда» на 2011 – 2020 гг.;
6. Профессиональный стандарт педагога от 18 октября 2013 г. № 544н;
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
9. Устав МБДОУ;
10. Нормативно-правовая документация, регламентирующая деятельность ДОУ.

Представленный документ обеспечивает преемственность целей, задач, концептуальных подходов, критериев оценивания деятельности коллектива ДОУ на период 2020 – 2025 г.г.

Актуальность выбранного направления обусловлена состоянием здоровья воспитанников ДОУ № 63.

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

- Здоровье – это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.
- Здоровье – это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.
- Здоровье – это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.
- Здоровье – это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач.

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

По данным анализа состояния здоровья детей ДОУ № 63 число дошкольников с I-ой группой здоровья составляет 22 %, со II-ой группой – 73,2%, с III-ей группой – 4 %, с IV-ой группой - 0,8%. Цифры убедительно демонстрируют выраженное преобладание (совместно) II и III группы здоровья, которые характеризуется теми или иными функциональными нарушениями.

На основании вышесказанного была разработана программа развития МБДОУ г. Иркутска детского сада № 63, которая направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирования представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого-педагогических исследованиях.

Цель программы: Создание интегрированной модели развивающего образовательного пространства, обеспечивающего условия для организации в ДОУ деятельности в направлении охраны и укрепления здоровья воспитанников в рамках реализации ФГОС ДО.

Задачи программы:

- создать единое образовательное пространство через системное использование в ДОУ психолого-педагогических, здоровьесберегающих технологий, ориентированных на решение задач охраны и укрепления здоровья детей
- разработать программно-методическое обеспечение к реализации образовательной деятельности в рамках приоритетного направления – оздоровительной работы.
- обеспечить кадровую поддержку в МБДОУ в соответствии с решением задач реализации программы
- привести в соответствие с новыми нормативными требованиями предметно-развивающую среду и материально-техническую базу учреждения.
- повысить качество работы по взаимодействию ДОУ с родителями воспитанников, содействовать повышению уровня компетенции родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
- совершенствовать работу с социальными партнерами, как залога успеха и качества деятельности дошкольного учреждения.

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

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип гарантированной результативности** - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
5. **Принцип природосообразности** - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
6. **Принцип дифференциации** содержания педагогического процесса - педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Объекты программы:

- дети дошкольного возраста;
- семьи детей, посещающих образовательное учреждение;
- педагогический коллектив ДОУ.
- социальные партнеры

Основные направления программы

1. Обучение детей основам ЗОЖ с применением здоровьесберегающих технологий. Формирование основ безопасности жизнедеятельности.
2. Адаптация к условиям ДОУ воспитанников, поступивших в детский сад впервые.
3. Организация двигательного режима воспитанников ДОУ, планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Психологическое сопровождение развития детей.
5. Коррекционно-развивающая деятельность.

6. Оздоровительно – профилактическая деятельность. Закаливающие мероприятия. Плавание.
7. Организация питания воспитанников ДОУ.
8. Взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников, привлечение родителей к совместным мероприятиям по формированию основ здорового образа жизни.
9. Работа с педагогами по повышению компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья дошкольников, развитие кадров.

Качественные характеристики программы

Актуальность – программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем для будущей (перспективной) системы образовательного и коррекционного процесса детского сада;

Прогностичность – данная программа отражает в своих целях и планируемых действиях не только сегодняшние, но и будущие требования к дошкольному учреждению;

Рациональность – программой определены цели и способы их достижения, которые позволяют получить максимально возможные результаты;

Реалистичность – программа призвана обеспечить соответствие между желаемым и возможным, т.е. между целями программы и их средствами;

Целостность – наличие в программе всех структурных частей, обеспечивающих полноту состава действий, необходимых для достижения цели

Контролируемость – в программе определены конечные и промежуточные цели и задачи, которые являются измеримыми, сформулированы критерии оценки результатов развития ДОУ.

Нормативно – правовая адекватность – соотнесение целей программы и планируемых способов их достижения с законодательством федерального, регионального и местного уровней.

Индивидуальность – программа нацелена на решение специфических проблем ДОУ при максимальном учете и отражении особенностей детского сада, запросов и потенциальных возможностей педагогического коллектива, социума и родителей воспитанников.

Программа состоит из нескольких содержательных разделов, раскрывающих основные цели, принципы, подходы и приоритеты направления образовательной политики в области дошкольного образования:

- Паспорт программы
- Пояснительная записка
- Информационная справка об образовательном учреждении
- Аналитико – прогностическое обоснование программы развития
- Стратегия развития дошкольного учреждения

- План программных мероприятий по реализации программы развития
- Ожидаемые результаты реализации программы развития ДОУ и динамика их отслеживания
 - Список литературы
 - Приложения

Программа развития ДОУ сосредоточена на повышение качества оказываемых образовательных услуг, ориентированного на охрану и укрепление здоровья воспитанников, а также, на повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах здоровьесбережения.

Выбор приоритетного направления согласован с родителями воспитанников ДОУ.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ

МБДОУ ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКОГО САДА № 63

Настоящая программа определяет стратегию развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Иркутска детского сада № 63 и действия по ее реализации на 2020 - 2025 гг.

<i>Разработчик программы</i>	Руководитель - заведующий МБДОУ г. Иркутска детского сада № 63 Ю.В. Дениско; проектная (рабочая) группа педагогов МБДОУ г. Иркутска детского сада № 63;
<i>Исполнители программы</i>	<ul style="list-style-type: none">• Общее руководство и координацию деятельности осуществляет заведующий МБДОУ.• Проектирование, стратегическое руководство, оперативную корректировку – заместители заведующего.• Психолого-педагогический контроль и сопровождение – педагог-психолог, учитель-логопед.• Оперативное исполнение – коллектив ДОУ и социальные партнеры.
<i>Основания для разработки программы</i>	1. Конституция Российской Федерации; 2. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; 3. Государственная программа РФ «Развития образования» на 2013 – 2020 годы от 15.05.2013 г. № 792-р; 4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы (постановление Правительства РФ 23.05.2015 N 497); 5. Государственная программа Иркутской области «Развитие образования» на 2014 – 2018 годы от 24.10.2013 №456-пп; 6. Государственная программа «Доступная среда» на 2011 – 2020 гг.; 7. Профессиональный стандарт педагога от 18 октября 2013 г. № 544н; 8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014; 9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" 10. Устав МБДОУ; 11. Нормативно-правовая документация, регламентирующая деятельность ДОУ.

<i>Назначение программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> Программа развития предназначена для определения перспективных направлений развития образовательного учреждения на основе анализа работы МБДОУ г. Иркутска детского сада № 63 за предыдущий период. В ней отражены тенденции изменений, охарактеризованы главные направления обновления содержания образования и организации воспитания, управление дошкольным учреждением на основе инновационных процессов.
<i>Проблемы</i>	<ul style="list-style-type: none"> Объективное снижение здоровья поступающих в детский сад детей, что отрицательно сказывается на получении ими качественного образования Недостаточная готовность и грамотность родителей в вопросах здоровьесбережения на этапе дошкольного детства, их готовность и включенность в управление качеством образования через общественно-государственные формы управления Необходимость интенсификации педагогического труда, повышение его качества и результативности педагогов к применению современных здоровьесберегающих технологий
<i>Цель программы развития</i>	<p>- Создание интегрированной модели развивающего образовательного пространства, обеспечивающего условия для организации в ДОУ деятельности в направлении охраны и укрепления здоровья воспитанников в рамках реализации ФГОС ДО</p>
<i>Задачи программы развития</i>	<p>Для достижения поставленной цели Программы развития ДОУ выделены задачи, определяющие содержание деятельности педагогического коллектива:</p> <ol style="list-style-type: none"> создать единое образовательное пространство через системное использование в ДОУ психолого-педагогических, здоровьесберегающих технологий, ориентированных на решение задач охраны и укрепления здоровья детей разработать программно-методическое обеспечение к реализации образовательной деятельности в рамках приоритетного направления – оздоровительной работы. обеспечить кадровую поддержку в МБДОУ в соответствии с решением задач реализации программы привести в соответствие с новыми нормативными требованиями предметно-развивающую среду и материально-техническую базу учреждения. повысить качество работы по взаимодействию ДОУ с родителями воспитанников, содействовать повышению роли родителей в образовании детей дошкольного возраста. способствовать повышению уровня профессиональной компетенции родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста совершенствовать работу с социальными партнерами,

	как залога успеха и качества деятельности дошкольного учреждения.
<i>Финансовое обеспечение программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное использование бюджета. • Спонсорская помощь, благотворительность. • Участие в конкурсах различного уровня.
<i>Сроки и этапы реализации программы</i>	<p>Программа будет реализована в 2020–2025 г.г. в три этапа.</p> <p>1-й этап – подготовительный (2020-2021 г.г.):</p> <ul style="list-style-type: none"> – разработка документации для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой развития; – создание условий (кадровых, материально-технических и т. д.) для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой развития; - создание творческой группы по разработке мероприятий по реализации программы развития ДОУ - разработка целевых проектов по теме программы развития - начало реализации мероприятий, направленных на создание интегрированной модели развивающего образовательного пространства. <p>2-й этап – практический (2021–2024 гг.):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обновление содержания, организационных форм, педагогических технологий; – постепенная реализация мероприятий в соответствии с Программой развития; – периодический контроль реализации мероприятий в соответствии с Программой развития; – реализация мероприятий, направленных на практическое внедрение и распространение полученных результатов - коррекция мероприятий <p>–3-й этап – результативный (2025 г.):</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ достижения цели и решения задач, обозначенных в Программе развития. - оценка эффективности и совершенствование инновационной модели образовательного пространства, обеспечивающей условия для организации в ДОУ деятельности в направлении охраны и укрепления здоровья воспитанников в рамках реализации ФГОС ДО
<i>Ожидаемые конечные результаты реализации программы развития:</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. 2. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни. Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни. 3. Сформированные традиции детского сада совместно с

	<p>семьями воспитанников по физическому воспитанию ребёнка.</p> <p>4. Совершенствование РППС ДОУ (укрепление материально-технической базы, с учетом спроса общественности на предоставление образовательных, коррекционно-развивающих и оздоровительных услуг).</p> <p>5. Активное участие родителей в организации и реализации образовательного процесса, создание атмосферы доверия и сотрудничества.</p> <p>6. Систематизация механизмов изучения степени удовлетворенности родителей (законных представителей) воспитанников качеством предоставляемых образовательных услуг</p>
<i>Система управления и организации контроля за выполнением программы развития</i>	<p>1. Администрация МБДОУ г. Иркутска детского сада № 63. Составление годового плана работы ДОУ на основе мероприятий Программы развития.</p> <p>2. Комплексная система мониторинга качества образовательного процесса.</p> <p>Корректировка осуществляется педагогическим советом ДОУ.</p>
<i>Сроки предоставления отчетности реализации Программы развития ДОУ</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Отчеты предоставляются ежегодно (в составе годового плана работы ДОУ, публичного отчета, анализа образовательной деятельности) - Периодическое информирование родителей (законных представителей) воспитанников о ходе реализации программы через размещение необходимой информации на сайте учреждения, родительских собраниях и т.д.
<i>Руководитель ДОУ, телефон, электронный адрес и сайт</i>	<p>Заведующий – Дениско Юлия Валерьевна Телефон: 8(3952) 22-88-28 Электронный адрес mdou.ds63@yandex.ru Сайт МБДОУ: http://rused.ru/irk-mdou63/</p>

П. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

2.1. Общие сведения о ДОУ

Название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №63
Тип и вид образовательного учреждения	дошкольное образовательное учреждение, детский сад
Организационно-правовая форма	Муниципальная
Учредитель	Департамент образования комитет по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска
Юридический адрес	664023, Иркутская область, г. Иркутск, ул. Лопатина, дом 47
Телефон	8(3952)22-88-28
Факс	8(3952) 22-88-28
Адрес электронной почты	mdou.ds63@yandex.ru
Адрес сайта в Интернете	http://rused.ru/irk-mdou63/
Должность руководителя	И.о. заведующего
Ф.И.О. руководителя	Дениско Юлия Валерьевна
Свидетельство о регистрации (номер, дата выдачи, кем выдана)	№38-38-01/139/2011-32 от 06.05.2016, 333-38-01/007/2006-743 ОТ 06.05.2016
Лицензия	Серия 38ЛО1 №0003242, регистрационный № 8918 от 04.02.2016
Структура образовательного учреждения	
Формы государственно-общественного управления	Общее собрание работников, Педагогический совет Совет ДОУ
Кадры	
Общее количество пед. кадров (из них совместителей) имеют:	41
высшую квалификационную категорию	10 – 24 %
 первую квалификационную категорию	14 – 34 %
учёная степень, звание	Почетный работник образования – 5 Отличник народного просвещения -1 За верность профессии – 2 Лучший воспитатель - 1
Воспитанники	
Общее количество воспитанников, из них:	Общее количество 610 3-4 года – 166 4-5 лет – 119 5-6 лет – 184 6-7 лет - 115

2.2.Организационно – правовое обеспечение образовательной деятельности.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 63 функционирует с 1978 г.

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63 функционирует на основе Устава, зарегистрированного 20.04.2015 г.

Режим работы МБДОУ: 12-часовое пребывание детей, с 07.00. до 19.00, при пятидневной рабочей неделе.

Срок пребывания в детском саду: учреждение обеспечивает получение дошкольного образования, присмотр и уход за обучающимися в возрасте от 1,10 месяцев до прекращения образовательных отношений.

Проектная мощность – 577 детей, 18 групп.

Структура дошкольного учреждения: основной структурной единицей дошкольного образовательного учреждения является группа для детей дошкольного возраста. Группы для детей дошкольного возраста подразделяются на два вида направленности – общеразвивающей и компенсирующей (для детей с тяжелыми нарушениями речи). В ДОУ функционирует 18 групп, в том числе 16 групп общеразвивающей направленности и 2 группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи.

В группах осуществляется дошкольное образование в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, с учетом психофизического развития и возможности детей.

В МБДОУ г. Иркутска детском саду № 63 имеется физкультурный и музыкальный залы, кабинеты логопедов, методический кабинет, медицинский и процедурный кабинет. Участок ДОУ озеленен, оснащен игровыми площадками, спортивным стационарным комплексом.

Характеристика социального окружения ДОУ

Качественная реализация образовательной программы ДОУ невозможна без социального партнерства, поскольку именно наложенное, последовательное и системное сотрудничество с объектами социального окружения непосредственным образом влияет на оптимальную социализацию ребенка-дошкольника, способствует развитию творческой самореализации всех участников образовательного процесса. Развитие социальных связей детского сада с объектами города дает дополнительный положительный импульс и для развития и обогащения личности ребенка, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родительской общественностью. Обогащение эмоциональных

впечатлений детей также позитивно влияет на развитие их творческих способностей, придает им эстетическую насыщенность.

Удачное расположение МБДОУ № 63 в инфраструктуре города позволяет тесно сотрудничать с различными образовательными учреждениями и социальными объектами города, расположенными в ближайшем окружении.

- МБОУ СОШ № 44 гимназия
- МБОУ СОШ № 76
- МБОУ СОШ № 39
- МБОУ СОШ № 16
- Библиотека ИОДБ им. Марка Сергеева
- Музей городского быта

Одновременно процесс социального партнерства способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения на городском уровне, указывает на особую роль его социальных связей в творческом развитии каждой личности и тех взрослых, которые входят в ближайшее окружение ребенка-дошкольника.

На протяжении нескольких лет детский сад использует разнообразные формы социального партнёрства с различными организациями города. Заключены договора о сотрудничестве:

- Детское экскурсионное агентство «Нерпёнок»
- Автономная НО «Центр обучения футболу»
- ИООО «Федерация роллера спорта Иркутской области»
- ИГФСОО «Федерация всестилевого каратэ»
- ФГБОУВО «Иркутский государственный университет»
- ГБПОУ ИРКПО «Иркутский региональный Педагогический колледж»

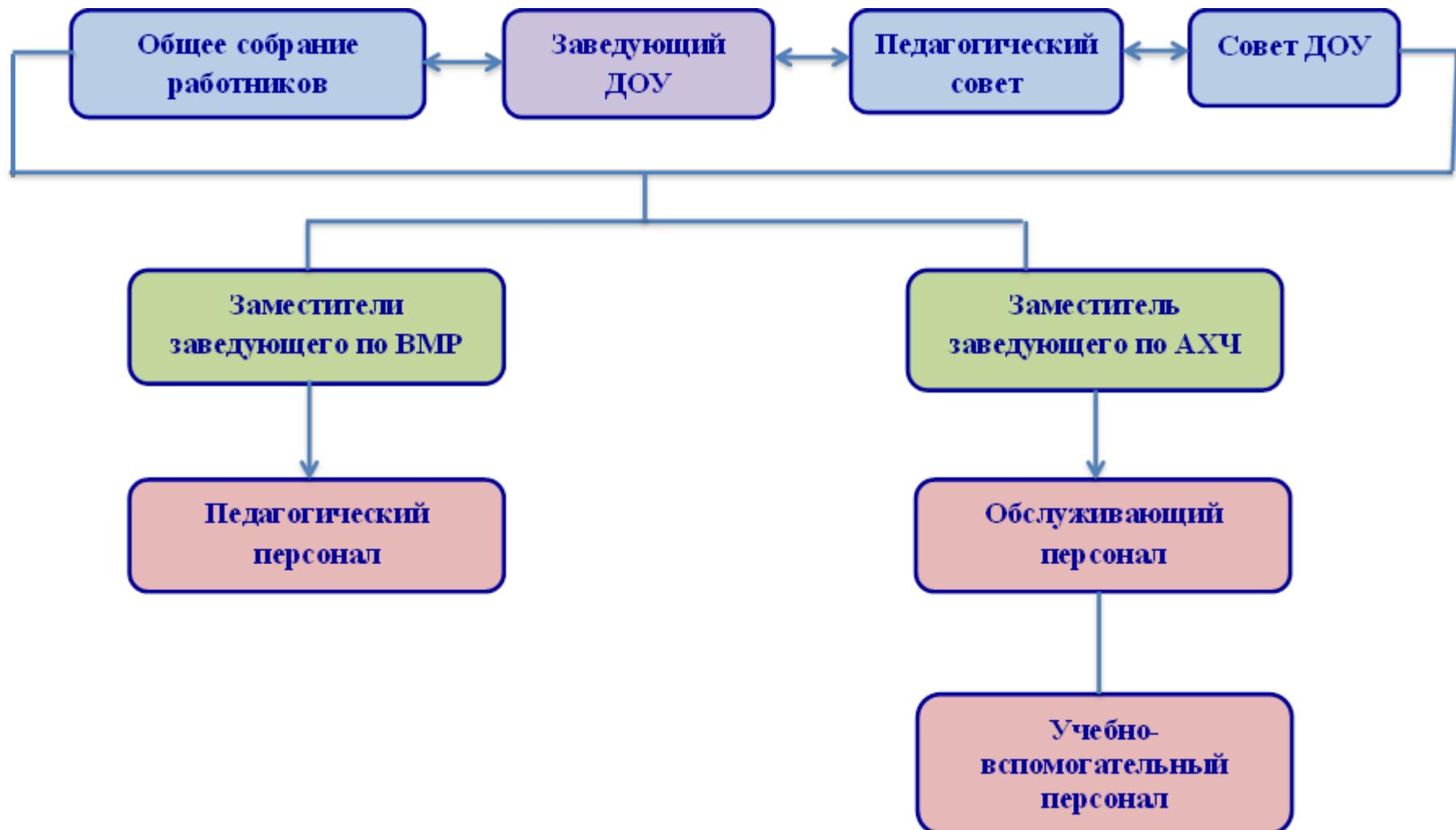
Взаимодействие с данными организациями обогащает образовательную деятельность по всем линиям развития детей и педагогов, через разработку и реализацию различных социальных проектов, акций и мероприятия социального характера.

Система управления ДОУ

Управление ДОУ носит общественно-государственный характер. Организационная структура управления ДОУ имеет 4 уровня:

- уровень заведующего;
- уровень его заместителей и других членов администрации;
- уровень воспитателей и других педагогов;
- уровень детей, родителей;

Структура управления МБДОУ г. Иркутска «Детский сад №63»



МБДОУ города Иркутска детский сад № 63 имеет необходимый и достаточный пакет нормативных и локальных правовых документов для организации управленческой деятельности. Документы нормативно – правовой базы оформлены и утверждены в соответствии с требованиями делопроизводства.

Заведующий детским садом – главное административное лицо, несущее персональную ответственность за всю деятельность субъектов управления. Заведующий совместно с органами самоуправления обеспечивают единство управляющей системы в целом, определяют стратегическое направление развития ДОУ и всех его подразделений.

Через заместителей заведующий осуществляет опосредованное руководство системой ДОУ в соответствии с заданными целями, программой и ожидаемыми результатами, добивается тактического воплощения стратегических задач.

Для реализации успешной деятельности структуры управления используются следующие организационные механизмы: регламентирование, нормирование, инструктирование и делегирование.

Основными принципами управления являются: демократизация и гуманизация, системность и целостность в управлении, оптимальное сочетание централизации и децентрализации, научная обоснованность управления.

Выбор цели, задач развития ДОУ одобряется родительской общественностью.

Специфика образовательной политики

Главная цель образовательной политики - создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Принципы образовательной политики

Детский сад реализует образовательную программу дошкольного образования, разработанную в соответствии с ФГОС ДО, на основе комплексной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство»

Образовательная программа ДОУ формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты).

Образовательная программа обеспечивает разностороннее воспитание, обучение и развитие детей в возрасте от 1 года до 8 лет, строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. Она охватывает все основные моменты жизнедеятельности детей с учетом всех видов детской деятельности в каждом возрастном периоде:

- организацию режима пребывания детей в учреждении,
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие),
- содержание коррекционной работы,
- систему мониторинга достижений детьми планируемых результатов, связанную с планированием текущей педагогической деятельности.

Образовательная программа ориентирована на реализацию современных, эффективных методов воспитания, способствующих повышению мотивации образовательной деятельности и выбору методов обучения и воспитания дошкольников, направленных на развитие индивидуальных качеств личности ребенка, на его всестороннее развитие. Программа реализуется:

- через образовательную деятельность, осуществляющую в процессе организации различных видов деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной);
- в процессе совместной и самостоятельной деятельности детей; в ходе взаимодействия с семьями воспитанников ДОУ программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основной из которых является игра.

В образовательной деятельности ДОУ используются

- примерная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» Н.В. Нищевой
- Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста «Ладушки», под ред. И. М. Каплуновой, И. А. Новоскольцевой
- Ушакова О.С. Программа развития речи дошкольников.
- Колесникова Е.В. Парциальная образовательная программа «Математические ступеньки»
- Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Программа и методические рекомендации». Для занятий с детьми от 2 до 7 лет.

Логопедическая служба ДОУ

В детском саду функционируют 2 группы для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Содержание, формы и методы коррекционной работы адекватны возможностям и индивидуальным особенностям детей. Направления коррекционной работы:

- формирование полноценных произносительных навыков;
- развитие фонематического восприятия, фонематических представлений, доступных возрасту форм звукового анализа и синтеза;
- развитие внимания к морфологическому составу слов и изменению слов и их сочетаний в предложениях;
- обогащение словаря преимущественно привлечением внимания к способам словообразования, к эмоционально-оценочному значению слов;
- употреблять разные конструкции предложений в самостоятельной связной речи;
- формирование подготовки к обучению грамоте и овладению элементами грамоты.

Два раза в год проводится мониторинг речевого развития детей, по результатам которого планируется коррекционная работа. Учитель-логопед работает в тесном сотрудничестве с воспитателем логопедической группы, музыкальном руководителем и родителями детей, направляя и координируя их деятельность. Для родителей и педагогов проводятся консультации, открытые занятия и мастер-классы. На сайте ДОУ выкладываются рекомендации и методические разработки.

Дополнительное образование

Дополнительные образовательные услуги определяются возможностями, интересами, потребностями детей и запросами родителей, осуществляются бесплатно в рамках кружковой работы по всем направлениям развития дошкольника. Макросоциальный заказ родителей на образовательные услуги ДОУ - это заказ на развитие индивидуальных качеств каждого ребенка, его творческой, познавательной активности, на развитие коммуникативных, художественно-эстетических способностей, освоение окружающего мира, формирование привычки к здоровому образу жизни.

В ДОУ организована и функционирует студия экологического образования и воспитания дошкольников «Прикоснуться к природе всем сердцем»

Характеристика семей воспитанников

Педагогами ДОУ ведется активная просветительская работа, направленная на повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей, успешной социализации ребенка в обществе. В целом для основного контингента родителей характерны: средний уровень жизни и доходов, достаточно высокие требования к образованию и желание дать ребенку хорошее образование.

КАТЕГОРИИ СЕМЕЙ	2019-2020
Количество семей всего	610
Количество неполных семей	78
Количество многодетных семей	60
Количество семей с детьми- инвалидами	1
Количество семей с опекаемыми детьми	4
Количество неблагополучных семей	3
Количества семей группа риска	1

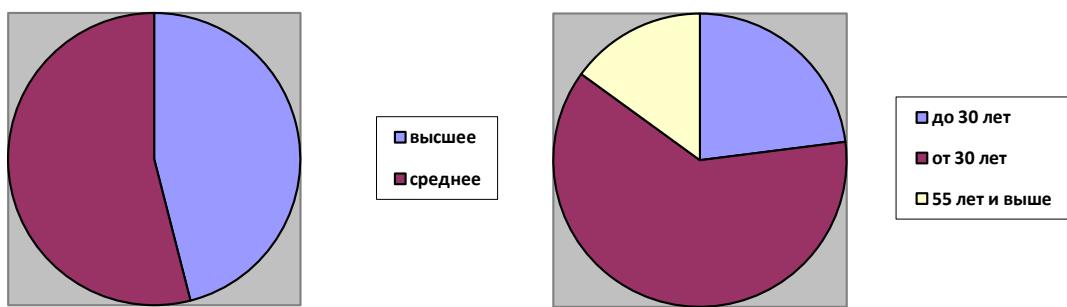
В целом, для основного контингента родителей характерен средний уровень жизни и доходов, высокие требования к образованию, большое желание дать ребенку качественное разностороннее образование. Педагогами ДОУ ведется активная просветительская работа, направленная на повышение компетентности в вопросах воспитания и развития детей, успешной социализации ребенка в обществе.

Характеристика педагогического коллектива

Реализация образовательной деятельности осуществляется за счет слаженной работы педагогического коллектива, имеющего достаточный образовательный и квалификационный уровень.

Педагогический коллектив, обеспечивающий развитие и воспитание состоит из 41 сотрудника. Административный и учебно-вспомогательный персонал укомплектован на 100%. В коллективе благоприятный морально-психологический климат, что способствует наиболее полному раскрытию и проявлению творчества педагогов в воспитании и обучении детей.

Возрастной состав педагогов в МБДОУ № 63 определяется следующими показателями: 23% - в возрасте до 30 лет, 62% - в возрасте от 30 до 55 лет, 15% - в возрасте 55 лет и старше. Преобладающий возраст педагогов от 30 до 55 лет, коллектив работоспособный, опытный (17 человек – 44% имеют стаж выше 15 лет), пополняется молодыми кадрами.



В настоящее время происходит обновление кадров молодыми педагогами, которые не имеют квалификационной категории, но есть возможность для профессионального роста. Они приносят в коллектив свежие идеи, мобильность, новизну. Имеют отраслевые награды - семь человек.

Состав педагогов по квалификации:

Высшая квалификационная категория - 10 человек;

Первая квалификационная категория - 14 человек;

Не имеют категорию – 19 человек

Без повышения уровня профессионализма нельзя рассчитывать на позитивные результаты, особое внимание уделяется профессиональной подготовке и повышению квалификации специалистов. Педагоги учреждения постоянно повышают свою квалификацию через курсовую подготовку и имеют обновленные, усовершенствованные знания по теории и методике организации воспитательно-образовательного процесса.

В 2018 году – прошли курсы повышение квалификации 12 педагогов

В 2019 году – прошли повышение квалификации 34 педагога

Кроме этого педагоги проходят обучение и повышают квалификацию в дошкольных организациях Октябрьского округа и города Иркутска, посещая семинары, тренинги, педагогические лектории, методические объединения, мастер-классы.

Одним из инструментов мотивации труда педагогических работников выступает материальное стимулирование, характерное не только для молодых специалистов, но и опытных. Разработанная в ДОУ система мотивации труда работников, позволяет стимулировать социальную и творческую активность педагогов, что влияет на конечные результаты деятельности всего учреждения.

Педагоги детского сада принимают активное участие в конкурсах, семинарах и вебинарах разной направленности и уровня: городского, всероссийского, международного.

По всем показателям наблюдается положительная динамика участия педагогов в мероприятиях разного уровня: активности педагогов способствует

стремление к саморазвитию, обмену опытом, и мотивационная среда ДОУ, сформированная из мер морального и материального стимулирования.

Показателем высокого профессионализма педагогического коллектива является и тот факт, что педагоги и специалисты имеют высокие заслуженные награды не только муниципального и регионального, но и федерального уровня:

Наименование награды	Количество человек
Знак «Почетный работник»	5 человек
Значок «Отличник народного просвещения»	1 человек
Почетная грамота МО РФ	1 человек
Благодарность МО РФ	1 человек
Благодарность губернатора Иркутской области	1 человек
«За верность профессии»	1 человек
Почетная грамота ДО	2 человека

Таким образом, в ДОУ сложился стабильный, высококвалифицированный педагогический коллектив. Творческие инициативы коллектива ДОУ активно поддерживаются администрацией детского сада.

Первостепенной задачей в настоящее время остаётся повышение компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, применения освоенных методик в профессиональной деятельности с детьми, для того, чтобы в перспективе каждый из них мог использовать современные технологии для подготовки и проведения образовательной деятельности с детьми на качественно новом уровне.

Исходя из проведенного анализа можно сделать вывод, что коллектив пополнился молодыми кадрами, а значит первостепенная задача - создать условия для профессионального роста и самореализации педагогов и специалистов.

Средний возраст участников образовательного процесса – 42 года, что позволяет говорить, о высоком профессионализме, возможности коллектива решать как актуальные задачи, так и работать в режиме инновационного развития.

Оценка материально-технической базы

Дошкольное образовательное учреждение владеет, пользуется и распоряжается закрепленным за ним на праве оперативного управления имуществом в соответствии с его назначением, Уставом и

законодательством Российской Федерации. Дошкольное образовательное учреждение несет ответственность перед собственником за сохранность и эффективное использование закрепленного за ним имущества.

В дошкольном учреждении создана материально-техническая база для жизнеобеспечения и развития детей, ведется систематическая работа по созданию предметно-развивающей среды. Здания детского сада светлые, имеется центральное отопление, вода, канализация, сантехническое оборудование в удовлетворительном состоянии.

В детском саду имеются:

Блоки	Содержание
Педагогический	<p>18 групп:</p> <ul style="list-style-type: none">• Групповая• Приемная• Спальня• Туалетная <p><u>Кабинеты и залы:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Кабинет заведующего - 1• Методический кабинет -1• Логопедический кабинет - 2• Музикальный зал -1• Физкультурный зал - 2• Кабинет педагога-психолога -1• Бассейн -1• Кабинет экологии – 1• Зимний сад (галерея) - 1• Кабинет ИЗО – деятельности - 1
Медицинский	Медицинский и прививочные кабинеты
Хозяйственный	<ul style="list-style-type: none">• Кабинет зам. зав. по АХЧ - 1• Кабинет кастелянши-1• Пищеблок -1• Прачечная -1

Все кабинеты оформлены, имеют паспорта. Работа по материально-техническому обеспечению планируется в годовом плане, отражена в Программе развития ДОУ, соглашении по охране труда.

В групповых помещениях, в соответствии с ФГОС ДО оборудованы центры для организации разнообразной детской деятельности (как самостоятельной, так и совместной с воспитателем).

Оборудование используется рационально, ведётся учёт материальных ценностей, приказом по ДОУ назначены ответственные лица за сохранность имущества. Вопросы по материально-техническому обеспечению рассматриваются на планёрках, административных совещаниях, совещаниях по охране труда.

Здание, территория ДОУ соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, требованиям пожарной и электробезопасности, нормам охраны труда. Проведена аттестации рабочих мест.

Оценка состояния систем жизнеобеспечения ДОУ показала, что системы водоснабжения, канализации, отопления требуют проведения капитального ремонта.

В ДОУ созданы условия для организации качественного питания детей в соответствии с санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, а также для хранения и приготовления пищи.

Медицинский кабинет оснащён необходимым медицинским оборудованием, медикаментами.

На базе детского сада имеются физкультурные залы и бассейн, имеющие условия и оборудование для реализации данной программы.

В помещении бассейна температурный режим воздуха +29° в раздевалке и душевой + 25, +26° С; воды в бассейне +32-28° С. Пол в бассейне и в сухом зале подогревается. Вода соответствует нормам ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая». Имеется система вентиляции и кондиционирования воздуха.

Бассейн оснащен необходимым оборудованием для проведения занятий с детьми:

- Термометры для воды
- Водоплавающие игрушки и декоративные камушки
- Ребристые резиновые коврики для профилактики плоскостопия
- Резиновые коврики, дорожки резиновые
- Комплект надувных игрушек (не менее 6 шт.)
- Кольца цветные, тонущие 18 см.
- Набор тонущих игрушек
- Набор подводных обручей с центром тяжести для вертикального расположения
- Разделительная дорожка 7м.
- Кольцеброс плавающий.
- Пластмассовые игрушки (шарики , кубики) .
- Тонущие игрушки – рыбки.
- Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию.
- Обруч плавающий горизонтальный.
- Резиновые игрушки
- Доски плавательные.

- Палка пластмассовая
- Ласты детские
- Нарукавники для плавания.
- Круги для плавания.

В качестве основных подготовительных мероприятий реализации программы необходима работа по укреплению материально-технических условий (обогащение РППС, приобретение оргтехники), по направлению охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста:

- Пополнение методического кабинета необходимой методической литературой по релаксационной, двигательной, дыхательной, глазо-двигательной, пальчиковой гимнастике, по профилактике плоскостопия, сохранению правильной осанки
- Пополнение оздоровительной среды в группах оборудованием для оздоровительных процедур (коврики, массажеры, дорожки здоровья и т.д.)
- Создание картотек подвижных игр, гимнастики пробуждения, дыхательной гимнастики, закаливающих, точечных массажей, пальчиковой и артикуляционной гимнастики
- Оснащение кабинета психолога необходимым оборудованием для создания сенсорного уголка (сенсорной комнаты)

III. АНАЛИТИКО-ПРОГНОСТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ

Предпосылками к созданию программы развития дошкольного образовательного учреждения на период 2020 - 2025 г.г. являются противоречия, сформировавшиеся на основе осмысления места и роли учреждения в системе муниципального дошкольного образования, изучения спроса на качество дошкольного образования со стороны родителей воспитанников, осознания возможностей педагогического коллектива и возрастающих требований к ДОУ со стороны стратегических документов, определяющих направления развития дошкольного образования.

Целевые установки, обозначенные в стратегических документах развития образования, акцентируется внимание на поддержку семьи, материнства и детства, в том числе и на поддержку и развитие сети детских дошкольных учреждений, расширение спектра образовательных услуг, включение в педагогический процесс новых форм дошкольного образования.

Коллективом образовательного учреждения было выбрано актуальное направление деятельности, связанное с проблемой включения социума в единую образовательную систему.

Программа построена на анализе состояния проблем в условиях дошкольного образовательного учреждения. Программа относится к документам, определяющим содержательные, процессуальные и организационные стратегии развития образовательного учреждения.

В программе описана концептуальная основа и педагогические условия, на которых выстраивается образовательный процесс ДОУ, определена миссия реализуемой программы, представлен широкий спектр принципов, на которых осуществляется управление развитием образовательного учреждения.

Необходимо отметить, что авторы программы подошли к ее разработке с позиции системного подхода, так как процесс развития образовательного учреждения рассмотрен не только в микросоциальном, но и в макросоциальном контексте; в частности особое место в программе отводится анализу места ДОУ в пространстве города и микрорайона.

В программе предусмотрено повышение профессионального мастерства педагогических работников учреждения.

Реализация программы обеспечит преемственность при переходе детей с дошкольного уровня образования в начальную школу и позволит создать для всех детей единую стартовую площадку.

С целью обоснования проблемы развития ДОУ педагогическим коллективом был проведен детализированный проблемно-ориентированный анализ, позволяющий вскрыть противоречия между желаемыми целями развития,

потенциальными возможностями, определениями перспектив и направлений деятельности.

Проблемно-ориентированный анализ деятельности ДОУ анализ качества реализации образовательной деятельности

Состояние здоровья воспитанников ДОУ

Всего заболеваний за 2019 год – 1076 случаев

Из них ОРВИ (ОРЗ) – 960 случаев

Распределение детей по группам здоровья, физическому развитию

Группа здоровья			Физическое развитие		
	Абс.	%		Абс.	%
1	135	22,8	низкое	4	0,7
2	434	73,2	н/среднего	11	1,9
3	20	3,4	среднее	527	88,9
4	4	0,7	в/среднего	46	7,8
			высокое	5	0,8

Медико-психологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса

В детском саду выстроена система медико-психологического сопровождения образовательно-воспитательного процесса. В штате детского сада имеется врач-педиатр и медицинская сестра, педагоги-психологи, учителя логопеды.

Дошкольное учреждение на основании договора сотрудничает с детской городской поликлиникой № 1 с целью сохранения и укрепления здоровья детского населения, своевременной иммунизации и применения других мер профилактики детских заболеваний, имеет лицензию на осуществление медицинской деятельности.

Основными принципами организации рационального питания детей являются обеспечение детского организма необходимыми продуктами для его нормального роста и развития, соблюдение определенного режима питания. Организация питания воспитанников ДОУ осуществляется МУП «Комбинат питания г. Иркутска» в соответствии с нормативно-технологической документацией и примерным десятидневным циклическим меню, согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Иркутской области по установленному ДОУ графику приёма пищи и установленной муниципальным заданием суммой питания на одного воспитанника.

В соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования предусмотрено три занятия по физической культуре. Одно из трёх физкультурных занятий круглогодично проводится на открытом воздухе. 1 раз в неделю проводится занятие в бассейне.

Ежедневный объём образовательной нагрузки осуществляется в пределах максимально допустимого объёма образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующего СанПиНа (3 – 4 часа в день для всех возрастных групп)

С целью сохранения здоровья детей, для снятия физического и умственного напряжения, повышения эмоционального тонуса организма в режиме работы всех возрастных групп предусмотрены ежедневные игровые паузы между образовательной деятельностью длительностью не менее 10 минут. Физкультминутки являются обязательными при организации занятий статического характера, содержание их определяется каждым педагогом индивидуально.

На информационных стенах для родителей регулярно размещается материал по профилактике простудных и вирусных заболеваний, советы и рекомендации по приобщению детей к здоровому образу жизни. Медицинское обслуживание детей в детском саду осуществляется врачом-педиатром. Под её руководством, совместно с инструктором по физической культуре проводятся ежедневные утренние гимнастики в разнообразной форме организации, физкультурные занятия и праздники в зале и на воздухе, закаливающие процедуры, контрастные воздушные ванны, босохождение, ходьба по дорожкам закаливания, дыхательная гимнастика, прогулки в утреннее и вечернее время.

За последние годы, несмотря на проводимую в ДОУ оздоровительную работу, детская заболеваемость снижается незначительно.

Проблемное поле:

- Заболеваемость детей достаточно высока. Динамика снижения заболеваемости прослеживается слабо.
- Рост числа взрослых (как сотрудников ДОУ, так и родителей воспитанников) с недостаточным уровнем культуры здоровья, проявляющих инертность в ведении здорового образа жизни.

- Заболеваемость сотрудников детского сада, оказывающая значительное влияние на производительность труда и качество образовательной деятельности.
- Слабая заинтересованность и желание педагогов применять в своей профессиональной деятельности методики, направленные на укрепление здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваемости в группе. (В данном направлении отсутствует систематичность, комплексный подход – мероприятия проводятся выборочно, фрагментарно, не всеми педагогами)
- Недостаточная оснащенность ДОУ необходимой методической литературой по релаксационной, двигательной, дыхательной, глазо-двигательной, пальчиковой гимнастике, по профилактике плоскостопия, сохранению правильной осанки
- Отсутствие в группах разработанных картотек подвижных игр, физкультминуток, упражнений для глаз, дыхательной гимнастики, закаливающих процедур, пальчиковой и артикуляционной гимнастики (в соответствие с возрастными особенностями детей), доступных для самостоятельного использования воспитанниками
- Отсутствие в кабинете психолога необходимого оборудования для создания сенсорного уголка (сенсорной комнаты)

Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения речи

Важным компонентом в образовательной деятельности МБДОУ г. Иркутска детский сад № 63 является коррекционно-развивающее обучение и воспитание, позволяющие решать задачи своевременной эффективной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. С целью оказания помощи детям в возрасте 4-7 лет, имеющим тяжелые нарушения речи, в ДОУ функционирует 2 группы компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Основные ориентиры коррекционной деятельности: устранение речевого дефекта и предупреждение возможных трудностей в усвоении школьной программы, обусловленных речевым недоразвитием. Для решения одной из задач ФГОС дошкольного образования, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, имеющих речевые нарушения, проводится комплексная оздоровительно-коррекционная работа с применением таких здоровьесберегающих технологий, как мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики зрения, логоритмика.

В группах компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи реализуется Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для групп компенсирующей направленности. Вся

работа строится в соответствии с ФГОС ДОУ, календарно-тематическим планированием. Логопедическая работа ведется в тесном контакте с воспитателями групп и родителями.

Анализ особенностей образовательной среды МБДОУ

Организация образовательного процесса в ДОУ реализуется на основе образовательных Программ ДОУ (ООП ДО и АООП ДО для обучающихся с ТНР).

С целью обеспечения уровня охраны и укрепления здоровья детей их физического, психического, интеллектуально-личностного развития, реализации программ дошкольного образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями в образовательном учреждении созданы необходимые условия.

Для осуществления физкультурно-оздоровительной работы функционируют физкультурные залы.

Художественно-эстетическое и музыкальное воспитание детей осуществляется в музыкальном зале.

Медицинский кабинет располагает современным оборудованием, достаточным количеством лечебно-профилактических препаратов, что позволяет проводить оздоровительную и профилактическую работу с дошкольниками.

Музыкальный зал и выставочные холлы предназначены для музыкально-эстетического развития детей.

Наличие в штате квалифицированных педагогов-психологов, учителей-логопедов позволяет организовывать и проводить своевременную коррекционную работу с детьми.

Методический кабинет детского сада оснащен научной и методической литературой, наглядными пособиями, подписными изданиями и детской литературой.

В группах созданы условия для игр, регламентированной и самостоятельной деятельности детей. Групповые комнаты оснащены современными развивающими играми, игрушками, игровыми модулями, удобной мебелью, отвечающей возрастным и санитарно-гигиеническим требованиям.

Педагогический коллектив имеет высокий творческий потенциал. Некоторыми педагогами осваиваются инновации, другие же с осторожностью относятся к нововведениям, обосновывая это обстоятельство или недостатком знаний или низким уровнем образовательной инициативы. Потребность в профессиональном росте педагогов ярко выражена и продиктована необходимостью активизации методической работы и расширения спектра

мероприятий, позволяющих быть активным участником и повысить уровень деловой квалификации и самообразования педагогов.

В ДОУ созданы условия для организованной образовательной деятельности. Во всех возрастных группах работа строится по принципу блочно – тематического планирования.

Процесс взаимодействия педагогов с детьми в целом носит развивающий характер, способствует активизации познавательной активности, развитию свойств и качеств личности ребенка. Педагоги строят свои взаимоотношения с детьми с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка и группы в целом. Все педагоги стараются обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к родителям, их потребностям в воспитании детей.

Анализ работы с родителями

Работа с родителями в ДОУ сконцентрирована на достижении следующей цели - повышение эффективности взаимодействия с семьями воспитанников за счёт активного включения родителей в образовательный процесс детского сада. Вовлечение семей воспитанников МБДОУ № 63 в образовательный процесс реализуется посредством организации совместных мероприятий, согласно годовому плану взаимодействия с семьями воспитанников, а также, образовательных и социально-ориентированных проектов. В рамках работы решаются задачи по повышению педагогической культуры и компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей. В качестве ключевой тематики обсуждаются проблемы «адаптация ребенка в ДОУ», «будущий первоклассник», «мир детский – мир взрослый», «развиваемся вместе».

Работа с родителями строится с использованием консультаций, семинаров-практикумов, практических занятий. Практикуются коллективные формы работы: родительские собрания, совместные праздники, дни открытых дверей, консультационные дни специалистов ДОУ; индивидуальные формы: беседы, консультации; наглядно-информационные: уголок для родителей, книги отзывов и предложений.

Анализ анкетирования родителей в отношении вопросов взаимодействия детского сада и семьи позволил нам вскрыть ряд существующих проблем:

- некоторые родители неохотно идут на близкий контакт с педагогами, не проявляют активного участия и заинтересованности в работе детского сада;
- родители недостаточно компетентны в вопросах воспитания и развития детей; не относятся всерьез к необходимости стремиться в семье к здоровому образу жизни

- недооценивают степень важности валеологической грамотности, бережного отношения к своему здоровью, не являясь примером для своих детей.

Это, как следствие, ведет к расхождению условий, стилей воспитания, создаваемых педагогами для ребенка в ДОУ и в семье (режим дня, питания, образовательной нагрузки, отдыха, двигательной активности, пребывания на свежем воздухе, психологический климат и т.д.)

Анализ предметно - развивающей среды в группах.

Отмечена положительная динамика, активность и творчество педагогов в создании игровой и развивающей предметной среды в группах. В течение года приобретались: методическая и учебная литература, пособия для занятий, учебный материал. Оформлены новые дидактические пособия, тематические материалы на различные темы.

В течение года решалась задача оснащения предметно-развивающей среды. В начале учебного года проведена большая работа по ее созданию с учётом требований реализуемой образовательной программы и с учётом интеграции образовательных областей. Обогащена среда во всех группах: пополнили атрибутами для сюжетно-ролевых игр, наборами кукол, машин и т.д., новой мебелью. Предметно-пространственная организация помещений педагогически целесообразна, отличается высокой культурой, создает комфортное настроение у взрослых, способствует эмоциональному благополучию детей.

Выводы: несмотря на то, что сделано, задача пространственной организации предметно-развивающей среды детского сада в соответствии с ФГОС остаётся одной из главных. Необходимо продолжать работу по организации жизни детей в группе по пространственному принципу:

- обустроить групповые помещения модульными центрами активности, легко трансформируемыми под потребности свободной игры детей до выращивания своего, особого уклада в каждой группе;

- пополнять методическую базу ДОУ необходимой литературой (научно-методической, учебной, наглядными, дидактическими пособиями и т.д.)

- организовать в группах наличие спортивных центров (уголков), пополнять необходимым инвентарем, спортивным оборудованием для игр и упражнений, активизации двигательной деятельности воспитанников

- оформить картотеки игр высокой и малой подвижности, комплексы физминуток, корректирующих и расслабляющих гимнастик, с учетом возрастных особенностей детей в группах;

- организовать в группах тренажеры для гимнастики глаз, в соответствие с возрастом детей, разработать комплексы гимнастики для глаз.

SWOT- анализ потенциала развития МДОУ

Проведенный SWOT-анализ потенциала развития ДОУ позволил констатировать сильные и слабые стороны, определить угрозы и возможности развития учреждения, обнаружить ряд проблем и задач, требующих решения на новом этапе развития учреждения, ряд проблем по направлению ЗОЖ. Решение проблем предполагается решать комплексно.

SWOT- АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДОУ

Внешняя среда			
Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
<p>-Удобное расположение ДОУ Вблизи дошкольного учреждения расположены:</p> <p>-МБОУ гимназия № 44. С гимназией проводятся мероприятия по изучению правил дорожного движения во взаимодействии с учениками старших классов. Воспитанники старших групп дошкольного возраста посещают секцию по вольной борьбе, где проводятся занятия по общей физической подготовке, дети также обучаются приемам ведения боя;</p> <p>- «Иркутская областная детская библиотека им. Марка Сергеева» , куда регулярно организуются тематические экскурсии с детьми старших и подготовительных групп ДОУ.</p> <p>-Детская поликлиника № 1</p>	<p>- МБДОУ № 63 расположено в густонаселенном районе.</p> <p>Количество многоэтажных домов увеличивается, что влечет за собой рост населения.</p> <p>- Наличие большого количества семей, имеющих детей дошкольного возраста, желающих посещать ДОУ № 63</p>	<p>- Месторасположение ДОУ предполагает укрепление внешних связей с социальными институтами воспитания, здравоохранения, культуры;</p> <p>- Возможно посещение спортивной секции по вольной борьбе с воспитанниками старших групп дошкольного возраста;</p> <p>- Сотрудничество с библиотекой может способствовать реализации просветительской работы с детьми и родителями в вопросах ЗОЖ, а также развитию у детей интереса к чтению книг;</p> <p>- Тесная взаимосвязь с детской поликлиникой помогает отслеживать состояние здоровья детей. Имеется возможность приглашать специалистов поликлиники для консультации родителей и педагогических работников;</p> <p>- Близкое расположение школы может способствовать укреплению преемственности с ДОУ через проведение совместных проектов, мероприятий, что особенно актуально для</p>	<p>Из-за большого количества детей существует угроза перенаполняемости групп, что может, негативно отразиться на качестве образовательного и воспитательного процессов, а также на здоровье детей (повышение заболеваемости).</p>

<p>проводит ежегодные медицинские осмотры воспитанников детского сада;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Регулярно в детском саду проходят театрализованные выступления, которые показывают как театральные студии нашего города, так и артисты с других городов. 		<p>определения модели успешного выпускника детского сада, готового к обучению в школе, обладающего необходимым физическим и психическим здоровьем.</p> <p>Знакомство со школой, учителями позволит родителям своевременно прогнозировать определение своего ребенка в школу, а детям - безболезненно пройти период адаптации к учебному заведению.</p>	
--	--	---	--

Внутренняя среда

Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
Педагогические кадры			
<p>- Стабильность коллектива. В ДОУ работают 30 воспитателей, 2 учителя – логопеда, 2 педагога – психолога, 3 музыкальных руководителя, 3 инструктора по физической культуре. Из них 3 педагога имеют педагогический стаж до 3 лет, 2 – от 3 до 5 лет, 7 педагогов – от 5 до 10 лет, 3 педагога от 10 до 15 лет, 1 педагог – от 15 до 20 лет, 19 педагогов имеют стаж более 19 лет работы в учреждении.</p> <p>Достаточно высокая квалификация педагогов: 10 % педагогов имеют высшую категорию, 54% - первую категорию, 11% аттестованы на</p>	<p>- В ДОУ небольшой процент молодых специалистов – 13%.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Недостаток творческой инициативы. Предпочтение традиционным формам работы. - Отсутствие у педагогов систематического подхода в вопросах реализации мероприятий по охране и укреплению здоровья воспитанников. - Недостаточный уровень осознания бережного 	<p>-Повышение квалификации, получение высшего образования, используя очные и дистанционные формы обучения.</p> <p>-Повышение квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения через участие в семинарах, вебинарах, методических объединениях, посещение открытых мероприятий и другие формы.</p> <p>-Создание условий для</p>	<p>-Чрезмерное количество заполняемой документации занимает значительное время работы педагога, которое они могли бы посвятить инновационной деятельности, изучению и</p>

<p>соответствие занимаемой должности.</p> <p>- В ДОУ 5 педагогов отмечены знаком «Почетный работник общего образования РФ»; один педагог награжден Почетной грамотой Министерства образования РФ; заместитель заведующего ДОУ награждена Почетной грамотой МО Иркутской области и отмечена Благодарностью губернатора Иркутской области. Также почти все педагоги имеют грамоты и благодарности Департамента образования города Иркутска.</p> <p>- Все педагогические работники прошли курсы повышения квалификации.</p> <p>- Высокий образовательный ценз педагогов – 65% педагогов имеют высшее образование, 35% педагогов имеют среднее профессиональное образование.</p> <p>- Педагогические работники детского сада участвуют в конкурсах, выступают на окружных и городских методических объединениях, в своей деятельности используют проектную деятельность.</p>	<p>отношения к собственному здоровью</p> <p>- в педагогическом процессе не придаётся значения условиям реализации образовательной программы дошкольного образования, позволяющим ребёнку проявить собственную активность, и наиболее полно реализовать себя как личность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - С введением ФГОС изменились формы организации образовательной и воспитательной деятельности. Не все педагоги готовы к изменениям, которые диктует ФГОС. - Недостаточное владение некоторыми педагогами ИКТ. 	<p>успешной аттестации и увеличения числа педагогов и специалистов с первой квалификационной категорией, соответствие занимаемой должности</p> <p>- создать условия для стабильной работы педагогического коллектива в режиме инновационного развития; профессионально и эффективно использовать в работе современные технологии;</p>	<p>внедрению в практику разнообразных методов охраны и укрепления здоровья воспитанников.</p> <p>- небольшой процент молодых специалистов, готовых к новшествам в профессиональной деятельности .</p>
--	--	---	---

Воспитанники ДОУ

Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
- активное участие детей в конкурсах	-недостаточный уровень	-организация системы	- занятость дошкольников в

различного уровня - активное участие детей в программах дополнительного образования	сформированности навыков безопасности жизнедеятельности - отсутствие осознанного отношения к своему здоровью, необходимости его укреплять	мероприятий по созданию психолого-педагогических условий развития навыков укрепления здоровья в рамках реализации инновационных проектов	различных студиях и кружках, несоблюдение режима активной деятельности, отдыха, сна и питания в семье, вне детского сада
--	---	--	--

Организация образовательно-воспитательного процесса, физического развития, оздоровительных мероприятий

Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
<p>- Система проведения ООД по всем областям развития (речевому, познавательному, социальному - коммуникативному, художественно-эстетическому, физическому).</p> <p>- Для демонстрации успехов воспитанников для родителей проводятся Дни открытых дверей, консультационные дни.</p> <p>- Педагоги ДОУ ведут совместную с воспитанниками проектную деятельность в различных направлениях с привлечением родителей</p> <p>- Проводятся педагогические советы, методические объединения, практические семинары.</p> <p>- Все педагогические работники работают над темами по самообразованию.</p>	<p>- Отсутствие инициативы со стороны некоторых педагогических работников касающейся организации совместных мероприятий с родителями, участия в конкурсах ДОУ и за ее пределами.</p> <p>-Психологический барьер, препятствующий некоторым педагогам участвовать в</p>	<p>- Систематическое проведение Дней открытых дверей с привлечением всех педагогических работников ДОУ.</p> <p>-Привлечение родителей к организации различных мероприятий.</p> <p>- Проведение нетрадиционных родительских собраний.</p> <p>-Привлечение родителей к планированию воспитательно-образовательной работы.</p> <p>-Для педагогических работников проводить психологические тренинги, снимающие тревожность, повышающие самооценку педагога и т.д.</p>	<p>-Низкая родительская заинтересованность.</p> <p>-Эмоциональное выгорание педагогов.</p> <p>- Нехватка помещений для проведения дополнительных услуг.</p> <p>-Увеличение количества детей с ослабленным здоровьем, что может привести к подъему уровня</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Воспитанники и педагоги ДОУ участвуют в конкурсах разного уровня. - В детском саду имеется мультимедийная система, большой экран, компьютеры, ноутбуки, 2 музыкальных центра. - У дошкольного учреждения есть свой сайт, где размещается информация о текущих событиях в жизни детского сада. Доступ на сайт имеют все желающие. - В дошкольном образовательном учреждении созданы необходимые условия для физического воспитания и развития детей: в группах имеются физкультурные уголки. - Воспитателями организуются и проводятся: спортивные праздники, физкультурные развлечения, утренняя гимнастика, ОД по физическому развитию, подвижные игры, физкультминутки. Воспитанники подготовительных групп ежегодно участвуют в городском спортивном фестивале, организуются совместные с родителями спортивные мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья». - В дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для охраны жизни и 	<p>методических объединениях и открытых мероприятиях вне детского сада.</p> <p>-Нехватка материального и методического обеспечения по здоровьесбережению.</p> <p>-Уголки физического воспитания требуют обновления и пополнения необходимыми атрибутами.</p> <p>-Система проведения закаливания и профилактики простудных заболеваний дошкольников требует доработки и систематичности в реализации.</p>	<p>-Изучение передового педагогического опыта в применении здоровьесберегающих технологий, методик и т.д.</p> <p>-Стимулирование труда педагогов, участвующих в конкурсах, методических объединениях и т.д.</p> <p>-Создание условий для физического развития на воздухе.</p> <p>-Пополнение оборудованием уголков по физическому развитию.</p> <p>- Совершенствование работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении и семье.</p> <p>-Использование нетрадиционных форм оздоровления, привлечение родителей к системе оздоровления воспитанников.</p> <p>-Оформление наглядной агитации по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>- Систематическое проведение закаливающих процедур под руководством медицинских работников с учетом индивидуальных особенностей детей.</p>	<p>заболеваемости;</p> <p>- Ограничение допуска детей с ослабленным здоровьем к физическим нагрузкам.</p> <p>-Нежелание родителей участвовать в организации и проведении дополнительных мероприятий по оздоровлению.</p>
---	---	--	--

<p>укрепления здоровья детей: - 2 физкультурных зала, бассейн, музыкальный зал, спортивная площадка, беговая дорожка В МБДОУ реализуется аренда площадей различными секциями и кружками, предлагающими родителям свои услуги в развитии детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Автономная НО «Центр обучения футболу» - ИООО «Федерация роллера спорта Иркутской области» - ИГФСОО «Федерация всестилевого каратэ» <p>Студия хореографии</p>			
--	--	--	--

Техническое состояние здания и прилегающей территории

Сильные стороны	Слабые стороны	Возможности	Угрозы
<p>-здание детского сада имеет 18 групповых комнат, есть музыкальный зал, отдельные физкультурные залы (2), кабинет педагога – психолога, кабинеты администрации, медицинский блок, пищеблок, прачечную.</p> <p>- За каждой группой закреплен участок земли, на которой воспитанники с воспитателем высаживают цветы.</p> <p>- В ДОУ созданы оптимальные условия для воспитания и развития детей младшего и старшего</p>	<p>Отсутствие тренажеров на физкультурной площадке и на прогулочных участках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В недостаточном количестве спортивное оборудование в группах, - недостаточно оснащены центры двигательной 	<p>- 18 групп позволяют ежедневно принимать до 610 воспитанников в возрасте от 2-х до 7 (8) лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На закрепленных за группами прогулочных участках земли возможна установка различного оборудования для активизации активной 	<p>Часто болеющие дети имеют впоследствии освобождение от физкультурной нагрузки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повышение численности выпускников ДОУ со слабым

<p>дошкольного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведены косметические ремонты во всех групповых помещениях. - Пополнено содержание методического кабинета дидактическим и наглядным материалом. 	<p>активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточное количество методического сопровождения по вопросам здоровьесбережения 	<p>деятельности детей, спортивных игр, упражнений</p>	<p>здоровьем, неготовым к школьным нагрузкам обуч.</p>
---	---	---	--

IV. СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В настоящее время одним из наиболее перспективных направлений в системе дошкольного образования является поиск путей, обеспечивающих образовательный процесс, ориентированный на развитие личности и предусматривающий в своей основе лично-ориентированную модель образования. Это предполагает существование между взрослыми и детьми отношений сотрудничества и партнерства, нацеливает работников дошкольных образовательных учреждений на творческое отношение к своей деятельности, формирует у них потребность к постоянному саморазвитию и самостановлению.

Ведущими ценностями при разработке концепции: ценность развития, ценность детства и ценность сотрудничества, которые, с одной стороны, выражают приоритеты современной гуманистической педагогики, с другой стороны, выступают содержанием ценностного освоения мира ребенком.

Ценность развития - направляет внимание на построение развивающего образовательного процесса, в котором актуализируются достижения и жизненный опыт каждого ребенка, обеспечивается развитие индивидуальных способностей и потребностей, формируется в условиях личностного выбора готовность детей к саморазвитию и самообразованию.

Ценность детства – акцентирует внимание на том, что детство – это неповторимый, самоценный и отличающийся от взрослого период жизни, особая культура, характеризующаяся целостным мировосприятием, открытостью миру, чуткостью, эмоциональностью, непосредственностью, готовностью к образованию. Специфика детства требует бережного отношения к особенностям возрастного развития, к внутреннему миру ребенка, а также создания условий для взаимодействия и взаимообогащения детского и взрослого миров.

Ценность сотрудничества – предполагает, что сотрудничество, партнерство, диалог, гуманное отношение рассматриваются как основной фактор образования и источник обновления образовательной системы.

Модель будущего дошкольного образовательного учреждения (как желаемый результат).

Модель нового модернизированного дошкольного образовательного учреждения должна представлять собой детский сад, имеющий опыт работы по развитию навыков здорового образа жизни, эффективного общений, по воспитанию детей с 1 года 6 месяцев до 8 лет, охране и укреплению их здоровья, их социализации и самореализации.

Перспектива новой модели учреждения предполагает:

- эффективную реализацию комплексной программы развития и воспитания детей раннего и дошкольного возраста, обеспечивающую условия для развития способностей каждого ребенка, приобщение его к основам безопасности жизнедеятельности, формирование базовых представлений здорового образа жизни, обогащенное физическое, познавательное, социальное, эстетическое и речевое развитие;
- обеспечение преемственности дошкольного образования и начальной ступени школьного образования через повышение уровня состояния здоровья выпускников, будущих первоклассников, готовых к школьным нагрузкам (интеллектуальным, эмоциональным, физическим);
- личностно-ориентированную систему образования и коррекционной помощи, характеризующуюся мобильностью, гибкостью, вариативностью, индивидуализированностью подходов;
- расширение участия коллектива, родительского актива в принятии и реализации правовых и управленческих решений относительно деятельности учреждения;
- принципиально новую предметно-развивающую среду, в которой бы сами предметы, материалы, игрушки и пособия были бы направлены на оздоровление дошкольников
- высокую конкурентоспособность образовательного учреждения путем включения в педагогический процесс новых форм дошкольного образования, а также расширения сферы образовательных услуг, предоставляемых воспитанникам и неорганизованным детям микрорайона

Такова модель будущего учреждения, которая предполагается в результате реализации программы развития.

Организационно-педагогическая структура ДОУ

В 2020 – 2025 г.г. структура образовательного учреждения будет представлена следующими подразделениями, объединяющими педагогический коллектив.

Педагогический совет для освоения новых стратегических целей и задач, путей внедрения программ и модернизации образовательного процесса;

Творческая (проектная) группа, представляющая собой объединение наиболее высококвалифицированных и творческих педагогов, специалистов, деятельность которых направлена на локальную апробацию программ и технологий.

Психолого-педагогический консилиум

- выделяет группы риска;
- отвечает за вопросы социально-педагогической адаптации детей, нуждающихся в коррекции;
- координирует деятельность специалистов, работающими с детьми, имеющимися отклонения в развитии;
- отвечает за создание условий, позволяющих обеспечить индивидуальный темп обучения для детей;
- оказывает необходимую психологическую поддержку и помочь семьям в воспитании детей.

Реализация основных направлений программы

Здоровьесберегающая деятельность повышают результативность образовательного процесса, формирует у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Работа по обучению детей ЗОЖ осуществляется в нескольких направлениях:

- Оздоровительно-профилактическая работа
- Диагностика развития дошкольников
- Организация условий для двигательной активности детей и педагогов
- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни
- Включение комплекса психопрофилактических и психогигиенических средств и методов
- Совместная работа с семьями воспитанников

1. Организация оздоровительной работы

Технология оздоровительной работы включает:

- Рациональный режим дня
- Оптимальный двигательный режим
- Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (с нормой и отклонениями в состоянии здоровья)
- Включение в сетку образовательной деятельности занятия в бассейне
- Организация взаимодействия с родителями медицинского персонала ДОУ, педагогов, специалистов через различные формы («Школа здоровья», родительский клуб «Здоровячок»),
- Соблюдение режима квартцевания
- Создание психологического комфорта
- Организация здорового питания
- Соблюдение гигиенических норм и правил
- Создание безопасного окружения для детей

Оздоровительно - профилактическое направление

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой.

Ее цель – усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. 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.

К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

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

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
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы	Воспитатели

	- малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	спортивных игр	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Для всех возрастных групп	Воспитатели, 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 возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
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
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
НОД по ООП «Физическое развитие»	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз в неделю на улице.	Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Строются по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры	Воспитатели

		разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурнооздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.	Воспитатели, медсестра
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурнооздоровительной работы; либо отдельные занятия 24 раза в месяц в зависимости от поставленных целей эмоционального настроя и пр.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения	Все педагоги

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

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ 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;



Примерная система закаливания по временам года с учетом возраста воспитанников:

	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Зима	Босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта	Босохождение по рельефным поверхностям, аромотерапия, полоскание полости рта	Босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, сон в проветриваемом помещении, физкультурное занятие на свежем воздухе
Весна	Босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, сон в проветриваемом помещении	Босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, аромотерапия, сон в проветриваемом помещении, воздушные ванны	Босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, аромотерапия, сон в проветриваемом помещении, физкультурное занятие на свежем воздухе, воздушные ванны
Лето	Утренний прием на воздухе, босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, аромотерапия, сон	Утренний прием на воздухе, босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, аромотерапия, сон в	Утренний прием на воздухе, босохождение по рельефным поверхностям, полоскание полости рта, аромотерапия, сон в проветриваемом помещении, воздушные

	в проветриваемом помещении, воздушные ванны, солнечные ванны, утренняя гимнастика на свежем воздухе	проводится проветриванием, воздушные ванны, солнечные ванны, утренняя гимнастика на свежем воздухе	ванны, солнечные ванны, утренняя гимнастика на свежем воздухе
Осень	босохождение по рельефным поверхностям, сон в проветриваемом помещении, полоскание полости рта, аромотерапия	босохождение по рельефным поверхностям, сон в проветриваемом помещении, полоскание полости рта, ароматерапия, воздушные ванны	босохождение по рельефным поверхностям, сон в проветриваемом помещении, полоскание полости рта, ароматерапия, воздушные ванны, сон в проветриваемом помещении

Плавание как средство закаливания организма.

Важной формой оздоровительной работы является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей.

В МБДОУ № 63 занятия по плаванию осуществляются последовательно и систематически. Разработаны перспективные планы для возрастных групп, начиная со средней группы.

В рамках стратегии развития ДОУ инструктору по физическому воспитанию необходимо разработать последовательный (поэтапный) план, задачи обучения воспитанников плаванию с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (физиологических, психологических):

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
 - Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз.
 - Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
 - Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
 - Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение облегченным способам плавания.

Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, наметить следующие конкретные результаты обучения, рассматриваемые как цели обучения для каждой возрастной группы:

Год обучения, группа	Задачи	Ожидаемые результаты
-------------------------	--------	----------------------

1 год обучения – средняя группа 4-5 лет	1) Способствовать уменьшению периода адаптации к воде. 2) Обучить опусканию лица в воду. 3) Обучить различным видам передвижения в воде. 4) Способствовать формированию навыков личной гигиены. 5) Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).) Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами. 2) Уметь опускать лицо в воду. 3) Уметь делать выдох в воду. 4) Погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.
2 год обучения - старшая группа 5-6 лет	1) обучить выполнению лежания на груди и на спине 2) обучить выдоху в воду, опуская губы (лицо) 3) обучить умению открывать глаза в воде 4) обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине 5) содействовать формированию правильной осанки 6) способствовать воспитанию смелости и решительности	1) уметь выполнять лежание на груди и на спине в течение 2-4 секунд 2) уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо 3) уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня (с подвижной опорой)
3 год обучения подготовительная группа 6-7 (8) лет	- 1) обучить выполнению многократных выдохов в воду 2) обучить скольжению на груди и на спине 3) совершенствовать движение ног как при плавании способом кроль на груди и на спине 4) обучить согласованной работе рук и ног при плавании облегченными способами 5) способствовать формированию правильной осанки 6) содействовать развитию координационных способностей	1) уметь выполнять многократные выдохи в воду - 3-4 раза подряд 2) уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом кроль на груди (без выноса рук из воды) 3) уметь проплыть бассейн облегченным способом на груди или на спине

Средняя группа - научить детей не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться делать попытки лежать на воде, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде.

Старшая группа - то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держаться на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом, использовать прикладное плавание (доски).

Подготовительная к школе группа - то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить, плавать

облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

Продолжительность занятий.

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде:

Средней группы 15 минут,

Старшей группы 20 минут.

Подготовительной группы – 25 минут.

В помещении бассейна температурный режим воздуха +29° в раздевалке и душевой + 25, +26° С; воды в бассейне +28-30° С. Пол в бассейне и в сухом зале подогревается. Вода соответствует нормам ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая».

Структура занятий:

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений. *Заключительный этап* – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

Во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох. Для этого используются разнообразные подготовительные упражнения – сдувание с ладони пушилок, бумажных снежинок и т.д. (на сухом плавании). Затем на каждом занятии дуем на теннисные, воздушные шарики, другие игрушки.

Во-вторых, дети учатся различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыvанию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании способом кроль.

В-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Если по каким-то причинам плавание не проводится (карантин, техническая неисправность и т.д.), то оно заменяется занятием на суше в игровой форме, но с должной нагрузкой. Комплекс упражнений «сухое плавание» должен соответствовать требованиям программы и подготовить детей к упражнениям на воде. На всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры.

Диагностика.

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания,

проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить корректизы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель - определение уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

- 1.Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
- 2.Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год.
- 3.Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.
- 4.Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативностью, чтобы помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально-дифференцированный подход.

2.Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием.

Это 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.

Организация питания в ДОУ № 63 осуществляется с учетом некоторых факторов:



При организации питания дошкольников необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитанников (аллергические реакции, непереносимость тех или иных продуктов, сезонные изменения, повышение эпидемиологической активности в холодное время года и т.д.). Вследствие данных факторов составление меню будет варьироваться, дополняться теми или иными блюдами:

- Фрукты ли фруктовый сок, преобладание овощных блюд в рационе дня.
- Использование в рационе питания детей кисломолочной продукции (согласно меню и карт раскладок)
- Использование в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенной диеты (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые). (Индивидуально по показаниям врач-педиатр, аллерголога)
- Введение в рацион чесночно-луковых закусок (в холодное время года).
- Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.

3.Модель организации двигательного режима ДОУ

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-7 мин.)
2.	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
5.	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
<i>Учебные занятия</i>		
1.	По физкультуре	2 раза в неделю
2.	Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
3.	В бассейне	1 раз в неделю
<i>Самостоятельная деятельность детей</i>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>		
1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы

2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц (20-40 мин)
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – старшая группа спортивная семья»	Один раз в год с родителями и воспитанниками
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня»	Один-два раза в год; между старшей и подготовительной к школе группами

Вариативность форм физкультурно-двигательной деятельности

Форма физкультурно-оздоровительной деятельности	Мероприятия
Утренняя гимнастика	Ритмика Игровая, сюжетная Музыкальная Подвижные игры Традиционная форма
Физкультурное занятие	Традиционная форма Игровое, сюжетное Интегрированное Занятие – зачет (диагностика) Тренирующее
Физминутка	Психогимнастика (релаксация) Сюжетная, стихотворная Игровая Пальчиковая гимнастика Мимический этюд
Гимнастика после сна	Разминка в постели, потягивание Комплекс корректирующей гимнастики Игровой сюжетный комплекс (стихотворная форма, использование игровых персонажей, музыкального сопровождения)
Прогулка	Тематическая, сюжетная оздоровительная

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

Утренняя гимнастика на улице

- для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее-летний период (тёплое время года).

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

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением

- игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры
- сказкотерапия
- логоритмика
- танцевально-ритмическая гимнастика
- «Музыкотерапия» для нормализации эмоционального состояния детей
- образно-игровая ритмическая гимнастика

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

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

Структура примерного планирования прогулки:

- Наблюдение (за живой и неживой природой, за трудом взрослых)
- Самостоятельная деятельность детей (игры на развитие коммуникативных умений, сюжетно-ролевые игры в малых подгруппах).
- Двигательная активность детей (спортивные игры и упражнения по сезону, - зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол подвижные игры)
- Трудовые поручения
- Психогимнастические этюды
- Дидактические игры на развитие познавательных способностей (на основе наблюдений)
- Индивидуальное взаимодействие (закрепление необходимых спортивных упражнений, включенными в физкультурное занятие в соответствии с ОВД, по

заданию инструктора ФИЗО, отработка тех или иных двигательных навыков и др.)

Педагог, на свое усмотрение, варьирует содержание прогулки в зависимости от предыдущей образовательной нагрузки (интеллектуальная, двигательная), темы недели, количества детей, их индивидуальных потребностей и т.д.

4. Психологическое сопровождение детей и взрослых

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

Для достижения поставленной цели педагог-психолог использует разнообразные психологические технологии, которые могут предотвратить или скорректировать отклонения в психическом развитии дошкольников, оптимизирующих развитие и становление личности ребенка, а также ряд методов во взаимодействии с родителями воспитанников, педагогами ДОУ.

Психологическое сопровождение воспитанников ДОУ	Психологическое сопровождение педагогов ДОУ	Психологическое сопровождение родителей воспитанников
-игры; -психогимнастические упражнения; -беседы; -элементы сказкотерапии; -песочная терапия. - арт-терапия - проведение комплекса коммуникативных игр на сплочение детского коллектива, снятие напряжения, агрессивности - проведение социометрии - индивидуальное сопровождение ребенка по выявленной проблеме в развитии или состоянии - сопровождение адаптации вновь поступивших в ДОУ детей	- Проведение психологических тренингов для профилактики профессионального выгорания, снятия психического напряжения, создания эмоционального комфорта, позитивного климата в коллективе - Проведение консультаций, тренингов, мастер-классов с педагогами о практическом применении тех или иных мероприятий по оздоровлению с детьми и родителями (минутки релаксации, арт-терапия, коммуникативные игры с детьми и взрослыми, работа с застенчивыми, агрессивными, замкнутыми детьми и т.д.)	- Психологическое консультирование. - Психологическое просвещение. - Проведение психологических тренингов - Индивидуальное психологическое сопровождение семьи по выявленной проблеме в развитии или состоянии ребенка (детские страхи, застенчивость ребенка, проявление агрессии и т.д.) - Проведение индивидуальных бесед и консультаций по запросам родителей - Организация единого консультационного дня (в течение года)

Приоритетные задачи психологической работы

1. Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
2. Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДОУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Достижение этих задач возможно с помощью:

-Создания ситуации безусловного принятия каждого ребенка, осознание педагогами и родителями его уникальности.

-Использования методов психологического сопровождения: развивающих игр и упражнений; элементов психогимнастики; арт-терапевтических и сказкотерапевтических методов; метода песочной терапии; психодиагностического инструментария.

Задачи социально-психологического сопровождения решаются педагогом-психологом во взаимодействии с различными субъектами воспитательно-образовательного процесса (детьми, родителями, педагогами).

Педагог-психолог ДОУ осуществляет свою деятельность по следующим направлениям:

- 1) Психодиагностика.
- 2)
- 4) Коррекционно-развивающая работа.
- 5) Экспертное направление.

Психодиагностика – выявление закономерностей психического развития воспитанников с целью оказания своевременной психолого-педагогической помощи при ее необходимости.

Психологическая коррекция – активное психологическое воздействие на процесс формирования личности дошкольника, ее познавательной, эмоционально-волевой и поведенческой сфер, с целью их оптимизации.

Коррекционно-развивающая деятельность

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

- приветствие.
- тема занятия.
- основная (рабочая) часть.
- обратная связь, подведение итогов занятия.
- прощание.

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей и взрослых приемам релаксации;

- введение
- «Минуток 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.

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

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

Адаптация к условиям ДОУ воспитанников, поступивших в детский сад впервые

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

- знакомство детей с группой, воспитателями
- анкетирование родителей (медицинское, социальное) с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка; знакомство воспитателей с родителями, условиями жизни ребенка в семье;
- медицинское обследование детей, определение группы здоровья
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу; индивидуальное прогнозирование процесса адаптации
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе, нахождение мамы в группе с ребенком (1 этап «Я играю вместе с мамой», 2 этап – «Я играю – мама в сторонке», 3 этап «Я играю и жду маму»;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация выставки «Моя семья»);
- организация в группе уголка уединения с наличием индивидуальных вещей - любимых домашних игрушек детей, фотографии членов семьи и т.п.

- использование психологических игр и упражнений;
- наблюдение за поведением детей.
- Информационное сопровождение родителей: психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации) по результатам наблюдений, по запросам родителей.
- Использование оптимальных оздоровительных методов и приемов в воспитательно-образовательном процессе

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе 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.;

Психологическая диагностика – изучение воспитанников ДОУ, педагогов и специалистов учреждения, определение индивидуальных особенностей и склонностей личности ребенка и взрослого, её потенциальных возможностей в воспитательно-образовательном процессе и трудовой деятельности, а также выявление причин и механизмов нарушений в развитии, социальной адаптации. Диагностика психического развития проводится с целью узнать, соответствует ли познавательное, эмоциональное, социальное развитие ребенка тому среднему уровню, который условно принят для данной возрастной группы, а также для определения индивидуальных особенностей личности ребенка.

Полученные данные позволяют в дальнейшем смоделировать индивидуальную стратегию социально-психологического сопровождения каждого ребенка.

Психологическая диагностика проводится педагогом-психологом как в индивидуальной, так и в групповой формах.

В работе педагога-психолога используются следующие виды диагностики:

-*Скрининговая диагностика* – проводится с группой детей и направлена на выделение детей, обладающих той или иной группой характеристик.

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

-*Динамическое обследование* – с помощью которого прослеживается динамика развития, эффективность образовательно-воспитательного процесса, коррекционно-развивающих мероприятий.

-*Итоговая диагностика* – оценка состояния ребенка (группы детей) по окончании цикла коррекционно-развивающей работы.

При проведении любого вида диагностики педагог-психолог ДОУ соблюдает следующие принципы:

-Комплексность и разносторонность в изучении ребенка, стремление к максимальному учету в оценке развития всех его значимых характеристик.

-Изучение детей в деятельности и отношениях.

-Диагностирование не как самоцель, а как средство, определяющее направление коррекционно-развивающей работы.

-Оценка развития ребенка с учетом данных его истории жизни, конкретных условий и объективных обстоятельств.

Для объективности результатов диагностики педагог-психолог принимает во внимание:

-Физическое и эмоциональное развитие и состояние ребенка;

-Психофизиологические особенности его возраста;

-Особенности работоспособности (утомляемость, истощаемость, переключаемость, темп работы и т.п.).

5.Мероприятия по здоровому образу жизни и безопасности.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников

Направление работы	Программное содержание во взаимодействии с детьми	Формы работы с педагогами	Формы взаимодействия с родителями
Ребенок и его здоровье	Формировать у детей первичные представления о человеческом	- Включение разнообразных тем и направлений в календарно-	- Привлечение родителей к акциям, реализации различных проектов в

	организме, ценности здоровья, необходимости его беречь и укреплять	тематическое планирование образовательной деятельности; проведение всех запланированных мероприятий в рамках тематической недели - Обогащение РППС групп по теме безопасности - Создание и пополнение методических копилок с разработками занятий, развлечений, тематических экскурсий, родительских встреч, консультаций и т.д.)	данном направлении - Встреча родителей со специалистами разных уровней и структур (врачи, инспекторы ГИБДД, пожарные, сотрудники МЧС и т.д.) - Проведение семинаров, родительских собраний, круглых столов по теме безопасности детей - Наглядная агитация, пополнение информационных родительских уголков, распространение листовок, буклетов, памяток, актуальных по сезону, по времени года и т.д. - Привлечение родителей к пополнению РППС в группах по теме безопасности (книги, игры, дидактические и наглядные пособия и т.д.)
Ребенок дома – безопасность в быту	Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами быта, инструментами, бытовой техникой, являющимися источниками потенциальной опасности		
Ребенок и дорога. ПДД	Формировать у детей навыки безопасного поведения на улице, на дороге, в общественном транспорте		
Ребенок и природа	Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения в природе		
Ребенок в социуме	Формировать у детей знания о правильном поведении на улице, с незнакомыми людьми, с брошенными незнакомыми предметами, в опасных ситуациях и т.д.		

Методические рекомендации по проведению уроков здоровья и безопасности:

-Методика работы с детьми и родителями строится в направлении **личностно-ориентированного взаимодействия**, делается акцент на **самостоятельное экспериментирование ребенка и поисковую деятельность (совместно с взрослыми)**.

-Содержащийся в занятии познавательный материал должен **соответствовать возрасту ребёнка**.

-Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (**оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж**

(тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

-Возможен *интегрированный подход к проведению* Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

-Содержание занятия желательно наполнять *сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями*, связанными с ними.

-Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть *ярким, привлекательным, интересным ребёнку*.

-*Использование художественного слова* внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой

-*С уважением относиться к любому ответу ребёнка*, недопустима отрицательная реакция.

-В конце Урока здоровья и безопасности *должны чётко звучать основные правила*, закрепляющие тему занятия.

-В конечном итоге Урок здоровья и безопасности *должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие*.

6. Направления взаимодействия ДОУ 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:

1. 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.

2. Систематичность и последовательность работы.

3. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.

4. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятий, 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:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. 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
- оформление экрана здоровья , оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- дни открытых дверей.
- совместные праздники и развлечения.
- реализация проектов оздоровительной направленности

- 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 здоровье.



7.Направления работы с педагогами, развитие кадров

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Заведующий
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Заместитель заведующего

3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий, Заместитель заведующего
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Врач-педиатр, медсестра, Зам. заведующего
5.	<p>Оздоровительные мероприятия для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Традиционный день здоровья в ДОУ - Организация чемпионатов по спортивным играм (волейбол, баскетбол, легкая атлетика, веселые старты и т.п.) – команды варьируются по различным критериям (группы, личные предпочтения, возраст и т.д.) - Организация зимних ледовых переходов по Байкалу - Организация на базе ДОУ спортивных секций для педагогов (шэйпинг, ритмическая гимнастика, йога, катание на роликах и т.д.) 	В течение года	Заведующий Инструктор по ФИЗО

ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ

Цель: практическая реализация Программы развития; сохранение и укрепление здоровья воспитанников, родителей, педагогов

Целевые ориентиры: - внедрение современных технологий в структуру лечебно-оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ. - повышение валеологической, медико-психолго-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

1 этап подготовительный (2020 – 2021 г.г.)	2 этап практический (2021 – 2024 г.г.)	3 этап итоговый (2025 г.)
<p>Цель: разработка документации, создание условий для успешной реализации мероприятий в соответствии с Программой развития.</p>	<p>Цель: апробирование модели, обновление содержания, организационных форм, педагогических технологий, постепенная реализация мероприятий, периодический контроль и коррекция мероприятий.</p>	<p>Цель: реализация мероприятий, направленных на практическое внедрение и распространение полученных результатов, анализ достижения цели и решения задач, обозначенных в Программе развития.</p>
<p>1. Анализ и совершенствование основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, адаптированной образовательной программой для детей с ОВЗ, в рамках основной и адаптированных программ дошкольного образования.</p> <p>2. Разработка программы мониторинга качества образовательной услуги в ДОУ.</p> <p>3. Проведение комплексной оценки качества образовательного процесса в</p>	<p>1. Реализация мероприятий, направленных на повышение уровня профессиональной компетентности педагогов ДОУ, что в свою очередь способствует повышению качества образовательной услуги.</p> <p>2. Внедрение в практику работы вариативных образовательных модулей, форм организации образовательной деятельности, ориентированных на социально-личностное развитие детей дошкольного возраста.</p>	<p>1. Комплексная экспертиза качественных изменений в системе дошкольного образования в учреждении. Внесение необходимых коррективов в образовательную программу ДОУ.</p> <p>2. Построение целостной системы дифференцированной и индивидуальной работы педагогов, специалистов с детьми по оздоровлению в разных видах деятельности.</p> <p>3. Анализ преемственности дошкольного и начального школьного</p>

<p>детском саду (с позиции коллектива учреждения, заказчиков образовательной услуги: родителей воспитанников, воспитанников ДОУ, представители социума). Развитие показателей ВСОКО с учетом специфики контингента воспитанников</p> <p>4. Совершенствование образовательной программы.</p> <p>5. Налаживание системы межведомственного взаимодействия (заключение договоров о сотрудничестве с социальными партнерами).</p> <p>6. Разработка модели предметно-развивающей среды учреждения, соответственно с целью программы развития.</p> <p>7. Разработка плана мероприятий по повышению компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, по повышению уровня состояния здоровья работников ДОУ, родителей воспитанников</p> <p>8. Мониторинг качества образовательной деятельности учреждения</p> <p>9. Создание условий для</p>	<p>3. Разработка и реализация авторских проектов и программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, родителей, педагогов. Реализация проектов.</p> <p>4. Реализация цикла занятий «Я и мое тело» (см. Приложения)</p> <p>5. Организация и проведение мероприятий с родителями, детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.</p> <p>6. Организация распространения положительного опыта образовательной деятельности учреждения и семей воспитанников в процессе работы консультационного пункта детского сада.</p> <p>7. Разработка и реализация системы работы по профилактике возникновения у воспитанников вредных привычек, формирование у них культуры здоровья. Организация межведомственного взаимодействия в этом направлении.</p> <p>8. Организация индивидуального консультирования педагогов родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.</p> <p>9. Разработка кадровой политики</p>	<p>образования, создание предпосылок для успешной адаптации выпускников ДОУ к обучению в школе.</p> <p>4. Комплексная оценка эффективности образовательной деятельности в ДОУ.</p> <p>5. Транслирование опыта работы дошкольного учреждения в вопросах развития навыков эффективного общения у всех участников образовательных отношений посредством системы методических мероприятий.</p> <p>6. Мониторинг эффективности работы ДОУ по программе развития.</p> <p>7. Определение перспективных направлений деятельности ДОУ по повышению профессионального уровня сотрудников ДОУ.</p> <p>8. Выявление, обобщение и транслирование передового педагогического опыта на разных уровнях через конкурсы профессионального мастерства, участие в конференциях, публикациях в СМИ.</p> <p>9. Увеличение доли педагогов, родителей и специалистов с высоким</p>
---	--	--

<p>осуществления в детском саду работы системных мероприятий по формированию социально-активной личности ребенка дошкольного возраста.</p> <p>10. Мониторинг состояния кадровой обстановки учреждения.</p> <p>11. Разработка плана по повышению профессиональной компетентности педагогического и обслуживающего персонала ДОУ.</p>	<p>(создание системы подбора, повышения квалификации кадров, создание системы мотивации).</p> <p>10. Совершенствование системы оплаты труда в части выполнения дополнительных обязанностей, стимулирование повышения профессионального мастерства.</p> <p>11. Совершенствование системы оплаты труда сотрудников ДОУ (не педагогических сотрудников).</p> <p>12. Реализация плана мотивирования и стимулирования инновационной деятельности и стремления к повышению своей квалификации.</p> <p>13. Организация межведомственного взаимодействия, создание системы социального партнерства с учреждениями образования.</p>	<p>уровнем психологопедагогической компетентности в вопросах ЗОЖ</p> <p>10. Формирование знаний и умений детей и их родителей о здоровом образе жизни</p> <p>11. Организация каникул здоровья в ДОУ</p> <p>12. Комплексный мониторинг состояния соматического, психофизического здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста, с целью выявления у них сочетанных нарушений в развитии. Оценка эффективности внедренных программ по состоянию здоровья и развития детей.</p>
---	--	---

8. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

Перспективы развития научно-методических условий здоровьес-ориентированной деятельности

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

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении

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

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

Педагогический совет ДОУ:

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

Методическая служба:

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

Медицинская служба:

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

Административно-хозяйственная часть:

- отвечает за оснащение материально-технической базы

5.2. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей Перспективы развития здоровьесберегающей среды.

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ	Перспективы развития	Ответственные
------------------	--	-----------------------------	----------------------

. В ДОУ созданы условия для развития детей раннего возраста			
1.1.	Имеется оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Заведующий Воспитатели
2. В ДОУ созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей			
2.1.	В ДОУ имеется медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет.	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия).	Заведующий Врач-педиатр
3. В ДОУ имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми			
3.1.	Имеется кабинет логопеда	Обновить наглядно-дидактические пособия	Заведующий Учитель-логопед
4. В ДОУ созданы условия для физического развития детей			
4.1.	Имеется тренажёрный зал, спортивные центры в каждой группе	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели
4.2.	На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья» В зимнее время на территории ДОУ оформлять лыжню.	Заведующий, Заместитель заведующего Инструктор по физической культуре

5.3. Обеспечение санитарно-гигиенических условий

№	Создание условий	Ответственные
	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.	Заведующий Заместитель по АХЧ
	Рациональное построение режима дня	Заведующий Зам. заведующего, педагоги
	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	Заведующий Заместитель заведующего Педагоги
	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	Заведующий Заместитель заведующего Врач-педиатр, педагоги
	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОУ	Заведующий Заместитель по АХЧ Заместитель заведующего по ВМР Педагоги

Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),	Заместитель заведующего Педагоги
Полноценное сбалансированное питание	Заведующий Врач-педиатр
Проведение самомассажа с детьми	Врач-педиатр

5.4. Оценка эффективности программы

1. Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, врачом ДОУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
- Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.
- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, врач-педиатр, заместитель заведующего. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.
- Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника дошкольного учреждения.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей, имеющих морфофункциональные отклонения;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределения детей по группам здоровья
- процента заболеваемости педагогов и работников ДОУ (количество больничных листов)
- процента активности родителей в мероприятиях группы, ДОУ, направленных на оздоровление детей, на формирование основ здорового образа жизни детей и взрослых

5.5. Медико-педагогический контроль за здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном учреждении.

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

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

Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения двигательных упражнений (приложение)

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ДОУ

По итогам реализации программы предполагается повышение качества предоставляемых образовательных услуг за счет оптимизации эффективности использования собственных ресурсов:

1. Материально-технические ресурсы (бассейн, 2 физкультурных зала, музыкальный зал, зимний сад, ландшафтные особенности территории ДОУ)

Совершенствование РППС ДОУ

- оснащение (пополнение) уголков здоровья (спортивных центров) необходимым оборудованием для двигательной активности и оздоровления детей (рельефные дорожки, массажные мячики, коврики, нестандартное оздоровительное оборудование, сделанное своими руками, коврики для массажа стоп, с наклеенными на них основу формами меха, кожи, резины, пуговиц разного диаметра, пробок от пластиковых бутылок) бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.

- Пособия (бумажные снежинки, вертушки) для дыхательной гимнастики

- использование в группах (в процессе интенсивной образовательной деятельности) тренажеров для снижения напряжения зрения

- привлечение в ДОУ в качестве дополнительного образования спортивных секций (, кружков и студий, направленных на гармонизацию психо-эмоционального состояния ребенка (сказко-терапия, арт-терапия, песочная сказка)

2. Педагогических ресурсов – воспитатели и помощники воспитателей групп, учителя-логопеды (2 чел.), педагоги-психологи (2 чел.), специалисты

- создание единой системы работы всех специалистов и педагогов ДОУ в направлении здоровьесбережения (здоровье физическое, психологическое, эмоциональное, интеллектуальное)
- коррекционно-развивающее направление – (2 логопедических группы, педагоги-психологи, учителя-логопеды)
- Внедрение в образовательную систему работы воспитателей общеразвивающих групп опыта работы учителей-логопедов (приемов, методов) в целях профилактики речевых нарушений у детей
- повышение компетентности и уровня профессионального мастерства педагогов в вопросах здоровьесбережения через овладение современными образовательными программами и технологиями, обеспечивающими сохранения и укрепления здоровья воспитанников (*вебинары, семинары, курсовая подготовка по вопросам оздоровительной работы в ДОУ (воспитатели, инструкторы ФИЗО, специалисты)*).

Привлечение врача-педиатра для повышения компетентности педагогов в вопросах возрастных этапов физиологического развития дошкольников

- Систематическое использование воспитателями в работе с детьми практических методик и форм работы по оздоровлению дошкольников: разработка комплексов корректирующей гимнастики (после сна) по возрастам, музыкальной зарядки с использованием элементов самомассажа и т.д., профилактика плоскостопия (комплексы упражнений, босоходжение, использование спортивного оборудования и бросового материала для хождения по рельефным дорожкам и поверхностям), профилактика снижения зрения (тренажеры для снятия напряжения глаз).

- Разработанные в группах картотеки подвижных игр, пальчиковых и артикуляционных гимнастик, гимнастики для глаз, в доступной для детей форме (для возможности самостоятельного использования детьми в свободной деятельности)

Разработка инструкторами ФИЗО циклов занятий, направленных на укрепление здоровья детей:

- в бассейне цикл занятий последовательного обучения детей старших и подготовительных групп плаванию (с элементами закаливания).
- в физкультурном зале – включение в занятие по физической культуре элементов профилактики плоскостопия и закаливания организма с применением

спортивного оборудования (босохождение, хождение по рельефным поверхностям, массаж стоп, ладоней массажными мячиками, роликами и т.п.)
- «Час здоровья» - разработанный цикл оздоровительных занятий с детьми по профилактике плоскостопия, оздоровлению и закаливанию организма с использованием спортивного оборудования (1 раз в неделю во 2 половине дня)

3. Улучшение качества образовательного процесса через систему оздоровления педагогов и профилактики профессионального выгорания

- формирование у педагогов умения и желание заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

- уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников;

Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания

– осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

Повышение мотивации педагогов к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию

- организация на базе ДОУ студий оздоровления для педагогов (йога, хореографические студии) в вечернее (свободное от работы) время.

- организация системы традиционных мероприятий в коллективе ДОУ (спортивные соревнования между командами педагогов (волейбол, баскетбол), Дни здоровья, туристические маршруты, ледовые переходы через Байкал, участие в лыжне России.

- разработанный педагогами-психологами цикл психологических тренингов для педагогов, направленных на эмоциональное выгорание, адаптацию молодых начинающих педагогов.

4. Просвещение родителей в направлении оздоровления детей, привлечение их к активным мероприятиям в ДОУ по формированию основ здорового образа жизни (совместные спортивные праздники, досуги, соревнования, традиционные дни Здоровья, реализация проекта «Родительский клуб «ЗОЖигай»)

5. Механизм отслеживания результатов:

- мониторинг заболеваемости детей (в холодный период года – ежедневно, в теплый период – 1 раз в неделю; общий мониторинг заболеваемости 1 раз в год. В сравнении с предыдущим годом, в целях отслеживания эффективности здоровьесберегающих мероприятий в ДОУ)

- регулярный осмотр РППС группы на предмет оснащения спортивных уголков и центров двигательной активности – осуществляют заместители заведующего, врач-педиатр, инструктор ФИЗО – 1 раз в месяц

- медико-педагогический контроль соблюдения педагогами норм и правил сохранения и укрепления здоровья воспитанников в образовательном процессе (осанка, динамические паузы, физкультминутки, освещение, продолжительность занятий) – осуществляют врач-педиатр, заведующий, заместители заведующего

- Разработка механизма изучения степени удовлетворенности родителей воспитанников качеством деятельности ДОУ по здоровьесбережению детей – разработка вариантов опроса, анкетирования родителей.

Ожидаемым результатом является функционирование ДОУ как современного дошкольного образовательного учреждения, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ № 63, развитие успешного дошкольника.

Элементы риска в ходе реализации Программы развития ДОУ

Возможные риски	Пути решения / устранения
- Переход на новые пути развития и профессиональной деятельности может вызвать психологическое напряжение у части педагогического коллектива, неудовлетворенность качеством работы	- разработка и реализация системы мероприятий по снижению психологического напряжения и внутреннего дискомфорта (психологические тренинги, использование различных способов стимулирования педагогов для повышения мотивации к деятельности и т.д.) - реализация мероприятий по повышению методической грамотности и компетентности педагогов по использованию в профессиональной деятельности различных форм, способов, технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
Недостаточный уровень грамотности родителей, их некомпетентность в вопросах оздоровления детей; низкий уровень активности и взаимодействия с педагогами ДОУ, нежелание участвовать в жизни сада, группы	- проведение системы мероприятий по повышению методической грамотности родителей (семинары-практикумы, мастер-классы, консультации, индивидуальные беседы, родительский клуб и т.д.) - использование в работе с родителями активных форм взаимодействия; создание системы поощрения для активных родителей и других форм,

	способствующих повышению активной позиции родителей.
--	--

Основные мероприятия и их результаты в ходе реализации программы

Концептуальные направления	Содержательные характеристики мероприятий и прогнозируемый результат
Управление качеством дошкольного образования	Создание образовательного пространства, реализующего право каждого ребенка на качественное образование, обеспечивающего сохранение и укрепление физического и психического развития детей, как основы их успешной адаптации и обучения в школе
Внедрение методик, технологий в образовательную деятельность	Использование для реализации основных направлений программы проектной деятельности, интеграция в процессе взаимодействия с детьми различных методов и приемов, способствующих укреплению здоровья, обновление парциальных программ
Здоровьесберегающие технологии	Расширение спектра предоставляемых оздоровительных услуг, валеологическое образование семьи, формирование культуры здорового образа жизни
Организации-партнеры	Расширение связей с учреждениями культуры и спорта, здравоохранения, общественными организациями
Кадровая политика	Повышение профессионального мастерства педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, обучение молодых специалистов, участие в конкурсах (в рамках темы программы)
Безопасность образовательного процесса	Укрепление и совершенствование материально-технической базы ДОУ, направленное на сохранение здоровья воспитанников
Государственно-общественное самоуправление	Привлечение родителей и усиление их роли при решении важнейших вопросов в ходе реализации программы через различные формы (родительский комитет, родительский клуб, родительский университет и др.)
Информационно – организационное направление	Создание банка нормативно – правовой, медико-психолого-педагогической информации по направлениям деятельности Центра Повышение профессиональной квалификации сотрудников компетентности родителей по проблеме здоровьесбережения; создание творческих родительских и педагогических объединений» организация семинаров; координация действий специалистов; внедрение принципов здоровьесберегающей педагогики в ДОУ и семье.

Медико – оздоровительное направление	Совместно усилиями медицинских и педагогических сотрудников создать условия, обеспечивающие сохранение физического и психического здоровья участников образовательного процесса. Лекции по вопросам здоровьесбережения. Разработка и сопровождение индивидуальных программ воспитанников Санитарно – гигиеническое состояние внутренней среды ДОУ Организация рационального сбалансированного питания в ДОУ
Психолого – педагогическое направление	внедрение принципов здоровьесберегающей педагогики в ДОУ и семье; создать здоровый микроклимат в коллективе взрослых и детей в условиях ДОУ и семьи. Мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса. Определение соответствия образовательной среды ДОУ здоровьесберегающим принципам. Формирование ценностных установок, жизненных приоритетов на здоровье. Валеологическое просвещение участников образовательного процесса. Формирование позитивного отношения и устойчивого интереса к ЗОЖ

VII. Краткий словарь терминов и понятий, используемых в программе

Адаптация – приспособление организма к изменяющимся условиям.

Двигательная деятельность (активность) - совокупность двигательных актов. Двигательная деятельность - основная функция мышечной системы животных. Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практических всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.

Здоровье - 1) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания (Всемирная организация здравоохранения);

2) состояние равновесия между требованиями среды и силами организма, преобладание процессов саногенеза (преодоления болезни) над процессами патогенеза (развертывания болезни) (А.А Остроумов);

3) естественное состояние организма, являющееся выражением его совершенной саморегуляции, гармоничного взаимодействия всех органов и систем и динамического уравновешивания с окружающей средой;

4) процесс сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его жизни (В.П.Казначеев)

Здоровье духовно-нравственное дошкольника включает отношение к себе и другим людям, позволяет сформировать элементарные представления таких понятий как счастье, красота, ум, справедливость.

Здоровье психическое детей дошкольного возраста определяется состоянием эмоционального комфорта, адекватным поведением в социальных отношениях, ощущением ребенка своей защищенности и комфорта. Данный компонент предполагает скоординированные действия психолога-педагога, воспитателя и родителей.

Здоровье соматическое - текущее состояние их органов и систем. Анализ соматического компонента здоровья позволило выделить проблему исследования, определить группы здоровья детей и обеспечить индивидуальный подход в работе с ребенком. Состояние соматического здоровья является показателем позитивной социализации личности. Проведение специалистами обследования детей помогает скоординировать и спрогнозировать работу всех специалистов детского сада. Состояние соматического здоровья ребенка является интегративным показателем различных воздействий (социально-медицинско-педагогических). Нашей

задачей является сохранение и укрепление данного компонента здоровья ребенка дошкольного возраста

Здоровье социальное - это система детско-родительских и других социальных отношений, которые складываются у ребенка, и которые играют огромную роль для здоровья ребенка и формирования у него представлений о ЗОЖ. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия.

Здоровье физическое определяет уровень роста и развития органов и систем организма. Тестирование физической подготовленности детей позволяет подбирать такие формы и методы работы, которые позволяют создать условия для формирования физического здоровья и развития дошкольников и осуществлять влияние на его показатели.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - понятие комплексное, но более узкое, чем образ жизни. Большинство исследователей определяют здоровый образ жизни как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при котором все его системы работают долговечно, а совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, овладению навыками деятельности, труда и отдыха.

Здоровьесберегающая образовательная технология - медико-психологопедагогически обоснованный воспроизводимый способ организации учебно-информационной деятельности ребенка с четкой ориентацией на диагностично заданную цель: достижение определенного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии при минимизации затрат здоровья ребенка. Таким образом, в состав здоровьесберегающей образовательной технологии входит собственно педагогическая технология как «ядро» и система принципов, приемов, методов образования, обеспечивающая минимизацию затрат здоровья ребенка на образование.

Здоровьесберегающая технология в образовании - система обеспечения здоровьесберегающих условий учебно-воспитательного процесса (соблюдение санитарно-гигиенических норм, система управления взаимодействием медицинской, психологической служб и учебно-воспитательного процесса, комплексная диагностика индивидуальных особенностей ребенка, двигательный режим, школьное расписание, школьное питание, работа с родителями, повышение квалификации учителей, физкультурно-массовые и творческие мероприятия, факультативы, кружки и др.)

Моторика - двигательная активность.

Образ жизни - устойчивый, сложившийся в определенных социальных и экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Образ жизни во многом зависит от мотивов поведения человека, от особенностей его психики, состояния его здоровья и функциональных возможностей организма..

Познавательный – имеющий отношение к процессу отражения и воспроизведения действительности в индивидуальном сознании.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Релаксационные упражнения- технология, с помощью которых можно достичь расслабление, причем, не только физическое, но и психологическое и эмоциональное. Как известно, эмоциональное расслабление помогает релаксироваться и физически. релаксацию можно проводить разными способами и для разных частей тела, и даже для мозга. В основном релаксационные упражнения можно классифицировать по цели воздействия:

- мышечная релаксация;
- мысленная релаксация;
- эмоциональная релаксация;
- мимическая релаксация.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. Государственная программа РФ «Развития образования» на 2013 – 2020 годы от 15.05.2013 г. № 792-р;
5. Профессиональный стандарт педагога от 18 октября 2013 г. № 544н;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
8. Устав МБДОУ;
9. Нормативно-правовая документация, регламентирующая деятельность ДОУ

Научно-методическая литература:

1. Аверьянова О.В. Детский сад и семья – единое пространство. – Журнал «Управление ДОУ» – 2011 год. - № 5.
2. Артюшкина Н.А. Взаимодействие ДОУ с семьей. – Журнал «Управление ДОУ» - 2010 год - № 8.
3. Игнатова О.И. «Программа укрепления здоровья в коррекционных группах», М., Вако, 2012г., 72с.
4. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей: занятия, развлечения, праздники, походы. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников. - Москва: «Академия развития» - 2008 год.
5. Картушина С.Ю. «Оздоровительная физкультурная интегрированная деятельность дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2008г., 224с.
6. Научно-практический журнал «Медработник ДОУ «Растим детей здоровыми» - ТЦ «Сфера».
7. Сергиенко Т.Е. Новые подходы к взаимодействию дошкольного образовательного учреждения и семьи в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни. - Журнал «Дошкольная педагогика» – 2008 год - № 1.

IX. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Система отслеживания результатов

Критерии оценки	Субъекты оценки	Периодичность оценки	Методы оценки
1. Создание правовой базы сотрудничества	Администрация	Раз в год – итоговый	Заключение договоров, анализ планов.
2. Организационно - педагогические условия успешной работы	Творческая группа - самооценка	Текущий – раз в полугодие	Анализ среды, наблюдение.
3. Создание структуры взаимодействия учреждений социума	Администрация, творческая группа - самооценка	Текущий – раз в полгода	Анализ планов, наблюдение, опросы
4. Освоение новых форм социального партнерства	Творческая группа - самооценка	Текущий – раз в полугодие Итоговый – раз в год	Самодиагностика, наблюдение, анкетирование
5. Снижение уровня заболеваемости детей	Творческая группа - самооценка	Текущий – раз в полугодие Итоговый – раз в год	Диагностика, анализ планов, наблюдение
6. Адекватная ориентировка детей, родителей, педагогов в социокультурном пространстве микрорайона	Творческая группа, администрация - самооценка	Текущий – раз в полугодие Итоговый – раз в год	Анализ планов, опросы, наблюдения, беседы
7. Рост психоэмоционального благополучия участников образовательного пространства	Администрация, психолог	Текущий – раз в полугодие Итоговый – раз в год	Тестирование, диагностика, наблюдения, беседы
8. Рост профессиональной компетенции педагогов	Администрация - самоанализ	Текущий раз в пол года	Анализ планов, наблюдение, отчеты по

			самообразованию
9. Участие родителей в образовательном процессе	Творческая группа, администрация	Текущий – раз в полугодие	Анкетирование, беседы, наблюдение, анализ планов
10. Обеспечение личностного развития участников образовательного процесса на принципах индивидуализации и дифференциации	Творческая группа, администрация	Текущий – раз в год	Наблюдения, беседы, диагностика

Приложение 2**АНКЕТА**

Для выявления степени удовлетворенности родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ качеством предоставляемых услуг и установления потребности в предоставлении муниципальных услуг в МБДОУ г. Иркутска детском саду № 63

№	Баллы	1	2	3	4	5	Zатруд.	%
							ответ.	Удовл
	Содержание опроса							.
1.	Качество обучения (воспитания) в целом							
2.	Профессионализм педагогических кадров							
3.	Состояние спальных, игровых, учебных помещений спортивных сооружений (оборудования)							
4.	Качество дополнительных образовательных услуг для воспитанников (кружки, секции, студии, факультативы, спецкурсы, специализированные программы и т.д.)							
5.	Сложность поступления в данное образовательное учреждение							
6.	Комфортность и безопасность пребывания обучающихся (воспитанников) в образовательном учреждении							
7.	Качество питания							
8.	Качество медицинского обслуживания							
9.	Степень информатизации образовательного процесса (наличие активно используемой медиотеки, Интернет)							
10.	Подготовка выпускников к продолжению учебы на более высоком уровне (поступление в школу)							
11.	Престиж, репутация образовательного учреждения в целом							
12.	Качество и доступность предоставления консультативных услуг							
13.	Морально-психологический климат в МДОУ							
	ИТОГО:							

Проект «Ступеньки к здоровью»

Мероприятия по проекту	
Название, тип проекта	«Ступеньки к здоровью» - информационный практико-ориентированный
Проблема, на решение которой направлен проект	<ul style="list-style-type: none"> - Снижение уровня здоровья дошкольников, поступающих в ДОУ - Недостаточный уровень компетентности педагогов в вопросах использования в профессиональной деятельности с детьми здоровьесберегающих технологий, комплекса методов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников - Отсутствие у родителей достаточных знаний в вопросах оздоровления детей, и стремления в семье к здоровому образу жизни, создания здорового психологического микроклимата в семье
Актуальность	<p>Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В федеральном государственном стандарте дошкольного образования выделена образовательная область "Физическое развитие" содержание которой направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); – накопление и обогащение двигательного опыта детей (владение основными движениями); – формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p>В настоящее время состояние здоровья детей в стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровым.</p> <p>Неблагоприятные экологические условия в г. Иркутске (крупном городе) приводят к ослаблению иммунитета дошкольников, и, как следствие, к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника,</p>

	плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка дошкольника оказывает отклонение в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которое затем плохо поддаются медикаментозному лечению.
Цель проекта	- Создание в ДОУ комплексной системы мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, с участием всех участников образовательных отношений
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ с использованием спортивного инвентаря и оборудования. 2. Способствовать созданию комфортного микроклимата в детском коллективе (группах), в ДОУ (в целом). 3. Формировать систему мероприятий для родителей (законных представителей) воспитанников по оказанию педагогической и психологической помощи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей 4. Совершенствовать осознанное отношение детей и взрослых к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, как к условиям здорового образа жизни. 5. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей
Авторы проекта	Творческая группа педагогов МБДОУ № 63
Целевая аудитория	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогический коллектив МБДОУ № 63 • Воспитанники детского сада • Родители (законные представители) воспитанников ДОУ <p>В центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.</p>
Этапы реализации проекта	<p><u>Подготовительный:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выявление запросов родителей по данному направлению; Анкетирование

- Анализ литературных источников, материалов;
- Анализ уровня физического развития и здоровья детей;
- Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению;
- Подбор методической литературы, видеокассет, СД;
- Постановка цели и формулирование задач;
- Создание проекта модели взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями для повышения эффективности работы по физическому развитию и оздоровлению детей

Организационный:

- Разработка календарно-тематического плана работы с детьми и плана работы с родителями;
- Обсуждение плана работы с родителями на собрании;
- Ознакомление родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду;
- Организация родительского клуба «Здоровячок»
- Составление планов физкультурно-оздоровительных работы в рамках проектной деятельности;
- Разработка конспектов физкультурных мероприятий;
- Изготовление необходимых атрибутов и оборудования

Практический:

Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей в рамках:

- - организация непосредственно организованной образовательной деятельности, спортивных мероприятий;

Совместная деятельность инструктора по физкультуре с родителями:

- - организация взаимодействия детей и родителей по плану реализации проекта;
- - проведение развлечений, досугов, праздников, экскурсий, выставок рисунков, поделок, фотовыставок;
- - родительские собрания, беседы, встречи, консультации с родителями и воспитателями;
- - оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки;
- Функционирование родительского клуба

Итоговый:

Анализ физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями:

- Итоговый наблюдение за уровня физического развития и здоровья дошкольников;

	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение анкетирования родителей с целью определения эффективности совместной работы; • Отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании; <p><i>Совместный физкультурный праздник:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • - помочь родителей в подготовке, организации и проведении праздника; • организация выставки совместного детско-родительского творчества
Ожидаемый результат	<p>«Результат-продукт»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Информационные стенды для родителей в группах «Будем здоровы», «Психолог советует» и т.д. • Обогащение РППС групп (спортивных уголков и центров) необходимым оборудованием, спортивным инвентарем • Разработка методических материалов по данному направлению: создание копилки консультаций для родителей по вопросам оздоровления, профилактике простудных заболеваний и т.д., разработка сценариев спортивных праздников, досугов, развлечений, соревнований, разработанные материалы мастер-классов, семинаров для родителей и педагогов ДОУ, и др. <p>«Результат-эффект»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье; возрождение семейных традиций воспитания здорового ребенка • Снижение уровня заболеваемости дошкольников в ДОУ • Доступная психологическая, педагогическая, медицинская помощь родителям по вопросам оздоровления детей, психологического климата в семье, оптимального стиля воспитания • Повышение педагогами и специалистами ДОУ профессионального уровня по использованию методик по оздоровлению воспитанников в ежедневном взаимодействии с детьми • Распространение педагогического опыта

Формы и методы реализации проекта

Наглядно-информационный блок	Информационно-ознакомительный блок	Блок - Родительский клуб «Здоровячок»
<p>Информационные стенды для родителей «Уголок Здоровья» и «Физкульт-Ура»</p> <ul style="list-style-type: none"> • тематические консультации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни • рекомендации по организации физкультурных уголков дома, использовании спортивного инвентаря • использование комплексов оздоровительной гимнастики в семье • использование специального комплекса упражнений для сохранения осанки здоровой, по профилактике плоскостопия • памятки по организации подвижных игр дома и на прогулке <p>Информационный стенд для родителей с фото прошедших мероприятий «Хорошо у нас в саду!»</p> <p>Картотеки подвижных игр</p> <p>Выпуск валеологических газет «Почтовый ящик»</p> <p>«Методическая копилка» - стихи, загадки, сказки и рассказы о семье,</p>	<p>Выступление инструктора по физкультуре на родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» • ознакомление родителей с результатами совместной работы по физкультурно-оздоровительной работе «Наши достижения» <p>Консультации и беседы по физкультурно-оздоровительной тематике:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Как организовать занятия физическими упражнениями дома» • «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» • «Игры с мячом» • «Игры с обручем» • «Малоподвижные игры» • «Спортивные игры» • «Один дома» • «Учим детей ходить на лыжах» • «Скоро лето» <p>День открытых дверей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • День здоровья • Неделя здоровья <p>Анкетирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Физическая культура и оздоровление» • «Какое место занимает физкультура в 	<p>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность родителей с инструктором по физкультуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физкультурные мероприятия - праздники, досуги, развлечения • обучение элементам подвижных игр • обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья • пропаганда здорового образа жизни • оптимизация двигательного режима дошкольников • профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры • профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей. <p>Помощь в проведении «Дней интересных встреч»- экскурсий и прогулок</p> <p>Помощь в подготовке, организации и проведении «Дней рождения»</p> <p>Изготовление спортивного инвентаря</p>

спорте	<ul style="list-style-type: none"> • Вашей семье» • Физическая культура в Вашей семье» 	и атрибутики Выставки поделок и рисунков
--------	--	---

Мероприятия по проекту

Тема	Название мероприятия	Ответственные
«Правильное питание»	1 Беседа: «Витамины и полезные продукты» Театрализованная игра «Урожай» Экскурсия на кухню детского сада «Приготовление здоровой и вкусной пищи» Викторина для педагогов (родителей): «Здоровое питание - здоровая жизнь» Консультации для родителей: «Здоровое питание в семье»	Воспитатели Музыкальные руководители Врач-педиатр
«Двигательная активность»	- Тематические физкультурные занятия, утренняя гимнастика и прогулки для детей - Спортивное развлечение для детей: «С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны» - Детско - родительское мероприятие: «Физкультура и спорт, к здоровью приведут» - Родительское тематическое собрание на тему «Значение двигательной активности для развития ребенка»	Педагоги инструктора по физ. культуре Врач-педиатр
«Закаливание»	-Просмотр с детьми мультфильмов и презентаций: «Если хочешь быть здоровым - закаляйся» - Чтение художественной литературы по теме - Сюжетно - ролевая игра: «В гости к доктору Айболиту» - Интегрированное физкультурное занятие (физкультура и бассейн): «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» - Папка - передвижка для родителей: «Закаливание детей в домашних условиях»	Педагоги инструктора по физ. культуре музыкальные руководители врач-педиатр
Итоговые мероприятия	- Итоговое детско - родительское мероприятие: «По дороге к Доброму Здоровью» - Выставка семейных плакатов «Мы - за здоровый образ жизни», «Рецепт здоровья нашей семьи»	Педагоги инструкторы по ФИЗО муз. руководители родители

Проект

«Здоровые дети – счастливые дети!»

Введение

Вид проекта: Физкультурно-оздоровительный.

Тип проекта: творческий, практико-ориентированный.

Реализация проекта: Долгосрочный. В течение учебного года (сентябрь – май).

Участники проекта: заведующий ДОУ, заместитель заведующего, инструктор по физкультуре, врач, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели, воспитанники ДОУ, родители

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В федеральном государственном стандарте дошкольного образования выделена образовательная область "Физическое развитие" содержание которой 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 (владение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решая эти задачи, педагоги дошкольного образовательного учреждения не только стремятся к тому, чтобы отсутствовали болезни у детей, но и чтобы у детей было полное физическое и эмоциональное благополучие.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровым. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка дошкольника оказывает отклонение в опорно-двигательном аппарате, являющиеся причиной многих болезней, которое не поддаются медикаментозному лечению.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип

взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Всем известно, что даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Актуальностью данной темы является то, что все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым. Бережное отношение к окружающему миру, к семье, к своему здоровью надо начинать с дошкольного возраста. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

Лучшим образом организовать взаимодействие инструктора по физкультуре с родителями является создание эффективной системы сотрудничества. Именно родители составляют первую общественную среду ребенка, являются основными воспитателями, от позиции которых во многом зависит развитие ребенка.

Постановка проблемы

В настоящее время основной проблемой дошкольного детства является слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью туристических походов, 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.

Данные показатели обусловили актуальность выбранной темы, целью которой явились сохранение и укрепление здоровья детей

Для достижения поставленной цели были определены задачи проекта:

1. Создать условия для физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ с использованием нетрадиционного оборудования.
2. Развивать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие эмоциональному самовыражению и раскрепощения детей в процессе туристических походов
3. Совершенствовать осознанное отношение детей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

4. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание сохранению и укреплению физического здоровья детей дошкольного возраста

Организация среды:

- комплектация оборудования физкультурного зала и спортивной площадки: гимнастическая стенка, гимнастический уголок, гимнастические скамейки и доски, кубы, навесные лестницы и канаты, дуги разной высоты.
- пособия для проведения ОРУ и ОВД: гимнастические палки, фляжки, платочки, веревки, кубики, сultanчики, набивные мячи, кегли, кольца, мячи резиновые (разных размеров), мячи массажные, обручи (разного диаметра).

Предполагаемый результат:

Родители:

- обогащение детско-родительских отношений в совместной физкультурной деятельности;
- повышение интереса к жизни детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей.

Дети:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня физической подготовленности;
- осознание необходимости физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта:

- I этап – организационный;
- II этап – подготовительный;
- III этап – основной - практический;
- IV этап – итоговый.

Работа над проектом включает деятельность педагогов, детей и родителей. Она распределяется следующим образом по этапам проекта.

Этапы реализации	Формы работы	Дата
Организационный	Выявление запросов родителей по данному направлению; Анализ литературных источников, материалов; Анализ уровня физического развития и здоровья детей; Анкетирование родителей; Выявление уровня знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению; Подбор методической литературы наглядности; Постановка цели и формулирование задач; Создание проекта модели взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями для повышения эффективности работы по физическому развитию и	Сентябрь 1-2 неделя учебного года

	оздоровлению детей	
Подготовительный	<p>Разработка календарно-тематического плана работы с детьми и плана работы с родителями;</p> <p>Обсуждение плана работы с родителями на собрании;</p> <p>Ознакомление родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду;</p> <p>Организация родительского клуба. Составление планов физкультурно-оздоровительных работы в рамках проектной деятельности;</p> <p>Разработка конспектов физкультурных мероприятий;</p> <p>Изготовление необходимых атрибутов и оборудования</p>	Сентябрь 3-4 неделя учебного года
Практический	<p><i>Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей в рамках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация непосредственно организованной образовательной деятельности, спортивных мероприятий; <p><i>Совместная деятельность инструктора по физкультуре с родителями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организация взаимодействия детей и родителей по плану реализации проекта; - проведение развлечений, досугов, праздников, экскурсий, выставок рисунков, поделок, фотовыставок; - родительские собрания, беседы, встречи, консультации с родителями и воспитателями; - оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки; <p>Функционирование родительского клуба</p>	Октябрь-май учебного года
Итоговый	<p><i>Анализ физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями:</i></p> <p>Итоговый наблюдение за уровня физического развития и здоровья дошкольников;</p> <p>Проведение анкетирования родителей с целью определения эффективности совместной работы;</p> <p>Отчет о результатах проекта на итоговом родительском собрании;</p> <p><i>Совместный физкультурный праздник «День защиты детей»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - помочь родителей в подготовке, организации и проведении праздника; - организация выставки совместного детско-родительского творчества 	Апрель Май учебного года

Реализация проекта

В силу сложившихся экономических причин, занятости на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, развития двигательных навыков.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

Функции родителей в организации физического воспитания детей:

Функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать таким образом:

- создание необходимых материально-технических условий для занятий дома;
- контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливание, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий;
- непосредственное участие в днях здоровья, спортивных досугах, физкультурно-музыкальных праздниках, играх, развлечениях, прогулках, экскурсиях, соревнованиях семейных команд.

Принципы реализации проекта:

- принцип научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками);
- принцип активности и сознательности (участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей);
- принцип комплексности и интегративности (решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса всех видов деятельности);
- принцип адресованности и преемственности (поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья);
- принцип результативности и гарантированности (реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей);
- принцип разностороннего развития личности (активизация мыслительной деятельности детей, создание условий, в которых ребенок сам ищет рациональный способ решения);
- принцип гуманизации (физкультурно-оздоровительная деятельность строится на основе комфортности, с учетом желаний и настроений детей);

- принцип индивидуальности (обеспечение здорового образа жизни каждому ребенку с учетом его здоровья, интереса, подбор оптимальной физической нагрузки);
- принцип цикличности и систематичности (постепенное повышение нагрузки, по мере физической подготовленности);
- принцип оздоровительный (обеспечение рационального общего двигательного режима, чередование двигательной и познавательной активности детей в продуктивных видах деятельности);
- принцип взаимосвязи с семьей (соблюдение единых требований ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка и вовлечение в здоровьесберегающие и оздоровительные мероприятия и их оценка).

Формы и методы реализации проекта

Наглядно-информационный блок	Информационно-ознакомительный блок	Блок - Родительский клуб «Здоровячок»:
<p>Информационные стенды для родителей «Уголок Здоровья» и «Физкульт-Ура»</p> <p>тематические консультации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни</p> <p>рекомендации по организации физкультурных уголков дома, использовании спортивного инвентаря</p> <p>использование комплексов оздоровительной гимнастики в семье</p> <p>использование специального комплекса упражнений для сохранения осанки здоровой, по профилактике плоскостопия</p> <p>памятки по организации подвижных игр дома и на прогулке</p> <p>Информационный стенд для родителей с фото прошедших мероприятий «Хорошо у нас в саду!»</p>	<p>Выступление инструктора по физкультуре на родительских собраниях:</p> <p>«Организация физкультурно-оздоровительной работы на учебный год»</p> <p>ознакомление родителей с результатами совместной работы по физкультурно-оздоровительной работе на учебный год</p> <p>«Наши достижения»</p> <p>Консультации и беседы по физкультурно-оздоровительной тематике:</p> <p>«Как организовать занятия физическими упражнениями дома»</p> <p>«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»</p> <p>«Игры с мячом»</p> <p>«Игры с обручем»</p> <p>«Малоподвижные игры»</p> <p>«Спортивные игры»</p> <p>«Один дома»</p> <p>«Учим детей ходить на лыжах»</p> <p>«Скоро лето»</p> <p>День открытых дверей:</p> <p>День здоровья</p>	<p>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность родителей с инструктором по физкультуре:</p> <p>физкультурные мероприятия - праздники, досуги, развлечения</p> <p>обучение элементам подвижных игр</p> <p>обучение различным оздоровительным методикам</p> <p>укрепления здоровья</p> <p>пропаганда здорового образа жизни</p> <p>оптимизация двигательного режима</p> <p>дошкольников</p> <p>профилактика простудных заболеваний</p> <p>средствами физической культуры</p> <p>профилактика и коррекция нарушений осанки и</p>

Картотеки подвижных игр Выпуск валеологических газет «Почтовый ящик» «Методическая копилка» - стихи, загадки, сказки и рассказы о семье, спорте	Неделя здоровья Анкетирование: «Физическая культура и оздоровление» «Какое место занимает физкультура в Вашей семье» Физическая культура в Вашей семье»	плоскостопия у детей. Помощь в проведении «Дней интересных встреч»- экскурсий и прогулок Помощь в подготовке, организации и проведении «Дней рождения» Изготовление спортивного инвентаря и атрибутики Выставки поделок и рисунков
--	---	--

Интеграция образовательных областей

Проект позволяет интегрировать сведения из разных областей знаний, для решения проблемы и применять их на практике.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями

Интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие»:

Заинтересовывать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения. Создавать мотивацию к сохранению и зарождению семейных спортивных традиций, привлекать к составлению соглашения о сотрудничестве и плана взаимодействия. Рекомендовать использовать каждую возможность для общения с ребенком, поводом которого могут стать достижения и трудности ребенка в физическом развитии. Побуждать помогать устанавливать взаимоотношения со сверстниками. Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и форме сотрудничеству - участие в деятельности родительского клуба, подготовке к спортивным мероприятиям. Способствовать развитию свободного общения взрослых с детьми посредством совместных физкультурных мероприятий.

Интеграция с образовательной областью «Познавательное развитие»:

Ориентировать родителей на развитие у ребенка потребности к познанию, посредством чтения художественной литературы о спорте. Показывать пользу прогулок и экскурсий, вызывающих положительные эмоции. Проводить совместные с семьей конкурсы, игры.

Интеграция с образовательной областью «Речевое развитие»:

Рекомендовать и ориентировать родителей в выборе художественных и мультипликационных фильмов, направленных на развитие интереса к спорту. Привлекать родителей к проектной деятельности (оформление альбомов и коллажей, проиллюстрированных вместе с детьми на спортивную тематику).

Интеграция с образовательной областью «Художественное-эстетическое развитие»:

Организовывать выставки семейного художественного творчества на спортивную тематику, выделяя творческие достижения взрослых и детей. Раскрывать возможности музыки как средства благоприятного «воздействия на психическое здоровье ребенка». Показывать родителям влияние семейного досуга (праздников, развлечений) на развитие детско-родительских отношений. Привлекать родителей к разнообразным формам совместной физкультурно-музыкальной деятельности с детьми в детском саду.

Описание проекта

Проект реализуется в четыре этапа.

Организационный этап работы по проекту

- анализ уровня физического развития и воспитания детей,
- анкетирование семей на тему «Физическая культура и оздоровление» для выявления знаний родителей в области физического воспитания и оздоровления детей.
- выбор форм работы с семьями воспитанников.
- Разработка перспективного плана праздников и развлечений для детей на учебный год, перспективный план по работы с родителями в процессе реализации проекта, перспективный план по взаимодействию с педагогическим коллективом и мед. персоналом на учебный год.
- разработка календарно-тематического плана работы с детьми.

Практический этап - работа по блокам.

Наглядно-информационный блок

С учетом специфики работы и невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми могут быть наглядно-информационные формы работы:

- Сборник информации «Уголок здоровья» для родителей по физическому воспитанию и оздоровлению детей.
- Сборник информации «Физкульт-Ура!» для информационного стенда, в которую входят рекомендации и памятки для родителей по физкультурно-оздоровительной работе.
- Сборник консультаций для родителей и воспитателей.
- Стенд фотовыставка физкультурных мероприятий «Хорошо у нас в саду!», обновляется каждую неделю.
- Картотека «Подвижные игры», где родители могут познакомиться с видами подвижных игр, их задачами и особенностями проведения.
- Сборник «Методическая копилка» - сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта, стихи и загадки о семье.
- «Почтовый ящик». С целью выявления вопросов, предпочтений родителей, для планирования индивидуальных бесед, групповых консультаций, оформления наглядной информации в родительских уголках.
- Выставки поделок и рисунков, изготовление плакатов и стенгазет совместно с детьми, воспитателями.

Эти формы работы имеют высокую оценку родителей, которые находят их информативными и интересными.

Информационно-ознакомительный блок

Информационно-ознакомительная работа для родителей:

-родительское собрание (ознакомление родителей с организацией физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении и составленными планами мероприятий).

- консультации и беседы с родителями и воспитателями в утреннее и специально отведенное для этого время, (коррекция программы физического развития и оздоровления детей по результатам бесед).

- «Неделя здоровья», «неделя зимних игр и развлечений» - эффективная форма работы, когда отменяются все виды занятий, режим дня наполняется играми, упражнениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. Родителям предоставляется возможность присутствовать на утренней гимнастике, занятиях физической культурой, ознакомиться с лечебно-профилактическими мероприятиями программы «Здоровье», и физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в нашем детском саду в рамках работы кружка «Физкульт-Ура» для ослабленных и часто болеющих детей.

В подготовке «Дня открытых дверей» участвует весь педагогический коллектив и родители. Проводятся физкультурные досуги и праздники, как для детей, так и совместные с родителями физкультурные развлечения. Также родители помогают в организации прогулок и экскурсий в детские библиотеки, школу, ФОК, пожарную часть. Оказывают помочь в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования, для проведения оздоровительной работы с детьми. В конце каждого квартала проводится сезонный спортивный мини – праздник «День рождения» детей, рожденных летом, осенью, зимой и весной. Проводится совместная с родителями деятельность по оборудованию спортивной площадки: разметка беговой дорожки, расчистка от снега, укладка песком, покраска спортивных снарядов.

Блок – родительский клуб «Здоровячок»

- Досуговое направление в работе с родителями оказалось самым привлекательным, интересным, но и самым трудным в организации. Открытые просмотры физкультурных мероприятий дают возможность родителям наблюдать за своими детьми, сравнить поведение и умения детей, перенять приемы.

- Физкультурно-музыкальные праздники в детском саду – это радость, веселье, торжество, которое разделяют и взрослые, и дети.

- Участие детей и родителей в городских спортивных мероприятиях. Родители – активные участники и помощники.

- Совместно проведенный досуг, посвященный дню Семьи

- Создание клуба для родителей, где бы родители, общаясь друг с другом и со специалистами, могли получить ответы на возникающие вопросы.

- Анкетирование родителей на тему «Место физкультуры в Вашей семье».

(повышение уровня знаний родителей в вопросах физического воспитания детей через такую форму взаимодействия ДОУ и семьи как родительский клуб)

Состав клуба формируется на добровольных началах: родители, которые хотели бы получить ответы на вопросы по физическому воспитанию своих детей; инструктор по

физкультуре, заведующая, заместитель заведующего, воспитатели группы, музыкальный руководитель, врач, медсестра.

Положение о работе родительского клуба, в котором указаны цели и задачи родительского клуба, разработан тематический план – программа работы клуба.

Деятельность родительского клуба регулируется:

- Приказом Министерства образования РФ от 20.06.2011 №2151 «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования».
- Методическим письмом Министерства образования РФ от 31.01.2001 №90/30-16 «Об использовании в практической деятельности образовательных учреждений методических рекомендаций, программ, технологий, моделей педагогического взаимодействия с семьей».

Анализ физкультурно-оздоровительной работы в рамках проекта с детьми и родителями:

На итоговом этапе реализации проекта проводится мониторинг уровня физического развития детей.

Повторное анкетирование родителей на тему «Физическая культура в Вашей семье», цель которого выявить уровень осведомленности родителей в вопросах физического воспитания детей и включенности в педагогический процесс на итоговом этапе проекта

Ожидаемый результат проекта

- повышение уровня заинтересованности родителей проблемой физического развития и оздоровления детей, воспитательно-образовательной деятельности родителей.
- отчет о результатах совместной физкультурно-оздоровительной деятельности с родителями на родительском собрании.
- физкультурный праздник «День защиты детей», организованный 1 июня
- подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы с детьми в течение учебного года на педагогическом совете
- выступление на методическом объединении инструкторов по физкультуре с докладом на тему «Взаимодействие инструктора по физкультуре с семьями воспитанников в процессе физического развития детей» в рамках реализации проекта.

Продукты проектной деятельности:

- Сборники «Уголок Здоровья» и «Физкульт-Ура» для информационных стендов.
- Дополнение сборника «Методическая копилка» сказками и рассказами о пользе физкультуры и спорта, стихами и загадками о семье.
- Конкурс поделок и рисунков (совместное творчество детей и родителей).
- Альбом рисунков «Виды спорта».
- Создание родителями совместно с детьми книжек – малышек «Я имею право».
- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.
- Дополнение сборников физкультурных мероприятий новыми сценариями развлечений и досугов с детьми и родителями.

Перспективы на следующий год:

- Продолжать совместную работу с родителями.
- Разработать рекомендации по двигательной активности детей.
- Наметить план дальнейшей работы родительского клуба
- Продолжать формировать предметно-развивающую среду.
- Изучить и внедрить новые формы и методы совместной работы с родителями.
- Охватить не менее 80% семей.

Вывод: Чтобы грамотно воспитывать ребенка, необходимо единство воспитательных воздействий на него со стороны всех взрослых, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, понимание того, что он должен знать и уметь в этом возрасте.

Таким образом, от участия родителей в работе дошкольного учреждения выигрывают все субъекты педагогического процесса. Прежде всего - дети. Родители и педагоги должны строить свои отношения на психологии доверия и быть уверены в хорошем отношении к ребенку.

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

**Диагностическая карта физических качеств детей
группы**

МБДОУ №63

за 20__ –20__ уч.год

Инструктор по физвоспитанию

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

**Таблица общих показателей физических качеств детей _____ группы ДОУ
МБДОУ №63 за 20__ –20__ уч.год**

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

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (1 раз в квартал на младшем, среднем и старшем возрастах).
- Обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушаются режим дня дошкольного учреждения.
- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.

- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18*.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.
- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.
- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.
- Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:
 - Именной список испытуемых (по группам)
 - Дату обследования (на начало и конец учебного года)
 - Описание двигательных заданий
- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.
- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев.
- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).
- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.
- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.

- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно бытьочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).

- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

**Решение оздоровительных задач средствами
физической культуры и спорта**

Основные задачи:

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них валеологически обоснованного режима труда и отдыха.
2. Всемерное развитие и содействие детскому спорту.
3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей развивающей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.
4. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Углублять совместную работу воспитателей, инструктора по физ. культуре и медицинских работников по укреплению здоровья детей средствами физической культуры	Постоянно	Вос-ли, инструктор по физ. культуре, мед. персонал
2	Шире пропагандировать опыт работы по организации физкультурного досуга детей с родителями.	Постоянно	Педагоги Инструктор по физ.культуре Ст воспитатель
3	Индивидуализировать спортивные нагрузки детей на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья	Постоянно	Вос-ли Инструктор по физ. культуре, Мед. персонал
4	Систематически проводить «Дни здоровья», разработать соответствующее положение	Согласно плану	Инструктор по физ. культуре Ст воспитатель
5	Систематически проводить занятия кружка дополнительного образования «Малыши-крепыш» с использованием упражнений лечебной физкультуры	с октября-май	Инструктор по физ. культуре Ст воспитатель
6	Систематически проводить занятия кружка дополнительного образования «Музыкальная мозаика», ритмическая гимнастика с элементами аэробики.	с октября-май	Музыкальные руководители; Ст воспитатель

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами

3.Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости кардиореспираторной системы

4.Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

-Физкультурные мероприятия в зале и на спортивной площадке

-физкультминутки

-спортивные игры

-утренняя гимнастика

-индивидуальная работа с детьми

Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между организованной образовательной деятельностью	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Обяз-ная образовательная деятельность в обр. обл. «Физ.культура»	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Обяз-ная образовательная деятельность в обр. обл. «Музыка»	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 р. в месяц	1 р. в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Цикл занятий «Царство моего здоровья»
раздел « Я и мое тело»

Цель:

Закрепить знания детей по самосбережению здоровья и жизненного оптимизма через прочувствованный и осмысленный опыт работы с собственным телом. Воспитывать у детей положительное отношение к органам своего тела.

Тема 1. «Укрепляем «теремок»

Цель:

Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы в организме, особое внимание уделив позвоночнику, отвечающему за осанку, самочувствие и настроение. Вырабатывать осознанное отношение к собственному телу, в частности к осанке.

Примечание. В процессе занятий преподаватель должен уделить внимание каждому ребенку, чтобы проконтролировать правильность выполнения упражнений. Некоторые упражнения выполняются сидя или лежа на горизонтальной поверхности, что требует дополнительной площади для проведения занятия.

Оборудование: теремок в форме тела человека (рисунок, закрепленный на подставке, желательно размером с рост ребенка), схема позвоночника, пластилин, заготовки из картона формата А4 с трафаретом позвоночного столба, фонограммы песен, функциональной музыки (по выбору педагога).

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие:

Здравствуйте, травы! *Дети опускают руки и подбородок.*

Здравствуйте, деревья! *Приподнимают руки и подбородок.*

Здравствуй, солнце! *Поднимают руки «к солнцу»*

Это — Я! *Обнимают себя (при этом необходимо почувствовать вибрацию звука [я] в своей груди)*

2. Создание игровой ситуации.

Педагог напоминает детям, что ласточка вместе с Дюймовочкой перенесла их в чудесное Царство (детям предлагается вспомнить, как оно называется)

Педагог. Правильно, мы попали в Царство Здоровья. Все тут интересно, и многое нам уже известно. Вы готовы отправиться в путешествие по Царству Здоровья? Ну что ж, слышите, как гудит поезд? Занимайте места в вагонах — и поехали!

3. Ритмическое упражнение «Поезд».

Звучит музыка, педагог и дети произносят с движениями рук, согнутых в локтях:

Чух-чух, пых-чу, пых-чу вор-чу. Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пых-чу, пых-чу, вор-чу. Стоять на месте не хочу!

Ко-ле-са-ми сту-чу сту-чу. Ко-ле-са-ми вер-чу вер-чу

Са-дись ско-рее, про-ка-чу! Чу! Чу! Чу!

Выполнив упражнение, дети останавливаются на «полянке», перед необычным домиком-теремком в форме тела.

4. Упражнение, регулирующее мышечный тонус и осознание по звоночника как важной составляющей своего тела.

Педагог. Оглядимся вокруг, нет ли здесь чего-то необычного? (*Дети замечают теремок.*) Домик-теремок. Да уж больно необычный (*трагает*), некрепкий. (*Все рассматривают теремок.*) Внутри этого теремка нет крепких стен, поэтому он не может стоять устойчиво. Он такой, как у нашего знакомого Шалтай-Болтая!

• Упражнение «Шалтай-Болтай»

И. п. — дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

Шалтай-Болтай сидел на стене. *Стоят на месте, поворачивают корпус вправо-влево, расслабленные руки двигаются произвольно.* Шалтай-Болтай свалился во сне. *На последний слог в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.*

5. Игра-хоровод «Теремок»

Педагог. Я предлагаю, ребята, укрепить наш теремок! Вы согласны мне помочь? Для начала пропоем песенку.

Дети встают вокруг теремка, идут по кругу и поют начало песенки — на мотив русской народной песни «Теремок».

Дети.

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок.

Теремочку стены крепкие нужны
И опорой теремочка стать должны!

Педагог. А сейчас игра продолжается. Вокруг себя ты повернись, в теремочек превратись!

6. Телесно-ориентированные упражнения по укреплению позвоночника (направление мыслей детей на данный отдел позвоночника).

Педагог. Попробуем укрепить наш теремок. (*Делается акцент на значимости позвоночника.*) В первую очередь теремочку необходим стержень, опора. Сейчас мы станем маленькими волшебниками и будем творить. Разотрите свои волшебные ладошки. Готовы? Начали!

А) «Я укрепляю мой шейный отдел позвоночника».

Педагог. Начнем сверху, отсюда, с шеи.

На фоне текста дети делают поглаживающие разминающие движения по шейному отделу позвоночника.

Педагог

Нам помогут семь гвоздочек
Сделать шею очень прочной,
Гибкой и подвижной,
Стройной и красивой.

И. п. — дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых локтей.

Техника выполнения

1. Правильная «постановка» головы. Придать голове такое положение, словно она подвешена за макушку: затылок слегка подается вверх, будто голова «висит» в воздухе на невидимой нити, прикрепленной к макушке.
2. Сложить ладошки перед грудью, подышать.
3. Положить под подбородок, подержать голову, сопротивляясь руками.
4. Положить ладошки на затылочную часть в шейном отделе, «полежать» на них.
5. Голова вперед, растереть ключицы подбородком («почистить клювики»).
6. Голова назад — затылком растереть мышцы плечевого пояса.
7. Голова вправо-влево с касанием ушами плеч, **очень медленно** (!) врашать головой по кругу вправо-влево, наклонить голову к спине, вытянув шею,
8. Помассировать ямку под затылком («почистили» свою шейку).
9. Потрогать шейные позвонки.
10. Погладить себя по затылку, сказать: «Я вас люблю».

Во время движений обращать внимание детей на растягивание и сжимание позвоночника. Вместе с детьми сделать вывод, что шейный позвоночник очень подвижный, гибкий и эластичный, что с его помощью голова держится прямо, поворачивается в разные стороны. Но сам позвоночник нежный и хрупкий.

• Рефлексия

Педагог. А теперь — за дело! Вылепите эти крепкие позвонки-гвоздики, которые держат шею «теремка».

Примечание. После выполнения каждой группы упражнений проводится рефлексия: лепится из пластилина соответствующий участок позвоночника (на лист картона формата А4 нанесен трафарет позвоночного столба, на который дети наносят пластилин растирающими движениями на соответствующие участки позвоночника).

Из пластилина дети раскатывают шарики-позвонки и закрепляют растирающими движениями на подготовленном листе картона в районе шейного отдела позвоночника. Пластилин наносят с любовью к каждому шейному позвонку и с пожеланием здоровья.

• Раскрепощение голосового аппарата.

Фонопедическая игра «От шепота до крика»

Цель — освобождение от напряжения, возникшего из-за страха, гнева или сильного разочарования.

Педагог. Посчитаем наши гвоздики. Сколько их получилось?

Дети (произносят слова на одном дыхании). Раз, два (*шепотом*), три, четыре (*тихо*), пять, шесть (*средне*), семь (*крикнуть*).

Б) «Я укрепляю мой грудной отдел позвоночника».

Педагог

Взялись мы за дело смело,
И работа закипела!

И. п. — дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых локтей.

Техника выполнения

Чтобы дать детям почувствовать, что шейный отдел позвоночника взаимосвязан и слитно переходит в грудной, предложить им:

1. Произвольно опустить голову и почувствовать, как она тянет за собой шейные и грудные позвонки.
2. Медленно и с силовыми усилиями сводить плечи вперед, ощущая, как округляется спина и прогибается дугой позвоночник.
3. Отвести плечи назад, поочередно поднимая и опуская правое и левое плечи, выполнить медленные круговые движения плечами вперед-назад,
почувствовать, как позвоночник растягивается, сжимается. Вместе опреде-
лить, какая часть позвоночника более подвижна, а какая — менее.

Педагог.

Вот дошли до середины, середины-половины.
И помогут нам двенадцать чудо-гвоздиков, друзья,
Чтоб осанку сохранить, свои .ребра укрепить,
Гордо грудь держать и смело браться за любое дело!
Помогают все двенадцать, дружно, весело живут,
Спину держат, берегут!

Педагог предлагает детям выполнить «волшебные» движения ребрами грудной клетки.

Техника выполнения

1. С помощью вдоха и выдоха поднимать и опускать ребра, на вдохе расширять грудную клетку, а на выдохе — сжимать. Все упражнения выполнять из исходного положения стоя, руки располагаются в области ребер.

2. Повороты туловища вперед-назад, вправо-влево.

3. И. п. — стоя, руки вниз. Завести руки за спину: правую снизу, левую сверху. Начинаем считать позвонки, постепенно соединяя руки между собой. Не забываем про улыбку!

4. Погладить себя по груди и проговорить: «Какой я хороший». Педагог: «Вот сколько у вас на груди орденов за храбрость. Потрогайте их». Дети погла- живают себя с двух сторон по груди.

• *Рефлексия*

Педагог. А теперь — за дело! Вылепите эти крепкие позвонки-гвоздики, которые держат грудь и спину «теремка». Из заранее приготовленных кусочков пластилина дети раскатывают 12 шариков-позвонков и закрепляют их на приготовленном макете.

В) Я укрепляю мой поясничный отдел позвоночника.

Педагог

Представляю поясницу,
Думаете, это птица?
Поясница грациозна,
как танцовщица она
То вперед, а то назад —
так подвижна и умна.
Пять чудесных гвоздиков

держат поясницу.
Их за то благодарим,
Им «спасибо» говорим!

Техника выполнения

И. п. — основная стойка. Упражнение выполнять в медленном темпе.

1. Наклоны вперед с касанием руками пола (выпрямляться с вытягиванием туловища и рук вверх).
2. Наклоны вперед с выпрямлением и прогибанием назад. Зафиксировать прогиб назад в поясничной части позвоночника, чтобы дать почувствовать, как от этого зависит степень сохранения равновесия при прогибании назад.

• *Рефлексия*

Педагог. А теперь — за дело! Вылепите эти крепкие позвонки-гвоздики, которые держат поясницу «теремка».

Из заранее приготовленных кусочков пластилина дети раскатывают пять позвонков и закрепляют их на макете. Пластилин наносят с любовью к каждому позвонку и с пожеланием здоровья.

Г) Я укрепляю мои крестец и копчик

Педагог.

Есть секрет для вас, друзья,
Знать хотите его?

Дети. Да!

Педагог.

Завершают стержень наши
братья — не разлей вода.

Их зовут Крестец (отвести обе руки назад и прощупать крестцовую часть позвоночника) и Копчик,
Копчик вот он, словно хвостик (прощупать копчик).

Хоть они не так подвижны,
как другие позвонки,
«Теремку» они нужны,
для осанки так важны!

• *Упражнение*

Цель — дать детям почувствовать значимость крестцово-копчиковой части позвоночника.

И. п. — основная стойка.

Техника выполнения

1. Медленно направлять крестец вперед и почувствовать изменения в осанке: живот выпячивается вперед, спина горбится, голова наклоняется вниз. Стойка некрасивая, осанка искривленная.
2. Медленно отводить крестец назад и почувствовать, как выпрямляется спина, подтягивается живот, отходят назад плечи и выпрямляется голова. Стойка красивая, осанка правильная, дыхание равномерное.

• *Рефлексия*

Педагог. А теперь — за дело! Вылепите братцев Крестец и Копчик, которые держат наш «теремок».

Из заранее приготовленных кусочков пластилина дети лепят слегка удлиненную лепешечку — крестец и маленький копчик, закрепляют внизу на приготовленном трафарете. Пластилин наносят с любовью к каждому позвонку и с пожеланием здоровья.

Педагог. Вот и закрепили мы волшебные гвоздики на стержне-позвоночнике нашего «теремка». Крепкий он стал, сильный, хорошо спину держит. Еще раз проверьте свой стержень-позвоночник, крепкий ли он стал.

Дети руками дети прощупывают свои копчик, крестец, поясничные позвонки, грудные и шейные. Затем наоборот — сверху от шейных позвонков к копчику.

Педагог. А теперь проверьте крепость стержня у вашего соседа.

Детям в парах по очереди прощупывают позвонки. Все движения сопровождаются музыкой (по выбору ведущего).

Педагог. Посмотрите, как от этого стержня зависит наша осанка.

дети придают различное положение макету позвоночника, который они «вылепили».

Вместе с детьми сделать вывод: от положения головы, плеч и грудной клетки зависит положение позвоночника, а значит, и осанка, значит, это создает нам соответствующее настроение.

7. Игры-упражнения для формирования правильной осанки

Педагог. Теремок мы укрепляли и немножечко устали. Хотите поиграть? Вокруг себя повернись и в жука превратись!

- *Подвижная игра «Жуки»*

дети «летают», резвясь и кружась, по окончании музыки падают на спины, болтают руками и ногами в свободном положении.

Педагог.

Жук упал и встать не может,

Ждет он, кто ему поможет...

Наш жучок оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

дети машут «лапками» в разные стороны. Раскачиваются на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Пытаются рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

8. Телесно-ориентированные упражнения.

- *Комплекс упражнений по скручиванию-раскручиванию позвоночника*

И. п. — дети лежат на волшебном коврике, ноги стоят на полу, согнутые в коленях.

1 — набросить ногу на ногу, вернуться в и. п.

2 — ноги влево-вправо от себя, вернуться в и. п.

3 — полумостик, вернуться в и. п.

4 — перевернуться на живот, поднять голову, плечевой пояс.

- 5 — «как лодочка качаемся»: руки вытянуты вперед, с одновременным подниманием ног.
- 6 — «корзина для листьев»: лежа на животе, руками захватить носки ног.
- 7 — перевернуться на спину, полежать, подышать.
- 8 — руки над головой, ноги лежат, широко расставлены — потянуться противоположными рукой и ногой, поменять руку и ногу (растягивание позвоночника).

Условия, смена движений всегда производится на выдохе!

Педагог. Завершим наше занятие уже знакомой нам песенкой.

Стоит в поле теремок, теремок, Он не низок, не высок, не высок. Теремочку стены крепкие нужны И опорой теремочка стать должны!

Примечание. В повседневной деятельности возможно проведение с детьми игр, помогающих развитию правильной осанки. Среди них игра «Не расплескай воду».

• *Игра«Не расплескай воду».*

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Руками держать палку на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо засерпнуть ведрами воду из колодца и доставить ее до дома.

Техника выполнения

1. Наклон вправую сторону, встать прямо, а затем влевую сторону, вернуться в и. п. (импровизация засерпывания воды).
2. Гордой легкой походкой ребенок передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия, палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Тема 2. «Мышцы — „силачи“»

Цель:

Формирование осмысленной моторики. Осознание мышц собственного тела как важной составляющей тела.

Оборудование: коврик для отдыха; заготовки с нарисованным макетом фигуры человечка — по количеству детей; музыка покоя, фоновая изобразительная музыка; материал для рисования.

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (повторить — см. занятие 1).

2. Создание игровой ситуации.

Педагог. Я знаю волшебные слова, которые помогут нам попасть в сказку.

Повторяйте их за мной! В хороводе мы пойдем, в сказку быстро попадем!

Дети (поют и водят хоровод).

Стоит в поле теремок, теремок,

Он не низок, не высок, не высок.

Педагог. В сказочном Царстве Здоровья произошла такая история...

Однажды около теремка оказался необычный человечек. Смотрите, какой (показывает изображение человечка (рис. 1)).

Оказалось, что он очень хочет, чтобы его звали Крепыш. Но какой же это Крепыш, если он не может двигаться, согнуться, прыгать! Из-за этого у человечка плохое настроение. Надо ему помочь, вы согласны, ребята? Чтобы он мог стать Крепышом, ему необходимо укрепить мышцы. Мышцы — главные силы нашего тела. Вот мы и возьмемся за дело!

3. Игра-экспериментирование «Растяни ленту».

Педагог. А вы знаете, ребята, что самые главные двигатели у нас — мышцы? Без этих двигателей все большие и маленькие кости были бы неподвижны. Смотрите, какую большую резиновую ленту подарил нам волшебник. Сейчас мы попытаемся ее растянуть.

Дети играют в игру «Растяни ленту». По окончании педагог делает вывод о том, что так же, как резиновая лента, и наши мышцы умеют удлиняться и укорачиваться.

Педагог. Во время движения мы тренируем мышцы. Давайте немного подвигаемся!

4. Танцевальная импровизация.

Педагог. Предлагаю вам заняться веселой аэробикой!

Дети выполняют танцевальную импровизацию на музыку песни Ю. Чичкова «Аэробика».

5. Телесно-ориентированные игровые упражнения на осознание мышц своего тела и прочистку энергетических каналов.

Педагог. Предлагаю вам, ребята, немножко отдохнуть.

Расстилается волшебный коврик, дети произносят «волшебные слова» и располагаются произвольно на коврике. Звучит «Музыка покоя для детей» г. Эванс.

Потягивание: и. п.— лежа на спине, одна рука вытянута вверх, другая — вдоль тела.

Техника выполнения

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по полу, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты (рис. 2). На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «Ид-д-да-а-а». Цель — почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяткой вперед по полу, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пинг-гал-ла-а».

Цель — почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произносить «су-шум-м-м-на».

Цель — почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

6. Релаксация на спине с фиксацией внимания на дыхании «Позагораем на солнце». Дети закрепляют умение расслабляться и ритмично дышать.

Звучит музыка для расслабления мышц туловища — Ф. Шопен «Прелюдия 4».

Педагог. Отдохнем и позагораем на солнышке. Мы лежим на спине, руки — вдоль тела, раскройте свои ладошки, чтобы они смотрели на солнышко. Послушайте мою сказку (*по ходу сказки дети выполняют действия по тексту*). Как-то грелась моя ладошка на солнышке. Ласковые лучи легко касались ее и приносили теплый привет. Вдруг на ладошку опустилась божья коровка — видимо, тоже решила погреться. Лапки у нее такие маленькие, она передвигает ими, будто топчеться на месте. Мне стало щекотно, и я закрыла ладошку, получился кулак. Напряглись мышцы моих пальчиков, словно в замке металлическом сомкнулись.

Но неуютно в кулаке моей гостье — темно, тесно. Жалко мне ее стало, и мы раскрыли ладошку: лети, божья коровка, к деткам, мы тебя не обидим! И расслабились мои пальчики, нет больше темницы в кулаке.

Какое яркое, теплое солнышко светит нам в глаза! Прикройте глаза, послушайте музыку, пострайтесь ни о чем не думать, ровно, спокойно дышите: вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох... Нам хорошо, тепло под лучами солнышка, рукам нашим хорошо, тепло, ногам тепло, солнышко пробежало от носочков к макушечке и обратно. Хорошо!

• **Упражнение «Солнышко и тучка»** (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Педагог. Солнце зашло за тучку, стало свежо — нужно сжаться в комок, чтобы согреться (*задержать дыхание*). Солнце вышло из-за тучки. Жарко (*расслабиться*), разморило на солнце (*на выдохе*).

А сейчас перевернемся на животик, вытянем перед собой руки, подтянем их к себе, встанем на четвереньки, не забудем, как киска, прогнуть свою спинку, сядем на коленочки и потянемся. Потянишь, выпрямись и снова будь бодрым, свежим и внимательным.

8. Рефлексия.

Педагог. Я думаю, мы хорошо поработали, укрепили наши мышцы, и если дорисуем на наших человечках все нужные мышцы, он станет настоящим Крепышом!

Педагог предлагает детям подрисовать человечку мышцы шеи, рук, туловища, ног.

Примечание. В процессе рисования желательно использовать цветовое значение красного цвета, воздействующего на укрепление костно-мышечной системы и суставов.

Педагог. Теперь у нашего Крепыша правильная осанка, сильные мышцы. Он стал уверен в себе, с ним можно иметь дело, можно дружить. Да и наш теремок мы укрепили правильными упражнениями для наших мышц. Давайте больше двигаться, потому что во время движения мы укрепляем наши мышцы.

Примечание. Педагог может предложить детям одеть Крепыша в нарядный костюм (например, костюм клоуна), подрисовать шапочку, улыбающееся лицо, украсить костюм деталями.

На досуге педагог организует с детьми игру «Охотники и обезьяны» для укрепления разных групп мышц.

• ***Игра «Охотники и обезьяны»***

«Обезьяны» поднимаются на «деревья» (шведская стенка). «Охотники», чтобы выманить «обезьян», договариваются между собой, показывают какое-нибудь упражнение и прячутся. «Обезьяны» должны сказать, мышцы каких частей тела участвовали в движении. После этого они спускаются с лестниц и передразнивают «охотников» — повторяют показанное ими упражнение. По команде педагога «охотники» догоняют «обезьян», которые спасаются на «деревьях».

По окончании игры педагог, собрав вокруг себя детей, предлагает им запомнить несколько правил, которые могут пригодиться, если сильно повредить мышцу или кость.

1. Лучше спокойно лежать и ждать, пока тебе не поможет кто-нибудь из взрослых, чем пытаться идти с поврежденной ногой.
2. Покой особенно важен, когда повреждена脊椎 or 脊髓 (спина или шея). Нужно лежать на спине плоско, как блин, и даже не пытаться двигаться, пока не придут на помощь.

Если повреждена рука и она сильно болит, нужно держать ее как можно ближе к туловищу и стараться меньше ею двигать.

Тема 3. «Волшебник мозг»

Цель:

Познакомить детей с функциями мозга и нервной системы в организме.

Вырабатывать осознанное отношение к своему телу.

Развивать творческое воображение.

Выработать правила поведения, полезные для здоровья.

Оборудование:

Изображение «теремка»; материалы для рисования (гуашь, уголь, пастель и др.); фонограммы: Г. Эванс, «Музыка покоя для детей»; П. И. Чайковский, «Вальс цветов»; «Спейс», «Волшебный полет»; «Волшебный журнал».

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (см. занятие № 1).

2. Самомассаж.

Педагог. А ответьте, ребята, на вопрос: ваши ушки «слушки»? Предлагаю настроить их. Улыбайтесь!

-Потяните ушки вниз! В каждое движение вкладываем радость!

-Теперь потянем ушки вверх. За ушко — да на солнышко! Уши не оторвите! А где у нас улыбка?

-Взяться за середину ушной раковины. Тянем в стороны, делаем ушки, как у Чебурашки. А где наша улыбка?

Теперь наши ушки стали «слушки»!

3. Создание игровой ситуации

Педагог. А вот и наш теремок. Мы теперь знаем, кто в нем живет. Это — позвоночник, опора теремка, и мышцы-силачи. Поздороваемся с теремком песенкой.

Дети (*поют и водят хоровод*).

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок.

Педагог.

Кто-кто в теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Дети. Я — позвоночник, опора теремка,
мы — мышцы-силачи!

Педагог (*открывает крышу с изображением мозга*). А ты кто?

Ребенок.

Я — мозг, волшебник
самый главный,
Здесь на крыше храню знания,
А помощники мои —
мысли, ощущения,
Оживят любую сказку
в вашем воображении.

Педагог. Ну что ж, если ты, мозг, самый главный волшебник, то покажи нам свое волшебство. Мы очень любим чудеса. Внимание! Давайте поиграем в интересную игру... Выполните мою команду: руки вверх! (*Дети выполняют движение.*) Что же произошло? Ваш мозг, получив от меня команду, сам отдал приказ нервам ваших рук, и руки поднялись. Мышцы подчинились нервам. Выходит, самый главный волшебник — мозг. Если бы он не давал сигналы, ничего бы не происходило.

4. Психофизические упражнения «Самолеты».

Педагог. А теперь начнутся чудеса, потому что наш мозг способен на многие удивительные вещи. Например, он может рисовать воображаемые картины... Закройте глаза и начните думать о большом самолете, летящем в облачном небе. Страйтесь представить его себе так ясно, как будто видите на самом деле... И вы действительно увидите самолет! Как это получилось? Это мозг сам, без бумаги, карандаша и красок, нарисовал картину и показал ее вам.

А теперь мозг отдал команду представить себя этим самолетом. (*Звучит «Волшебный полет».*) Полетим на Остров волшебников! Мы — самолеты на старте. Впереди далекая, трудная дорога, синее небо нас зовет. Радость и волнение охватывают нас. Находим у себя в кабине, там, где сердечко, пилота, который готов управлять воздушным кораблем. Самолет — тело четко выполняет

его указания. Вот он нажимает на кнопку. Раздается звук: «Мааа» (*интонируем на высоте ноты «соль»*). Машина вздрогивает, просыпается. Стряхиваем с себя сонливость, лень. Начинают работать двигатели. Мощное гудение, жужжание, рев из самого центра огня — из животика: «Оооо» (*интонируем на высоте ноты «до»*). Самолет вздрогивает, тряется от гула, подпрыгивает на месте. Гудение нарастает: «Уууу» (*интонируем на высоте ноты «ля»*). Разбег. Взлет! Чистое утреннее солнышко начинает играть серебристыми бликами на блестящей поверхности самолета. Солнце красит его в золотой цвет. Этот золотисто-серебристый цвет наполняет все наше тело. Летим, приземляемся...

Дети садятся на ковер, образуя круг.

5. Массаж головы

Педагог. Вот мы и приземлились на Острове волшебников. А вы знаете, что все волшебники каждый день делают гимнастику? Вот такую...

-Сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы.

Наши пальчики играют,

На голову нажимают.

Моем, моем голову, —

Это очень здорово!

Вымыли!

-Пальцами, словно граблями, ведем от затылка, висков и лба к середине головы, словно сгребаем сено в стог.

Стали пальчики граблями,

Сено в стог сгребают сами.

От висков и ото лба —

Вышел стог у нас! Ура!

- Спиралевидными движениями ведете пальцы от висков к затылку.

Вот спиральки побежали,

Голову пощекотали...

- «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегаете» по всей голове. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

Пальчики сбегаются

И быстро разбегаются!

- С любовью и лаской расчесываете пальцами, словно расческой, волосы и представляете, что ваша «прическа» самая красивая на конкурсе причесок.

6. Психофизическое упражнение в сочетании с танцевальной импровизацией «Попробуй превратиться в цветок»

Звучит «Вальс цветов» П. И. Чайковского.

Педагог. И это еще не все чудеса, которые умеет делать волшебник мозг! Он может изменить мир вокруг тебя, если ты этого хочешь, — поможет перевоплотиться в кого-нибудь, например в цветок. Если у тебя это получится, ты можешь заметить, как все изменилось вокруг тебя: запахи, звуки, размеры.

Давайте попробуем!.. Я представляю, что надеваю желтую шляпу с большими белыми полями, похожими на лепестки ромашки. Слышу, как они шелестят на ветру. Мои руки прижимаются к бедрам, я вытягиваюсь в струнку, закрываю глаза, — и постепенно граница между руками, ногами и телом исчезает, появляется ощущение стебля. Теперь я чувству себя цветком. Я погружаюсь в новый огромный мир, в котором мне никогда не скучно. Появляются необычные запахи, звуки, ощущения...

...Мы — цветочки, купаемся в солнечном свете, наполняемся им, чтобы потом отдать его как благоухание, нектар — для пчелок и бабочек. (*Танцевальная импровизация.*)

В заключение дети садятся на ковер, образуя круг.

7. Психогимнастика «Упражнение с апельсином».

Педагог. Вот видите, какой необыкновенный волшебник наш мозг! Но он умеет делать и другие чудеса, например, воспроизводить воображаемые ощущения. Хотите в этом убедиться? Представьте себе, что вы держите в руках апельсин, можно даже прикрыть глаза, чтобы лучше себе его представить. Разламываем воображаемый сочный оранжевый плод, сок течет по ладоням, по рукам, откусываем и глотаем... Что вы почувствовали?

(Ответы детей.)

8. Релаксация. Игра «Волшебный коврик».

Педагог. Мы играли, мы играли и немножечко устали. Давайте отдохнем на нашем «волшебном коврике»... Но сначала произнесем волшебные слова: «Раз, два, три, четыре, пять — начинаем отдыхать!»

(дети выполняют.)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем,
Дышится легко,
Ровно, глубоко...
(Вдох — выдох, вдох — выдох.)

...Волшебник мозг способен отправлять нас в путешествие в свои воспоминания. Поэтому попробуйте сейчас перенестись в страну своих воспоминаний. Вдох — выдох, вдох — выдох... Отыщи такие дни, когда тебя все любили и ты был в ладу с самим собой. Переживи эти воспоминания заново... Расслабь свое тело, тяжесть уходит вниз, нарастает легкость. Твое тело растворяется в музыке. Появляется ощущение легкости, ясности... Представь, что ты идешь по планете своего детства. Ты чувствуешь, ощущаешь себя в три года, может быть, в два года, в год. Вспоминаешь свои игрушки, наряды: при этом постарайся увидеть и то, к чему твоя память возвращается часто, и то, что накрепко забыто. Если не удается вспомнить сразу, не делай усилий. Представь фотографию того возраста, вообрази, что она оживает... Ты возвращаешься в настоящее и хорошо запоминаешь, что было во время путешествия. Ты можешь вновь возвращаться к этим событиям или находить новые островки памяти, на которые не заглядывал ранее...

...Глазки открываем, моргаем... Пошевелите пальцами рук, ног. Сожмите пальцы в кулаки. Согните руки •в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Хорошо потяньтесь всем телом... Опустите руки... Разотрите свои ладошки до появления тепла. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и, как отдохнувшая кошечка, потяньтесь, прогнув спинку. Встали... Улыбнулись. Вы прекрасно отдохнули. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

9. Рефлексия.

Педагог. Ребята, нарисуйте то, что вы увидели, то, что вам наиболее запомнилось во время нашего путешествия.

Дети выбирают материал, которым будут рисовать. Затем педагог записывает их рассказы в «Волшебный журнал».

Тема 4. «Телефонная сеть „теремка”»

Цель:

Познакомить детей с нервной системой человека.

Совместно выработать правила заботы о своем психическом состоянии.

Развивать чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.

Выработать правила поведения, полезные для нервной системы.

Формировать у детей умение преодолевать трудности.

Оборудование: Схема нервной системы человека; игрушка белочка; корзиночки с орешками (по количеству детей); кубики синего и красного цвета; обруч; танцевальная музыка; Г. Эванс, «Музыка покоя для детей»; музыка из серии «Ребенок и природа».

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (см. занятие №1).

2. Создание игровой ситуации.

Педагог. А вот и наш теремок! Поздороваемся с ним песенкой.

Дети (*поют и водят хоровод*).

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок.

Педагог.

Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?

Дети.

Я — позвоночник,
опора теремка,
мы — мышцы-силачи,
я — мозг, главный волшебник!

Педагог. А как мозг узнает о неполадках в организме-теремке? Интересно было бы узнать, кто же главный помощник у волшебника мозга? Может, теремок откроет нам эту тайну? Разделимся на две команды — синих и красных.

3. Эстафета «То жара, то холода».

Педагог. Посмотрите, рядом с теремком лежат в корзине разноцветные кубики, а между ними — обруч. Представим, что обруч — это наш мозг. Теперь слушайте правила эстафеты. Команда синих будет сообщать мозгу о соприкосновении кожи с холодом, и дети из команды синих будут выбирать из общей корзины кубики только синего цвета и строить из них пирамидку в обруче. Команда красных будет сообщать мозгу о соприкосновении с теплом, у нее должна получиться пирамидка из кубиков красного цвета.

Проводится эстафета.

Вот мы и узнали, кто главный помощник мозга. Это нервы сообщают мозгу о соприкосновении тела с теплом или холодом, и от этого наша кожа покрывается потом или пупырышками. Каждый участок кожи, каждый внутренний орган снабжен нервами. Вот по ним-то, как по телефонным проводам, в мозг летят разные сообщения. Так мы и ощущаем тепло, холод, давление, боль.

4. Экспериментирование.

Педагог. Другие нервы идут к мышцам и отдают им приказы сократиться или расслабиться. Они управляют нашими движениями. Без этих нервов мы не смогли бы двигаться. Давайте я попробую прикоснуться иголкой к коже в любом месте. Что же произошло? Кончик нерва, которого коснулась иголка, мгновенно кричит мозгу: «Спаси! Больно!» В тот же миг мышцы получают команду: «Отдернуть руку!»

5. Развитие сенсорной чувствительности пальцев.

Педагог. А как чувствительны нервные окончания на кончиках пальцев! Только ты дотронулся до чего-то, а «телефонная сеть», нервы, уже сообщает об этом твоем мозгу. Хотите убедиться в этом? Предлагаю игру!

• *Игра «Определи предмет с завязанными глазами, а потом найди его» (или «Волшебный мешочек», в зависимости от степени подготовленности группы).*

Педагог. Сейчас мы будем работать сначала с завязанными глазами, а потом — с открытыми. Попрошу вас встать в шеренгу. Завяжите глаза. Теперь первому игроку даю предмет, а он передаст его второму — и так далее по шеренге. Затем первый игрок получает второй предмет, потом — третий. Так каждый из вас по очереди с закрытыми глазами ощупает все три предмета. Начали! (*Дети с завязанными глазами по очереди ощупывают предметы.*) Теперь снимите повязки с глаз. Обсудите, что это были за предметы.

А теперь посмотрите на этот стол, на нем игрушки, и среди них те, которые вы только что держали в руках. Неужели вы сможете их отгадать?

Дети рассматривают игрушки и предметы, выбирают среди них те, которые ощупывали. Когда игра заканчивается, педагог подводит итог.

Педагог. Во время игры вы работали как одна дружная команда, вы сплотились для выполнения одной задачи. Так и у человека: его нервы работают все вместе для одного тела.

6. Игра «Волшебные орешки» (*снимает раздражение, ощущение недовольства, улучшает работу мозга, получение тактильных ощущений*).

Педагог. Эта белочка, которая сидит возле нашего теремка, принесла с собой корзиночку, а в ней — волшебные орешки. С ними можно поиграть.

Покатилось, покатилось

Олино колечко.

Покатилось, покатилось

С нашего крылечка.

Кто с крылечка сойдет?

Кто колечко найдет?

Дети катают грецкий орех между ладонями, с усилием прижимая его ладонями. Или катают орех на тыльной стороне кисти одной руки, прижимая его ладонью другой.

7. Игра «Прячась сам, не забывай про других».

Педагог. А теперь мы снимаем воображаемую телефонную трубку и по нервным проводам передаем в наш мозг такое сообщение: «Дорогой волшебник мозг! Сейчас под музыку я буду развиваться и играть, а как только музыка перестанет играть, я спрячусь со всеми ребятами под покрывало и затихну, чтобы меня никому не было слышно и видно. Пожалуйста, помогите мне, мои нервы, справиться с этим заданием!»

Дети под веселую музыку свободно танцуют, играют, но как только музыка обрывается, они прячутся, под покрывало и затихают. Педагог контролирует, чтобы никого не было слышно и видно.

8. Релаксационный отдых.

Педагог. А теперь настала пора отдохнуть на нашем «волшебном коврике».

Расстилается коврик, дети встают вокруг коврика, произносят «волшебные слова»: «Раз, два, три, четыре, пять — начинаем отдыхать!» — проходят на коврик и ложатся по кругу (ногами в центр).

Педагог (*произносит «формулу покоя»*).

Реснички опускаются,

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко,

Ровно, глубоко...

(Вдох — выдох, вдох — выдох.)

Мозг наш тоже отдыхает, нервы не напряжены, расслаблены.

... Я предлагаю вам отправиться в необыкновенное, сказочное путешествие по телефонной сети теремка с помощью вашего воображения. Вдох — выдох, вдох — выдох... С каждым вдохом и выдохом мы приближаемся к цели нашего путешествия. Проследите за своим дыханием... Вдох — выдох... Вот мы уже внутри большой телефонной нервной сети, которая расположается по всему нашему теремку. Много проводов, от каждого органа тянутся они к мозгу. По нервным телефонным проводам от разных органов бежит в мозг

множество важных сигналов, и среди них сейчас торопится самый главный: «Я много сегодня занимался, я немножко устал, и сейчас мне надо отдохнуть». Уши мои услышали это сообщение, и по телефонным проводам-нервам побежало в мозг главное сообщение, — и вот мой мозг услышал его и попросил мышцы мои расслабиться, чтобы я смог отдохнуть... Вдох — выдох, вдох — выдох...

Чувствуете, как расслабляются ваши мышцы? Я сейчас попробую поднять вашу руку, и она упадет как тряпичная... Очень хорошо. Наши мышцы отдыхают...

Значит, мозг услышал это сообщение... Вдох — выдох, вдох — выдох...

Мы перенеслись на волшебный луг. Под тобой мягкая душистая трава, и когда ты вдыхаешь воздух, ты ощущаешь запах травы, зелени, цветов... Внутренним взором следи за каждым вдохом и выдохом. Приятный теплый ветерок поглаживает твоё тело, ты чувствуешь, как расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются, мышцы глаз, рук, лица расслаблены... Вы отдыхаете...

А теперь каждый отправляется в то место, где ему было хорошо, комфортно: это может быть лес, полянка, море, берег реки, даже магазин игрушек, да мало ли мест есть в вашей «копилке памяти»... Вдох — выдох... Вдох — выдох... (Звучит музыка из серии «Ребенок и природа».)

А теперь послушайте, что рассказали нам телефонные нервные провода: по ним, проводам, в мозг можно передать любое сообщение. Иногда мы, сами того не замечая, громко разговариваем в группе, кричим, шумим, от такого шума наши нервные телефонные провода начинают плохо доносить сообщения до нашего мозга. Мозг сердится, и у нас начинает болеть голова. Но мы же с вами маленькие волшебники, поэтому теперь в группе будем стараться беречь свои нервные провода и нервные провода своих ребят. Мы хозяева своих нервов и по нервным проводам будем напоминать себе, что в группе надо тихо разговаривать, чтобы беречь свои нервы и нервы своих товарищей...

Иногда нервы боязливо нашептывают мозгу, когда у нас что-то не получается: «Страшно! У тебя ничего не получится!» А вы в ответ командуете им:

«Держитесь!» — и упорно продолжаете выполнять упражнения, а не плачете и не ленитесь. И ваш мозг дает команды: «У меня все получится!» Если же кто-нибудь начинает раздражаться, плакать или просто стоять в сторонке, тот мешает своему мозгу нормально развиваться.

Спокойно сделайте вдох — выдох... Мы прекрасно отдохнули. С каждым вдохом в наше тело вливается сила, свежесть, бодрость. Пошевелите пальцами рук, ног, сожмите пальцы в кулаки. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Хорошо потянитесь всем телом... Опустите руки... Разотрите свои ладошки до появления тепла. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и, как отдохнувшая кошечка, потянитесь, прогнув спинку. Встали... Улыбнулись. Вы прекрасно отдохнули! Мысленно пожелайте всем родным, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

9. Рефлексия.

Педагог. Где, ребята, вы побывали? Что видели вокруг себя? Что вам больше всего понравилось? Расскажите не только словами, а передайте свои впечатления в рисунках. Материал 'и тему для рисования выбирайте сами.

Педагог советует детям по возможности большие использовать желтый цвет, влияющий на зрение и нервную систему.

Тема 5. «Обогреем „теремок“» (легкие)

Цель:

Познакомить детей с функцией легких в организме человека.

Выработать осознанное отношение к выполнению дыхательных упражнений.

Оборудование:

Схема легких; стаканчики с трубочками для игры «Мыльные пузыри» (по количеству детей); тонкий шелковый платок; фонограммы спокойной инструментальной музыки и веселой песни о путешествии; «волшебный коврик».

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (см. занятие № 1).

2. Создание игровой ситуации.

Педагог (обращает внимание детей на предмет, накрытый платком].

Наверное, что-то необыкновенное прячется под волшебным платком. Как нам узнать? Я предлагаю всем вместе подуть на него. Итак, внимание! Вдох — набрали через носики воздух! — задержали дыхание и через рот подули... Платок поднимается. Вот так чудеса! А теперь будем пускать мыльные пузыри.

• Игра «Мыльные пузыри»

Дети пускают пузыри. В это время педагог читает стихотворение

С. Маршака «Мыльные пузыри». Звучит музыка по выбору педагога.

Воды обыкновенной в стаканчик набери.

Пускать из мыльной пены мы будем пузыри.

Соломинку простую сейчас возьму я в рот,

Воды в нее втяну я, потом слегка подую в соломинку — и вот...

Сияя гладкой пленкой, растягиваясь вширь,

Выходит нежный, тонкий, раскрашенный пузырь.

Горит — как хвост павлиний, каких цветов в нем нет!

Лиловый, красный, синий, зеленый, желтый цвет.

Взлетает шар надутый, прозрачнее стекла,

Внутри его как будто сверкают зеркала.

Огнями на просторе играет легкий шар.

То в нем синеет море, то в нем горит пожар.

Он, воздухом надутый, по воздуху плавает,

Но и одной минуты на свете не живет.

Нарядный, разноцветный, пропал он навсегда,

Расплылся незаметно, растаял без следа.

Педагог. - Кто же помогал надувать наши пузыри?

Дети. - Воздух!

Педагог. Правильно, воздух. А в нашем теремке кто воздух в дом доставляет?
(Показывает детям схему легких.) Это мы — легкие!

Дети. А что вы умеете делать?

Педагог. Мы воздух набираем, его в теремке обогреваем. Ребята, хотите, чтобы в теремке было тепло?

(Ответы детей.)

Педагог. Легкие, идите к нам жить! (Укрепляет на макете теремка легкие.) Ребята, вдохните через нос, почувствуйте, как ваши легкие наполняются воздухом! Обратите внимание на то, как воздух входит в нос, доходит до легких и выходит.

Детей дышат под текст стихотворения.

Носик воздух набирает,
В носоглотку отправляет.
Дышат легкие мои
Воздухом Земли. Н. Еременко

3. Дыхательные упражнения.

Педагог. Ребята, посмотрите, наши легкие похожи на два воздушных шарика. И мы сейчас будем надувать наши легкие как два воздушных шарика.

- Игра «Надуем шарик»
Так вот шарик надуваем!
А рукою проверяем.

Вдох. Одна рука на животе, другая — на груди, вытягивая живот — вдох.

Шарик лопнул — выдыхаем, Наши мышцы расслабляем! Втягивая живот — выдох. Громко произносить: ф-ф-ф. (3—4 раза.)

• Упражнение «Насос»

Педагог. А может быть, нам надуть большой воздушный шар? Попробуем это сделать с помощью насоса.

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз, и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом. Выдох произвольный.

4. Подвижные игры.

- «Раздувайся, пузырь!»

Педагог. В наших легких много маленьких пузырьков, и все они надеваются как воздушные шарики.

Дети становятся в тесный круг, взявшись за руки. Произносят хором: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой», отступают назад, образуя в центре большое пространство. При словах: «Оставайся такой и не лопайся», — останавливаются, поднимают соединенные вместе руки вверх. Затем, произнеся: «Хлоп!» — делают еще шаг назад, разнимая руки и изображая, как лопнул пузырь.

- Игра на разбитие внимания и осознание частей своего тела «Молекулы, или Человек к человеку»

Педагог. Лопнул наш пузырь, и быстро полетели, закружились частички! воздуха (*обращает внимание детей на то, что во время бега необходимо дышать носом*).

Звучит музыка. Играющие (молекулы) под музыку произвольно двигаются по игровому пространству. Водящий произносит: «Человек к человеку!», после чего дети должны найти себе пару. Звучит музыка, и дети начинают двигаться снова. Затем водящий произносит название любой части лица или тела, например: «Нос к носу!» Играющие выполняют его команду. Затем опять двигаются произвольно. Игра повторяется несколько раз.

5. Психокоррекция эмоционального состояния.

Педагог. А сейчас, ребята, я предлагаю поиграть еще в одну игру, проверить, как живется вашим легким в теремке. (*Дети садятся на стульчики, расположенные по кругу.*) Посмотрите, как это делаю я (*показывает упражнения детям и комментирует*).

- И. п. — сидя на стуле, ноги поставить на пол под прямым углом, стопы плотно прижаты, руки на коленях, глаза открыты.

- Вдох — медленно поднимаем полусогнутые руки над головой ладонями наружу (тюльпан растет, тянется к солнышку); подняв руки до уровня глаз, разворачиваем ладони к себе, смотрим на ладони (полюбовались на тюльпан).

- Выдох — опускаем руки со звуком «с», глядя на ладони (глаза открыты). Вместе с выдохом уходят тоска, уныние.

- Вдох — закрыли глаза и увидели свои легкие, наполнили их белым цветом, вдохнули в них отвагу, мужество, веру в будущее.

Упражнение повторяется 3 раза.

6. Релаксационный отдых.

Педагог. Хорошо потрудились, ребята. Надо немножко отдохнуть на нашем «волшебном коврике».

Расстилается коврик, дети встают вокруг коврика, произносят «волшебные слова»: «Раз, два, три, четыре, пять — начинаем отдыхать!», проходят на коврик и ложатся произвольно. Звучит «Музыка покоя для детей».

Педагог. Наши детки поиграли, полетали, а теперь лежат, отдыхают, сказку слушают.

• Упражнение на тренировку грудного дыхания

Педагог. Я расскажу вам о сильных и смелых космонавтах, которые перед полетом на космическом корабле научились правильно дышать. Положите на грудь обе ладони, ноги согните в коленях. Понюхайте, как пахнут цветочки: делаем вдох — расширяйте вашу грудь, впускате в легкие воздух. Как будто бы мы наполняем воздушный шар, на котором сейчас поле- им... А теперь — сдуйте пух с одуванчиков, сделайте медленный выдох через рот — сужайте вашу грудную клетку

А теперь можно лежа, закрыв глаза, чуть-чуть поспать. Представьте, что мы сейчас взлетаем на большом воздушном шаре...

Раз — вдохнули спокойно, почувствуйте, как легкие наполнились запахом чудесных полевых цветов.

Два — спокойно выдыхаем, пух с одуванчика сдуваем, куда летят пушинки — наблюдаем.

Три — спокойно запахи цветов вдыхаем, ими легкие свои наполняем.

Четыре — выдыхаем, легкие свои от болезней очищаем.

Пять — вдыхаем, на небо, на землю, на цветы смотрим.

Шесть — выдыхаем, легкие очищаем, белым цветом наполняем...

Семь — а теперь следим за своим дыханием...

Когда воздух только входит в вас, понаблюдайте за ним, как он движется. Когда воздух выходит, выдыхаете вместе с ним, как бы растворяясь в окружающем. Каждый вдох ощущайте как прилив свежести, радости и тепла, а каждый выдох — как освобождение от напряжения, забот и тревог. Подышите так, подобно волне, которая на вдохе как бы накатывается на вас, проходит через вас и с выдохом выходит из вас, унося с собой все напряжение.

...Глазки открываем, моргаем... Пошевелите пальцами рук, ног. Сожмите пальцы в кулаки. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. Хорошо потянитесь всем телом, сбрасывая с себя остатки сна... Опустите руки... Разотрите свои ладошки до появления тепла. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. Перевернитесь на бок, немного полежите на боку, перевернитесь на живот и, как отдохнувшая кошечка, потянитесь, прогнув спинку. Встали... Улыбнулись. Вы прекрасно отдохнули! Мысленно пожелайте родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

7. Рефлексия.

Педагог. Нарисуйте, ребята, что вы видели во время путешествия. Постарайтесь в рисунке передать свои ощущения, через цвет красок — настроение.

По окончании педагог записывает рассказы детей по их рисункам в «Волшебный журнал».

Тема 6. «Чудо-насос, живые реки и ручейки — вода в дом» (сердце и кровообращение)

Цель:

Оздоровить организм ребенка.

Познакомить детей с кровеносной системой.

Выработать у детей осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, воздействующих на систему кровообращения, укрепление сердечной мышцы.

Познакомить дошкольников с работой человеческого сердца.

Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.

Оборудование:

рисунок (макет) сердца, карта-схема кровеносных сосудов (на четырех склеенных листах ватмана), макет легких (2 соединенных вместе шарика, между которыми помещено «сердце»), «волшебный коврик», фонограмма записей биения человеческого сердца и мелодий популярных детских песен, фонограмма песни «Путешествовать приятно» (муз. Г. Гладкова). Для аутотренинга: фишki красного и синего цветов в корзинках (для каждого ребенка).

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (повторить, см. занятие № 1).

2. Создание игровой ситуации.

Педагог. А вот и наш «теремок». Поздороваемся с ним нашей волшебной песенкой.

дети поют и водят хоровод.

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок.
Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?

Ответы детей.

Педагог. Вот сколько жильцов в нашем «теремке»! Но что же делать: захотелось нам руки помыть или выпить чайку, а самого главного-то и не оказалось в теремке. Как вы думаете, ребята, о чем я говорю? (*Ответы детей.*) Правильно, о воде. Вот такой необходимой «водой» в нашем «теремке» является кровь. Она бежит торопится, как реки и ручейки. А помогает так быстро бежать чудо-насос — наше сердце.

3 Упражнение «Веселая зарядка», регулирующее мышечный тонус (*музыкальное сопровождение выбирается педагогом произвольно*).

Педагог. Чтобы завести его, нам нужна небольшая «подзарядка». Итак, начали! Вы — проснувшиеся котята. Потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки. А сейчас вы — упавшие на спину божьи коровки. Упали и — лапки кверху, пострайтесь перекатиться со спины на лапки. А вот вы — крадущиеся в джунглях тигры. Станем осенним листочком, качающимся на ветру. Полетаем, как оторвавшийся листочек. Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики, попробуем подпрыгнуть и взлететь мягко и плавно. Тянемся вверх, как жирафы. Попрыгаем, как кенгуру, чтобы стать такими же ловкими и сильными. А теперь мы — маятники, тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону. А сейчас мы — пилоты: заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем. Самолет заходит на посадку.

4. Виброгимнастика (упражнение разработано академиком А. А. Микулиным).

Педагог. А теперь остановились — стоп! Встали на обе ноги. Крепче сожмите челюсти! Нужно подняться на носки, чтобы каблуки оторвались от пола всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол. Сотрясения не должны быть резкими, они должны быть такими, как при беге.

Примечание: при выполнении этого упражнения происходит то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам в венах кровь получает дополнительный импульс для движения вверх. Это упражнение рекомендуется делать не спеша, не чаще 1 раза в секунду. Упражнение повторять 30 раз (30 секунд), потом 5—6 секунд отдыхать.

5. Упражнение на концентрацию внимания.

Педагог. Заработал наш мотор, удивительный прибор! Хотите в этом убедиться? Приложите к левой стороне груди к сердцу свою правую руку, а сверху положите на правую левую руку (*это знак контакта со своими теплыми чувствами, знак доброты*). Стучит? А теперь приложи ухо к груди соседа справа, и ты услышишь звуки, похожие на ритмичные удары большого барабана (*дети слушают сердце друг другу*). Вот такой он, живой чудо-насос внутри нашего теремка.

У меня в груди, вот тут,

Слышишь? Часики идут.
Звук их радостен и тих,
Только кто заводит их?

Педагог устанавливает на подставке изображение (или макет) сердца.

6. Игра-имитация «Путешествовать приятно».

Педагог. Все секреты сходятся внутри сердца. Хотите узнать самый главный его секрет? Тогда надо отправиться в путешествие. Вы готовы к дальнему пути? Ну что ж, начинаем! Сначала познакомимся с картой путешествия (*раскладывает на полу схему кровеносной системы*). А на чем мы передвигаемся по рекам и морям? Правильно, на лодках, пароходах... Представьте себе, что вы все стали пароходиками, которые везут разные грузы по речкам и ручейкам. Вокруг себя повернись — в пароходик превратись! (*Дети поворачиваются*) Мы стали пароходиками!

Путешествие начинается! Вот сердце, сократившись, выталкивает красную реку крови в аорту, откуда по ручейкам и рекам артерий «пароходики» с кислородом из легких и питательными веществами из съеденной нами пищи отправляются в далекое путешествие по всем клеточкам нашего организма.

Итак, мы отправляемся в путешествие по большой реке Артерия. У нее много ручейков, по ним кровяные пароходики отдают кислород и питание организму — сгружают на пристанях грузы с кислородом.

Дети бегут «змейкой», выполняя руками движение «от себя», как бы отдавая. Музыкальное сопровождение — песня «Путешествовать приятно» (муз. Т. Гладкова).

Педагог. Остановка. Пароходики прибыли на другую большую реку — Вена. Вены больше других органов кровообращения нуждаются в помощи, потому что они совершают поднимающую работу: собирают кровь из разных частей тела и, преодолевая силу тяжести, пропровождают ее опять к сердцу, забирая по дороге углекислый газ. Вот мы по синим ручейкам поплыли обратно к сердцу, останавливаемся на пристанях и забираем грузы с углекислым газом.

Дети бегут «змейкой», выполняя руками движение, как бы забирающее все, что вокруг. Музыкальное сопровождение — песня «Путешествовать приятно» (муз. Т. Гладкова).

Педагог. И струится, и поет по венам радостно бушующая кровь... Дальше поток устремляется к легким (*дети подбегают к макету легких*). А на этой пристани наши пароходики делают остановку — «обмениваем» углекислый газ на кислород.

Дети выполняют руками имитирующие движения — «ставят емкость с углекислым газом» и «берут емкость с кислородом».

Педагог. И вот кровь, наполненная кислородом, возвращается к сердцу. Дальше она попадает в аорту и начинает свое путешествие снова, по большой артериальной реке.

Игра повторяется.

Педагог. Вот и весь секрет. Плынут по речкам-ручейкам организма-теремка пароходики, разносят кислород и забирают углекислый газ и так снова и снова...

7 Телесноориентированное упражнение «Поза кузнецика» — асана хатха-йоги.

Педагог. А теперь можно и позагорать на берегу реки, лежа на теплом песочке. Наш «волшебный коврик» превращается в песок.

Дети расстилают коврик и ложатся на него.

Дети. Раз-два-три-четыре-пять — начинаем мы играть!

Педагог. Вокруг стрекочут кузнечики, посмотрели мы на них и тоже решили превратиться в кузнечиков.

И. п. — лежа лицом вниз, лоб и нос касаются пола.

1. Кладем кулаки на пол рядом с бедрами.

2. Делаем полный вдох, задерживая дыхание и упираясь кулаками в пол, поднимаем как можно выше выпрямленные ноги.

3. После некоторой паузы возвращаемся в исходное положение и делаем выдох.

Терапевтический эффект: преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, подвергает мышцу сердца переменному массажу, развивает уверенность в себе.

8. Релаксационный отдых.

Педагог. А теперь мы отдохнем, перевернемся на спину. Кузнечики наши устали и на травку прилегли. (*В тексте имена детей выбраны произвольно, во время проведения отдыха с группой педагог называет детей их реальными именами.*) И кузнечик Ваня прилег, и кузнечик Света прилегла, и шустрый кузнечик Миша прилег. Кузнечики лапки вытянули, лапки у них тяжелые, теплые, никак не поднять. Ласковый теплый ветерок нежно гладит кузнечиков: и кузнечика Катю, и кузнечика Сашу Закрываются глазки кузнечиков: заснул кузнечик Никита, слипаются глазки у кузнечика Марины... Спят кузнечики. Ровно и спокойно стучат сердечки у кузнечиков... Солнышко протягивает свои теплые лучики к каждому сердечку... Сердце работает равномерно, как хороший мотор. Нам приятно и хорошо...

Поговорим с нашими органами. Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь здоровым, добрым. Кровь, будь чистая, здоровая, промой все сосуды организма. Всем ребятам в группе я желаю здоровья, добра, хорошего настроения. Да будет так!

Вот и отдохнули наши кузнечики. Подышите... С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. Глубоко вдохните и резко выдохните... Еще раз... Еще раз... Наш «волшебный коврик» опускается... три, два, один! Глазки открываются, улыбка появляется. Дети поднимаются!

9 Рефлексия.

Педагог. Мы с вами, ребята, узнали, что все секреты сходятся внутри сердца. И мы узнали самый главный секрет. Какой? (*Ответы детей.*) Правильно, к сердцу бегут волшебные чудо-ручейки крови. Они-то и рассказывают сердцу обо всем, что слышали или видели по дороге. Поэтому сердце знает обо всем на свете.

Нарисуйте, ребята, что вы видели во время путешествия. Постарайтесь в рисунке передать свои ощущения, через краску-настроение.

По окончании педагог записывает рассказы детей по их рисункам в «Волшебный журнал».

- *Занимательный рефлексивный аутотренинг* (Проводится на досуге для закрепления темы)

Педагог. Дети, мы знаем с вами, что сахар сладкий, соль соленая, трава зеленая, пчела жужжит, а рыба плавает... А вот интересно, знаете ли вы себя? Давайте попробуем узнать, что мы знаем о себе. Я буду задавать вам вопросы, а отвечать вы будете с помощью фишек. Красная фишечка означает «да», синяя — «нет». Если вы хотите сказать «да», то берите из корзиночки красную фишку и кладите ее перед собой. Если «нет», то берите синюю фишку и кладите ее перед собой.

1. Вы знаете, где у вас сердце?
2. Вы часто слышите, как оно бьется?
3. Вам бывает иногда трудно дышать?
4. Вы знаете, почему вам трудно дышать?
5. Вы можете долго-долго сидеть и смотреть в книгу?
6. Вы придумываете себе сказки, когда укладываетесь спать?
7. Вам снятся сны?
8. Вы запоминаете сон, сможете его потом рассказать?
9. Вы любите слушать музыку?

Ребята, сколько всего вам было задано вопросов?

Как вы это узнали?

Сколько раз вы ответили «да»?

Сколько раз вы ответили «нет»?

Тема 7. «Что нам поведало сердце»

Цель:

Повысить согласованность нервно-регуляторных механизмов кровообращения.

Улучшить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обучить дошкольников определению своего пульса.

Показать нравственно-духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях, определить уровень осознания и понимания детьми этого понятия.

Повысить эмоциональный тонус детей.

Оборудование: «волшебный коврик», колокольчик, рисунок (макет) сердца; большая карта-схема кровеносных сосудов, макет легких, «полоса препятствий»; фонограммы: детские песни, классическая музыка из серии «Ребенок и природа», «Вальс цветов» П. Чайковского, «Музыкальная табакерка» А. Лядова; изображения цветов ландыша и боярышника; краски, бумага.

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (повторить, см. занятие № 1).
2. Создание игровой ситуации, закрепление материала прошлого занятия.

Педагог. Ребята, на прошлом занятии мы с вами узнали, что все секреты сходятся внутри сердца. А какой самый главный секрет? Правильно, к сердцу бегут волшебные чудо-ручейки крови. Они-то и рассказывают сердцу обо всем, что слышали или видели. Поэтому сердце знает о тебе все. Хотите отправиться по

своим волшебным ручейкам и рекам в сказку? Тогда — в путь все вместе, по речкам и ручейкам крови!

Дети повторяют игру «Путешествовать приятно» (см. занятие № 6).

3 Упражнение на концентрацию внимания.

Педагог. А сейчас мы отдохнем. Послушайте свое сердце (*дети прикладывают руку к сердцу*), слышите? Наше сердце начинает биться очень часто. Бывает у человека даже сбивается дыхание (вот так). Это происходит потому, что кровь разносится по организму быстрее, чем обычно. Послушайте свое сердце.

4. Упражнение на регулирование дыхания.

Педагог.

А теперь вдохните.

Раз — какое сегодня прекрасное утро!

Выдохните — два — как тихо вокруг.

Три (*вдох*) — земля еще не проснулась, спит, отдыхает.

Четыре (*выдох*) — и только ласковое солнышко нас встречает.

Пять (*вдох*) — тихонько лучиками согревает.

Шесть (*выдох*) — мы солнышко приветствуем, улыбаемся.

Семь (*вдох*) — на встречу со сказкой собираемся.

На выдохе в сказке оказываемся...

Дети берутся за концы «волшебного коврика» и плавно раскладывают его, произносят «волшебные слова» и проходят на коврик.

5 Упражнение на выработку умения находить собственный пульс.

Педагог. Вот мы и оказались в сказке... Усядемся поудобнее на «волшебном коврике». Ну а теперь можно послушать, как с каждым из вас поздоровается ваше сердце. Для этого нужно положить пальцы на запястье, на горло или на висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, то есть сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам. А теперь прислушайтесь... Вы чувствуете: сквозь ваши пальцы, как по ручейкам, бежит, торопится кровь и рассказывает вам сказку...

6. Упражнение на активизацию произвольного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых образах.

Педагог. Когда-то люди считали, что сердце — это душа человека. Про хорошего человека и сейчас говорят: у него доброе сердце. А о жестоком, безжалостном: сердце, как камень.

Жила когда-то принцесса, у которой было маленькое сердце. Нет-нет, вовсе не потому, что она так хотела, а просто это случилось... по какому-то недоразумению. Но оказалось, иметь маленькое сердце совсем неплохо. Только вот беда: у принцессы оно отличалось ревностью. И однажды случилось несчастье — принцесса потеряла свое сердце. Бедная принцесса! Она так испугалась, когда увидела, что сердце не возвращается к ней. Что делать? Что теперь будет? Как жить без сердца? Отчаяние охватило ее, потому что на том месте, где было сердце, поселился холодный страх. Решила она отправиться в путь, чтобы найти свое сердце.

7 Упражнения на мобилизацию физического и психического тонуса.

Педагог. Отправимся в путь вместе с маленькой принцессой, чтобы помочь ей найти свое сердце.

Дети под музыку идут друг за другом, преодолевая на пути различные препятствия: прыгают по «кочкам» (кусочки ткани на полу), бредут «по колено в воде», раздвигают руками «густой кустарник», проходят по «узкому бревну» (по ленточке) через «речку», ступают по «колючим веткам и иголкам» (ребристая дорожка), слегка проваливаются, утопают в мягком шелковистом «мху».

Педагог. Шла принцесса, шла и дошла до дупла дерева, в котором находились старинные резные часы. Там обитал маленький лесной гном. Часы громко тикали, и мы сейчас превратимся в стрелочки и затикаем.

• **Танцевальная импровизация «Часики».**

Музыкальное сопровождение — «Музыкальная табакерка» (муз. А. Лядова). Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены.

I часть — размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

II часть — бег по кругу.

Педагог. Принцесса все рассказала гному. Гном пытался утешить ее и предложил принцессе поискать себе новое сердце. «Но каким образом?» — спросила принцесса. «Ах, не знаю, не знаю, — отвечал гном, — тут нужно волшебство, а для него нужна волшебница. Подожди, дай подумать... Тебя спасет любовь! Ведь недаром о ней ходит слава великой волшебницы! Только найти ее, верно, так же трудно, как и твое сердце». «А где найти любовь?» — спросила принцесса. «Конечно, у красоты!» — ответил гном. И принцесса отправилась искать красоту.

• **Спонтанный танец «Жизнь цветов».**

Педагог. Пришла принцесса в поисках красоты на луг и увидела множество цветов. Давайте представим себя ландышем, боярышником — прекрасными цветами, которые лечат наше сердечко. Вокруг себя повернись — и в цветок превратишься! Оживает волшебная лужайка...

Дети произвольно танцуют под «Вальс цветов» П. Чайковского. Педагог напоминает, что надо вслушиваться в музыку, чувствовать ее ритм и темп, что все тело должно двигаться вместе с музыкой.

Танец сопровождается словами педагога.

Педагог. Утро... Первые солнечные лучи разбудили цветок... Он тянется к солнышку своими лепестками, улыбается ему. Цветок берет солнышко в руки, впускает в себя, крепко обнимает светящийся шар, и солнышко зажигает наши сердца. Цветочки становятся, как солнышки, и светят всем: зверушкам, птицам, рыбам, деревьям и травам. Посыпают им свет и любовь...

Спасибо, ребята! Вы подарили нашей принцессе настоящую красоту. А теперь соберемся в круг, подумаем, чем еще можно помочь принцессе.

8 «Игра с колокольчиком» — игра на воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе.

Дети сидят в кругу.

Педагог. Надо почувствовать Любовь в своем сердце. Давайте попробуем это сделать, вы согласны, ребята?

Вспомните «волшебное» движение из нашего прошлого занятия... Приложите свою правую руку к сердцу и сверху положите на правую руку левую (это знак контакта со своими теплыми чувствами, знак доброты). Послушайте свое сердце... Улыбнитесь ему... Вот сейчас вы все чувствуете свою любовь. Она вас согревает, делает добрым, вам очень приятно чувствовать внутри себя светлые чувства, любовь, доброту. (*Показывает колокольчик.*) Это необыкновенный колокольчик, это — колокольчик любви: тот, у кого он окажется в руках, должен прозвенеть им так, чтобы все остальные поняли, что это — звуки любви, очень теплые, добрые сигналы доброты человеческого сердца. Каждый из нас может выразить свою любовь по-своему, вы можете звенеть этим колокольчиком так, как вам хочется. Но только мы все должны понять, что это действительно звуки любви.

Педагог звенит колокольчиком. Затем передает колокольчик стоящему рядом ребенку. Дети звенят колокольчиком и передают его друг другу.

Педагог. И случилось чудо! Страх у принцессы, который был на месте сердца, исчез, сердце у принцессы распустилось, как те прекрасные цветы, которые мы с вами подарили принцессе на лугу. Сердце принцессы теперь, как и наши сердца, переполняли радость и любовь!

9. Релаксационный отдых.

Педагог. Чтобы восстановить свои силы, предлагаю вам сделать гимнастику волшебников. *Дети повторяют комплекс упражнений по скручиванию—раскручиванию позвоночника.*

И. п. — дети лежат на «волшебном коврике», ноги стоят на полу, согнутые в коленях.

1. Набросить ногу на ногу, вернуться в и. п.
2. Ноги влево—вправо от себя, вернуться в и. п.
3. Полумостик, вернуться в и. п.
4. Перевернуться на живот, поднять голову, плечевой пояс.
5. Как лодочка качаемся: руки вытянуты, вперед, с одновременным подниманием ног.
6. «Корзина для листьев»: лежа на животе, руками захватить носки ног.
7. Перевернуться на спину, полежать, подышать.
8. Руки над головой, ноги лежат, широко расставлены — потянуться противоположными рукой и ногой, поменять руку/ногу (растягивание позвоночника).

Примечание: смена движений производится на выдохе.

Педагог. Ребята, а что, если мы сейчас станем одним большим сердцем?

Вдох—выдох... Глазки закрываются... Вдох—выдох... Сердце большое, любящее, вот как оно стучит: тук — вдох, тук — выдох, тук — вдох, тук — выдох... Поговорим со своим сердцем: сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь здоровым, добрым. Кровь, будь чистая, здоровая, промой все сосуды организма.

Давайте сегодня сами волшебный устроим рассвет:

Надо долго в гору к небу идти и охапку сияющих ясных лучей
На дороге найти...

И добавить к сияющим желтым лучам
Охапку зеленых веток,
Краешек неба, пенье ручья
И маленьких птиц всевозможных расцветок.
И прибавить немного теплого ветра,
Запах ландыша, звон травы,
И потом ладошкой плеснуть на это
Совсем немножко речной синевы...
И все это вместе
Перемешать,
Закрыть глаза
И почти не дышать!
Клянусь, это будет
Волшебным рассветом,
Только надо всем пожелать при этом:
Пусть все будут здоровы,
Спокойны, счастливы,
Пусть будут любимы, добры и красивы!

Подышите... С каждым вдохом нарастает ощущение легкости и свежести во всем теле. Глубоко вдохните и резко выдохните... Еще раз... Еще раз... Наш «волшебный коврик» опускается... три, два, один! Глазки открываются, улыбка появляется. Дети поднимаются!

10. Рефлексия.

Педагог. Вот какое оно, сердце — насос, работающий непрерывно. И это не просто чудо-насос, а орган, который реагирует на все наши чувства, на все наши ощущения. Любовь питает сердце человека, делает его счастливым и здоровым, помогает справиться со злом, с трудностями, потому что сердце, которое любит, открыто для всех. И как приятно самому приносить людям радость, самому любить! Правда, ребята? Нарисуйте, что вы видели во время путешествия, что вам больше всего запомнилось. Постарайтесь в рисунке передать свои ощущения, через краску-настроение.

По окончании педагог записывает рассказы детей по их рисункам в «Волшебный журнал».

Тема 8. «Чудо-фильтры» (почки)

Цель:

Дать детям понятие о процессе фильтрации в окружающей природе, в организме человека.

Развивать способности концентрироваться, управлять мысленными образами.

Включать тело в активный гармоничный режим жизнедеятельности.

Оборудование: «теремок» с закрепленными «органами тела», макет почек (возможно, и нарисованный), маленькие зеркала и бокалы с водой — по количеству детей, шарфик голубого цвета, стул, «волшебный коврик», фонограмма песни «Самая счастливая» (муз. Ю. Чичкова), функциональная музыка, лист ватмана, тарелочки с красками (желтой, красной, оранжевой, зеленой).

Предварительная работа

Опыт «Что такое отфильтровать?"»

Возьми пустой стакан и накрой его бумажной салфеткой. Потом возьми другой стакан, налей в него воды и насыпь немного черного перца. Теперь медленно льем наперченную воду через бумажную салфетку в пустой стакан. Ты увидишь, как в стакан будет капать чистая вода, а сверху на салфетке останется перец. Бумажная салфетка послужила фильтром — пропустила воду и задержала перец.

Ход игры-путешествия:

1. Приветствие (повторить, см. занятие № 1).

2 Создание игровой ситуации.

Педагог. А вот и наш «теремок». Давайте поздороваемся с ним нашей знакомой песенкой *Дети поют и водят хоровод*

Дети.

*Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок (останавливаются).*

Педагог.

*К «теремочку» две «сестрички» подошли,
Постучались, вопрос задали они:*

Почки.

*Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?*

Дети.

Я — позвоночник, опора «теремка».

Мы — мышцы-силачи.

Я — мозг, главный волшебник!

Мы — нервы, телефонная сеть «теремка»!

А мы — легкие, мы воздух набираем, его в «теремке» обогреваем.

Я - сердце, чудо-насос, приношу по живым рекам и ручейкам воду в «теремок». А вы кто?

Почки.

*А мы — сестрички-почки,
в трудах мы дни и ночи,
Умеем воду фильтровать,
очищать, сохранять.*

Педагог. Ребята, хотите, чтобы в «теремке» всегда была чистая вода?

Дети. Хотим!

Педагог. Почки, идите к нам жить! Ребята, помогите почкам зайти в ваш «теремок».

3. Психофизическое упражнение «Лучики», развивающее образные представления и телесное осознание почек.

Дети стоят в кругу.

Педагог. Поприветствуйте солнышко, помашите ему ладошкой. А теперь повернитесь ко мне и отгадайте загадку: дверь не открывает, а в комнату попадает. {Ответы детей} Правильно, это солнечный лучик. Поднимите ладошку левой

руки, согните в локте, выпрямите пальчики, растопырив их в разные стороны, а указательным пальчиком правой руки делайте упражнение: проводите кружок на ладони — это «солнышко» и по «лучику» — большому пальцу, опять по «солнышку» и по «лучику» — указательному пальчику. И так — по всем пальчикам (*упражнение проводится 1 минуту*).

Педагог. Поднимите ладонь правой руки, согнутую в локте. Повторите то же левой рукой. Поднимите обе руки, согнутые в локтях, пальчики напрягите и растопырьте — бегите по кругу, поворачивайтесь, «лучиками» согревайте друг друга. Пусть «лучики пошепчутся» (*руки подняты вверх, пальчики рук направлены друг к другу, вибрируют, музыкальное, сопровождение — песня Ю. Чичкова «Самая счастливая»*).

Педагог. Остановитесь. «Лучики» поднимаются вверх высоко-высоко. Впустите вместе с «солнечными лучиками» сестричек-почек в ваши «теремки» (*дети прикладывают ладошки к почкам*). Чувствуете тепло, которое сестрички-почки дарят вам в благодарность за то, что вы нашли для них дом? Постарайтесь почувствовать их тепло и любовь.

А теперь возьмите зеркальце, посмотритесь в него. Какие вы красивые, чудные, розовощекие. Поверните зеркальце к «солнышку», пусть и оно посмотрится в него. Посмотрите, сколько солнечных зайчиков появилось на стене! Помашите им ладошкой.

Педагог укрепляет на макете «теремка» «почки».

4. Телесно-ориентированные упражнения для суставов рук, верхне- и нижнегрудного отдела позвоночника.

Педагог. Вот и закипела работа в «теремке»! А мы посмотрим, как почки будут трудиться в «теремке»! (*Каждое движение повторять 8—10 раз*). Приложим ладошки к почкам. Правую — к правой почке, левую — к левой.

И. п. — дети стоят врасыпную.

Педагог. Плечи поправьте! Осанка! Легкая улыбка! Расслабьте все: лицо, шею, плечи, грудь, живот, ноги. Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — тишина, выдох ~ улыбка. Настроились? Прекрасно! Тогда — поехали!

Вот наша правая почка (*показывают правую ладошку в кулаке*), вот наша левая почка (*показывают левую ладошку в кулаке*). А теперь работа закипела! Сжимаем — разжимаем кулочки!

Сначала акцент делается на сжимание пальцев в кулак (хватательные движения), а затем — на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Педагог. Заработала чуткая система фильтров, этакая «домашняя химчистка»!

Дети каждым пальцем по очереди выполняют движение, как будто шутя щелкают кого-то стоящего перед собой по лбу. Последовательно сжимают пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. Встряхивают кисти рук, расслабляют мышцы.

И. п. — руки в стороны, кулачки сжаты.

Педагог. Почки чистят водичку (*вращают кулачками в сторону к себе*'), почки отдают организму чистую водичку (*вращаем кулачками от себя*). Почки «чистят»

водичку (*вращают предплечьями вокруг локтевых суставов к себе, при этом нужно разжать кулаки*). Возьми, «теремок», чистую водичку (*вращают предплечьями от себя*)

Бросили руки, потрясли ими! Вот водой вас окачу всех сейчас я намочу (*имитация движений*) А теперь мы отряхнемся: представьте, как это делает щенок, отряхиваясь после купания (*последовательно встряхивают мышцы лица, шеи, рук, груди, живота, ягодиц, бедер, голеней. И в обратном порядке*). А теперь можно отдохнуть и подышать.

5. Подвижная игра «Догонялки».

Педагог. А водичка весело бежит по «теремку», капелька капельку догоняет, препятствия преодолевает!

Дети бегут друг за другом по кругу, прыгают на одной ноге, перепрыгивают через «ручеек» (на пол кладется шарфик голубого цвета), взбираются на «холмик» (на стул), спрыгивают с него, снова бегут и т. д. Когда выключается музыка, дети останавливаются, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в своем теле: слушают пульсацию крови, прикладывают ладошки к почкам.

6. Танец-прикосновение «Лавата».

Педагог. Как поживаются наши почки в «теремке»?

Дети. Мои почки хороши (*прикладывают руки к своим почкам*), а у соседа лучше (*прикладывают руки к почкам стоящих рядом детей*)

Дети идут по кругу приставным шагом и приговаривают.

Дети.

Дружно танцуем мы,
тра-та-та, тра-та-та,
Танец веселый наш,
танец «Лавата»!

7. Игра на внимание «Огонь, вода и медные трубы».

Дети садятся на стульчики, расположенные по кругу.

Педагог. Посидим в нашем «теремке», поиграем в игру «Огонь, вода и медные трубы».

И. п. — сидя на стуле, руки на коленях, ноги врозь.

Педагог. Сестрицы-почки недолго спорили, кто за что отвечает: левая (*вытягивают вперед левую руку*) — за воду (*прикладывают левую ладошку к левой почке*), правая (*вытягивают вперед правую руку*) — за огонь (*прикладывают правую ладошку к правой почке*). Попеременно меняем руки, приговаривая: «огонь—вода». А медные трубы прогоняют из почек страх, который в них накапливается (*имитируют игру на трубе*). По сигналу ведущего дети выполняют движения.

8. Психофизическое упражнение.

Педагог. А теперь протянем ладошки к солнышку, представим, как добрая сила вливается в них (*цель — ощутить внутреннюю радость*). Приложите ладошки к почкам и скажите:

Я люблю вас, мои почки,
Распускатесь как цветочки,

Сил от солнца набирайтесь,
Всему миру улыбайтесь!

Дети повторяют слова за педагогом.

9. Релаксационная игра «Волшебный напиток».

Педагог. Хорошо потрудились, ребята! Интересно, какой сюрприз приготовил для нас наш добрый друг «волшебный коврик»?

Дети встают вокруг расстеленного коврика.

Дети. Раз-два-три-четыре-пять — начинаем мы играть!

Дети проходят на коврик и рассаживаются на нем по-турецки.

Педагог. Дети, я знаю, что вы все — добрые волшебники, которым все подвластно. Итак, волшебники, садитесь на ковер в позе факира. А вот и водичка для каждого.

Педагог ставит перед детьми бокалы с водой 36— 38°C. Дети закрывают глаза, расслабляются. Открыв глаза, дети произносят «волшебные слова».

Дети.

Я хороший, добрый ребенок,

Всем детям в группе

я желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми

и красивыми,

Милыми и счастливыми,

а... у... м...

Дети делают пассы над бокалом с водой. Движения спонтанные — такие, какие подсказывает им собственное воображение.

Дети.

Водичка вкусная и приятная,

Пью тебя с удовольствием.

Я — здоров.

Дети пьют воду. Педагог предлагает им определить на вкус, какой стала «заряженная» вода: чувствуется ли аромат, с чем ее можно сравнить.

10. Рефлексия «Подарим краскам тепло своих ладошек — вырастим "цветок здоровых почек"».

Педагог. Вот сколько разноцветных красок подарило вам солнышко! И от этого тепла, доброты и любви с вашей помощью сейчас произойдет настоящее чудо. Поделитесь теплом своих ладошек с этими красками: надо только слегка погрузить в краску свою ладошку и на этом большом листе пусть распустится прекрасный «цветок здоровых почек». *Дети подходят к большому листу ватмана, рядом с которым находятся тарелочки с красками. На листе ватмана они рисуют ладошками большой цветок, «с которым солнышко поделилось своей силой и энергией и подарило их нашим почкам».* Закончив работу, дети моют руки. *Педагог предлагает им полюбоваться своей работой и поапплодировать себе своими «волшебными ладошками», а потом приложить их к своим почкам и пожелать им здоровья.*

Заключение

Дети должны знать, что главное — быть добрым и желать добра другим. Глубокий смысл заложен в высказывании: «В здоровом теле — здоровый дух». Не бывает здоровья отдельно физического и отдельно духовного — это противоречит самой Природе. Так давайте жить и учить детей жить по принципу: что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться.

Упражнение «Пожелание добра» поможет нам в этом. Предлагаю вам, уважаемые коллеги, проделать его самостоятельно.

Сядьте поудобнее, сделайте свободные вдох и выдох. Представьте все стороны вокруг вас. В каждую сторону мысленно направьте пожелание:

Мир, Любовь, Добро всем, кто справа от меня.

Мир, Любовь, Добро всем, кто слева от меня.

Мир, Любовь, Добро всем, кто впереди меня.

Мир, Любовь, Добро всем, кто сзади меня.

В заключение хочется подчеркнуть еще один очень важный аспект проблемы. В этом позитивном процессе главными являются не темпы, а качество, помноженное на любовь к своему делу. Ведь, согласно восточной мудрости, «все великое делается медленным незаметным ростом».

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

ИГРЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОСА И ГОРЛА (РИНИТ, РИНОФАРИНГИТ, ГАЙМОРИТ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, АДЕНОИДЫ)

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетации, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа, рефлекторно помогает регуляции мозгового кровообращения.

При ритмичном с полным выдохом носовом дыхании лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов.

Такие важные факторы при заболевании носа и горла, как нормализация прикуса и формирование правильной осанки, описаны в соответствующих разделах нашей книги.

При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкание губ.

Золотая осень

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшения функции дыхания; умение произвольно расслаблять мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры. Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом),

«моросит дождик - кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разведение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох ~ будто слышится шум ветра - «щщщ...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низким наклоном — изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонны по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам.

«Улетают птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе осенью уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.

Невнимательные дети «платят штраф» — после игры выполняют разные задания руководителя.

Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперед.

Мышка и Мишка

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох)

У мышки - очень (присесть, обхватив руками
Маленький. колени, опустить голову - выдох
с произнесением звука «шиш»)

Мышка ходит (надо ходить по залу)
в гости к Мишке,
Он же к ней не попадет.

Стишок с движениями повторяется 4-6 раз. Ведущему следует внимательно следить за четкостью и координацией движений.

Петушок

Цель игры: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10-12 см.

Ход игры. Дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расположены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед, перешагивая через предметы, произнося: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребенок со взрослым.

Шарик

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры. Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот - «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается - дети

хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.

Пинг - понговое ралли

Цель игры: укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Необходимые материалы: стол, два пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как и шарики, ленточка.

Ход игры. Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее ставят шарики. Дети по команде должны вдохнуть воздух через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик или пуговица соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за 3 попытки укатился дальше.

Домовитый хомячок

Цель: тренировка носового дыхания, смыкания губ, координации движений.

Необходимые материалы: 2 стула, листы бумаги, 4-5 фантов.

Ход игры. Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги, преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (лист бумаги). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается так же по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты. Ведущий следит за точностью выполнения игры и награждает того, кто справился быстрее всех и не остался с «кочек».

Совушка - сова

Цель игры: развитие коррекции движения рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный выдох).

Ход игры. Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети-«совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперед, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «ууффф». Повторяют 2-4 раза.

Перышки

Цель игры: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Необходимые материалы: 4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3-4 штуки.

Ход игры. Между стульями натягивают веревки с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на две команды и располагаются напротив перышек на расстоянии 50 см. По сигналу ведущего, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох

через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо стожить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Кто самый громкий

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкание губ. Необходимые материалы: фанты-жетоны.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «ммм», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «ммм» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выходе с произнесением «ммм» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «ммм» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

Упражнения для формирования правильного носового дыхания «Мой замечательный нос»

Цель упражнений: тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развитие чувства координации движений, равновесия.

Ход занятий.

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку, контролируется смыкание губ, и идут простым шагом с изменением темпа движения 20-30 секунд, повторяя за ведущим:

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками - «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку - так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик,
Кап - кап - кап,
Мы так умеем тоже,
Мы разгоним облака,
Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища - справа и слева. Повторить упражнения в той же последовательности 4-6 раз с произнесением при хлопке «хлоп - хлоп».

Комарики хлоп - хлоп,
А то сядет на лоб.

Слева хлопнем комара.

Справа хлопнем комара.

Упражнение 4. Исходное положение - стоя. Ведущий внятно читает стихи, а дети делают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают вниз (выдох). Повторить 3-4 раза.

Вот веселый трубочист,

Он трубы чистит, чистит.

Руки ходят вверх и вниз,

И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с постепенным замедлением. Ведущий регулирует темп ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянув, руки на поясе. Продолжительность 10-20 секунд.

Что там? Змейка! Вьется, вьется.

Эй, кто с нами не смеется?

Это ручеек петляет,

Тот, что зародился в мае.

Так ребята друг за другом

Мчатся, мчатся, мчатся кругом,

И петлею, и змеею.

Кружат и ж падают

И друг друга радуют.

Упражнение 6. Ходьба простым шагом с постепенным замедление темпа.

Ведущий контролирует правильность принятой детьми осанки. Дыхательное упражнение со звуковым выдохом «шиши» (3-6 раз). Продолжительность 30 секунд.

Воздушный шар

Цель игры: развитие координации движений, равновесия; улучшение функции дыхания.

Необходимые материалы: воздушные шарики, веревка.

Ход игры. Дети сидят или стоят, самостоятельно надувая шары. Ведущий помогает завязывать отверстие. Дети подбрасывают шары вверх и ловят их, бросая друг другу. Ведущий предупреждает, что шар надо ловить осторожно, чтобы он не лопнул. Перебрасывать шар друг другу можно и через веревочку. Для детей 7 лет и старше задание усложняется. Перед ними ставится задача хорошо надуть шар за меньшее число дыхательных движений.

Поймай свой хвост

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движений; общее воздействие на организм ребенка; усиление обмена веществ; стимуляция функции дыхания.

Ход игры. Играющие выстраиваются в затылок друг другу и берутся руками за пояс впереди стоящего. Вся колонна - «змея», первый колонне - «голова», а

последний - «хвост». По сигналу ведущего «голова» должна поймать «хвост», который от нее ускользает. «Голова» (ребенок, стоящий первым), поймавшая «хвост», переходит в конец колонны, и игра повторяется. Проигравшими считаются, дети, которые «расцепили» цепь; они выходят из игры. Остальные дети становятся в исходное положение и продолжают игру.

ИГРЫ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩИХ БРОНХОЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РЕСПИРАТОРНЫЙ АЛЛЕРГОЗ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА, АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ)

При таких заболеваниях необходимо не только укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. При разработке игр использовались: произношение звуков во время игровых упражнений в сочетании с ритмичными движениями рук и ног; движения для формирования навыка правильного положения языка и координации движений нижней челюсти; дозированный бег - для улучшения функционирования диафрагмы. Последнее очень важно, так как 90% всей работы дыхательных мышц у детей до 5 лет ложится на диафрагму.

Игры можно использовать уже спустя 2-3 недели после приступа. Следует обратить внимание на чрезмерное эмоциональное возбуждение ребенка во время игры. Оптимальными являются ежедневные игры с троекратным повторением в течение дня (1-2 месяца).

Для развития и укрепления мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей и формирования ритмического дыхания мы предлагаем вам поиграть в следующие игры: «Золотая осень», «Петушок», «Едем в зоопарк», «Совушка-сова».

Учение пожарных

Цель игры: общефизиологическое воздействие; развитие быстроты, скорости реакции; стимуляция функции дыхания.

Необходимые материалы: гимнастические стенки, бубенчики, колокольчики.

Ход игры. Дети становятся в две колонны (команды).

Под звук колокольчика дети взбираются на гимнастическую стенку (по очереди), дотрагиваются до бубенчика и спускаются вниз. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Идет коза по лесу

Цель игры: развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руку «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют

поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

Велогонки

Цель игры: развитие быстроты реакции, стимуляция функции дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы: велосипеды или самокаты.

Ход игры. Ведущий размечает дистанцию 20 м, и игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.

Вперед быстрей иди, только не беги

Цель: улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Ход игры. Дети стоятся в затылок друг другу в 2 колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м - финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т.п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги.

Поезд

Цель игры: улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Ход игры. Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить вначале ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу, гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться задом до сигнала «приехали».

Вверх ногами

Цель игры: укрепление мышц пояса верхних конечностей, улучшение дыхательной функции бронхов, общефизиологическое воздействие, тренировка вестибулярного аппарата.

Необходимые материалы: салфетка.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку встать у стенки вниз головой - вверх ногами. Ведущий тщательно страхует ребенка. При накопившейся мокроте ребенок откашливается и отхаркивает мокроту на салфетку, лежащую на полу.

Подпрыгни и подуй

Цель игры: улучшение функции дыхания, повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ход игры. На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

Косари

Цель игры: развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

Ход игры. Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево - выдох, затем вперед, вправо - вдох):

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу.
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

Поезд с арбузами

Цель игры: улучшение глубины и ритма дыхания, укрепление мышц рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки, тренировка координации движений, умения согласовывать свои действия с действиями других участников игры.

Необходимые материалы: 3-4 мяча разной формы.

Ход игры. Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему - это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» - поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2-3 минуты останавливаются. Дети говорят «шиши» - поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «шиши» губы складывались в трубочку.

Кто вперед?

Цель игры: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области, умение ребенка действовать по команде.

Необходимые материалы: 10-20 воздушных шариков, карандаши, 2 стола.

Ход игры. В игре соревнуются двое участников. Каждый усаживается за свой стул. На столах между карандашами расположено по 5—10 шариков. Вытянув губы трубочкой, каждый из участников глубоким, сильным выдохом старается сдувать шары со стола по одному. Вдох через нос. Побеждает тот, кто выполнит задание быстрее. Если детей много, то игра может стать командной. Каждый участник команды ставит шары на стол между карандашами и сдувает их. И так - по очереди. Побеждает та команда, участники которой сдуют шары со стола быстрее всех.

Самый сильный ветер

Цель игры: улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области.

Необходимые материалы: два стола, 4 рейки, 10 воздушных шариков.

Ход игры. Ведущий выбирает, кто из ребят «самый сильный ветер», для этого игроки разбиваются на пары. Между членами пары устраиваются соревнования, кто быстрее сдует со своего стола 5 воздушных шариков. Сдувать шарики надо по одному, вытянув трубкой губы.

Среди победителей пар устраивается новое соревнование, пока не определится «самый сильный ветер».

Игра не рекомендуется детям, страдающим астматическим бронхитом, бронхиальной астмой.

Задень обруч

Цель игры: улучшение функции дыхания; укрепление мышц челюстно-лицевой области, формирование правильного носового дыхания.

Необходимые материалы: 4 обруча, 2 воздушных шарика, 2 веревки. На веревку, подведенную горизонтально, несколько выше головы ребенка, прикрепляют обруч и на ниточке в обруче - воздушный шарик. На расстоянии 40-50 см - другой обруч.

Ход игры. Ведущий объясняет, что задача состоит в том, чтобы игрок, подойдя к обручу с шариком, глубоко вдохнул воздух через нос, затем, сделав губы «трубочкой», с силой подул на шар, направляя его таким образом, чтобы шар долетел до другого обруча.

Затем игроки делятся на пары и между членами пары устраивается соревнование. Проигравшие игроки выбывают, а победители соревнуются дальше, до тех пор, пока не выявится победитель.

Во время игры ведущий контролирует: правильность осанки, носового дыхания, спокойное смыкание губ.

Воздушные шары

Цель. Поддерживать воздушный шарик в воздухе, спокойно делая выдох.

Инвентарь. Воздушные шарики.

Содержание игры. Дети свободно ходят по залу, в руках держат воздушный шарик. По сигналу воспитателя «Ветер!» каждый ребенок подносит шарж к губам и начинает на него дуть так, чтобы шарик не падал на пол.

Правила. Если у одного игрока шарик улетает в сторону другого игрока, последний успевает подуть на него и помочь партнеру. Общее время удержания шаржа 1мин. Усложняя игру, можно предложить детям продолжить ее в положении сидя на полу.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Нарушение осанки — частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата.

Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр надо добиваться тренировки навыков в удержании головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбе (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработка правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Упражнения в играх чередуются с дыхательными упражнениями,

Приобретение правильной осанки — длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такая правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием: «Не горбись!» — это ошибка, так как в бессознательном человека частица «не» обычно не воспринимается. Нужно давать позитивные формулировки («иди прямо», «выше подбородок») и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение, А лучше всего играйте чаще в игры на развитие осанки. В более старшем возрасте хорошую осанку можно развить в танцевальном кружке или балетной школе.

Едем в зоопарк

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки, тренировка внимания, улучшение функции зрительного и слухового анализаторов, их координации с движениями туловища и конечностей, улучшение осанки.

Необходимый материал: обручи, стулья, мел.

Ход игры. Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» — в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» — обезьяны, зайки, гуси и т.д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Приехав и прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

Петушиный шаг

Цель игры: улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: игра производится в бассейне.

Ход игры. Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку. Выигрывает игрок, выполнивший упражнения более красиво, четко.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры. Ребенок с ведущим равномерно врашают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т.д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрой.

Ход игры. Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1.

Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

Вариант 2.

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения, игра постепенно усложняется - увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки - одно очко. Побеждает набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игрошки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры. Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад - вдох; вернуться в исходное положение-выдох. Повторить 4 раза.

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3: Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-6 раз.

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня, бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4—6 раз)

5. Исходное положение — встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение - выдох. (Повторить 4-6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 -влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2-4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры. Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает,

ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает, снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры. Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры. Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Качели - карусели

Цель: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры. Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Маленький гимнаст

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

Ход игры. Родители рассказывают ребенку о гимнастах, показывают, как красиво они выступают. Затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к

своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой - на руку мамы. Родители медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1-2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскаивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе. После игры лучше всего устроить совместное чаепитие.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, т.е. группируется, обхватывая нога под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5-6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2-3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравновешивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл.

Ход игры. Дети подразделяются на две команды: «машины» и . «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. Регулировщик-«водящий» поднимает палочку - «машины» движутся, опускает - «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2-3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время

сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры. Ставят рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбку. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры. Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10—15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3-5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3-4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5-2 м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5—2 м кладет мяч. Ребенок

должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры. Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун - ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют зернышки) - наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный офицант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу им поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени — кольцо или коробка, кегли.

Ход игры. На расстоянии, до которого ребенок может добротить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик или книга.

Ход игры. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараться не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мышки в кладовой

Цель: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры. Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40-50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель игры: укрепление мыши туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры. Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», - говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховывать ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4-5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка.

Поэтому игры и задания в этой главе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы (не разводя носков). Кроме нижеприведенных игр, вы можете придумать сами игры с ходьбой на наружных краях стоп, на носках, со сгибанием пальцев ног, захватыванием пальцами ног различных предметов, приседаниями в положении носки внутрь (пятки разведены).

Кроме игр, описанных в этой главе, вы можете также использовать игры, описанные в других главах, но также полезные для профилактики и лечения плоскостопия. Это такие игры как: «Едем в зоопарк», «Найди клад», «Петушок». Обратите внимание, что при выраженном плоскостопии следует исключить игры, связанные с прыжками и спрыгиваниями с высоты.

Спящий кот

Цель игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимании.

Необходимый материал: стулья.

Ход игры. Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети - мыши ~ тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

Парашютисты

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног, улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры. Около скамееки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрятывать надо, мягко, пружиня на носках.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры: Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры. Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца

справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой нога и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несу, несу, не сплю
Палку я не зацеплю.

Мяч бросай, не теряй

Цель игры: умение координированно выполнять различные упражнения; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей.

Ход игры. Детям раздают средние и маленькие мячи. Ведущий инструктор говорит. «Можете с мячом как хотите играть!» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3-4 раза. После этого ведущий предлагает детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, ведущий предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;
- 4) присесть, покатать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;
- 5) поднять мяч вверх и передать игроку, стоящему сзади. Во время выполнения упражнений контролируют спокойное размыкание губ.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры. Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться по ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» - осалить - «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» - «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то

«мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом».

«Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры. В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока пол ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси - лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) чертится круг -«дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома - логово, в котором находится «волк». Остальное место «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят -выдыхают «шшш». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га - га - га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Самый стойкий

Цель игры: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры. Двоих игроков присаживаются на корточки. Прягая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

Поймай комара

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания; формирование правильной осанки; укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп.

Необходимые материалы: прут с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани.

Ход игры. Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки. Ведущий находится в середине круга. В руках у него прут {длина 1-1,5 м} с привязанным на шнуре «комаром» из бумаги или ткани. Ведущий кружит шнур с «комаром» немного выше голов играющих. Когда «комар» пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.

Прыжки со скакалкой

Цель игры: развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп.

Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры. Игроки по очереди врашают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

Кто первым соберет простынку

Цель игры: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: простынки (50—80 см) одинаковой длины, стулья.

Ход игры. Игроки сидят на стульчиках (стульях), под правой ступней - простынка. По сигналу ведущего игроки начинают пальцами правой ноги подбирать простынку. То же сделать левой ногой. Игроки, наиболее успешно выполнившие эту задачу, соревнуются между собой.

ГИМНАСТИКА

1.«Потягивание». Выполняется лежа. Тянем правую ногу пятойкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД—Д—А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

Тянем правую ногу пятойкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала)

Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМНА» (прочистка центрального энергетического канала).

2. «Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулаком.

Цель- улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к ему телу, учим любить себя).

4.«Заводим машину». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек. и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж~Ж—Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

5.«Лебединая шея». Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

6.«Чебурашка». Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеились.

7.«Массаж головы». Поза сидя на коврике, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

8.«Лепим красивое лицо». Поза сидя на коврике, ноги «по-турецки». Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

9.Игра «Буратино». Поза сидя на коврике. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

10.«Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

Поза сидя на ковре, ноги согнуты «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой-мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; «смыываем водой мыло» — ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду».

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук.

11.«Массаж ног».

Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах)

«Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

12. «Покачай малышку». Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, ем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Под- «малышку» выше головы, делаем вращательные движения лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает радости от гармоничного движения ног.

13. «Качалочка». Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу.

Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

14. «Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение ногах, восстанавливает работу кишечника.

ПСИХОГИМНАСТИКА

1.Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2.«Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

3.«Холодно — жарко». Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

4.Игра «Шарик». Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки.

Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол.

5.Игра «Шалтай-Болтай». Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

*Шалтай-Болтай Шалтай-Болтай
Сидел на стене, Свалился во сне.*

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

6.Игра «Зернышко». Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зеваетши роко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

ИГРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ У ДЕТЕЙ, СКЛОНЫХ К ЧАСТЫМ ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

1.Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своим рукам). Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.

2.Игра «Буратино» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).

3.Упражнения для укрепления мышц гортани. Игра «Лёвушка» — йоговое упражнение.

4.Игры «Полет самолета», «Покорители космоса» — звуковые упражнения по укреплению голосовых связок.

5.Закаливание — контрастные ванны. Упражнения для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».

6.Игра «Я — доктор». Заряжают воду и полощут ею горло со словами: «Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».

7.Прогреваем горло наложением одной руки на горло, другой — на солнечное сплетение.

