

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
МКДОУ д/с № 444
от « 31 » 08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от « 31 » 08 2022 г.

№ 408-9

Заведующий

С.И. Анацкая



**Программа
оздоровительно - профилактической работы
с детьми в группах оздоровительной направленности
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска детский сад № 444 «Березка»**

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
МКДОУ д/с № 444
от « ____ » _____ 20__ г. № _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от « ____ » _____ 20__ г.
№ _____
Заведующий
_____ С.И. Анацкая

**Программа
оздоровительно - профилактической работы
с детьми в группах оздоровительной направленности
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска детский сад № 444 «Березка»**

Содержание

№		страница
	I Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4.	Особенности физического развития детей	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	9
	II Содержательный раздел	10
2.1.	Особенности физкультурной и лечебно-оздоровительной работы	10
2.2.	Особенности воспитательно-образовательного процесса в группе	16
2.3.	Взаимодействие педагогов и специалистов ДОУ	17
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	17
2.5.	Взаимодействие с социальными партнерами	18
	III Организационный раздел	18
3.1.	Организация жизни и воспитания детей	18
3.2.	Особенности организации предметной развивающей среды	19
3.3.	Особенности режима дня	20
3.4.	Система мониторинга	21
3.5.	Список литературы	22
3.6.	Приложения	23

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Чем выше уровень культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека. Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Возможности ДОУ каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

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

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

Проблема работы с часто и длительно болеющими детьми выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно - образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. К этим условиям можно отнести:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Программа оздоровительно - профилактической работы с детьми в группах оздоровительной направленности муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 444 «Березка» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
- Устав ДОУ.

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто и длительно болеющими детьми.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закалывающих мероприятий в группах оздоровительной направленности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей с ослабленным физическим здоровьем.

Задачи программы:

- создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
- совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.
- внедрять в воспитательно-образовательный процесс оздоровительные здоровьесберегающие технологии и методики, приобщающие детей к здоровому образу жизни.
- обеспечить тесное взаимодействие родителей, педагогического и медицинского персонала (по согласованию) для решения лечебных, профилактических и физкультурно - оздоровительных задач укрепления и сохранения здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни.
- способствовать качественной подготовке, повышению уровня профессиональной компетентности педагогических работников, в использовании здоровьесберегающих технологий.

Задачи, поставленные перед коллективом, выполняются в двух направлениях: педагогический блок и коррекционно-профилактический блок.

Педагогический блок задач решается на занятиях по физической культуре разного вида, хореографии, утренней гимнастике, корригирующей гимнастике после дневного сна, динамической паузе между занятиями и закаливании и направлен на:

- обучение двигательным умениям и навыкам детей, развитие их базовых физических качеств;
- коррекцию двигательных нарушений у детей;
- формирование танцевально-ритмических движений;
- воспитание привычки здорового образа жизни.

Коррекционно-профилактический блок направлен на общее оздоровление часто болеющих детей и предусматривает:

- общее оздоровление организма и сопротивляемость простудным заболеваниям;
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- преодоление слабости (гипертрофии) отдельных мышечных групп;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование вестибулярных реакций.

Воспитание, обучение и развитие детей в группах оздоровительной направленности осуществляется одновременно совместными усилиями педагогов и персонала поликлиники (по согласованию).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа сформирована 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 в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа направлена на:

- 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;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;

- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Принципы формирования образовательной программы:

- *развивающего образования*, в соответствии с которым целью дошкольного образования является развитие ребёнка;

- *научной обоснованности и практической применимости* (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

- *интеграции содержания дошкольного образования* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- *комплексно – тематического построения* образовательного процесса;

- соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;

- *обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации, которых формируются такие качества, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- построения всего образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно – образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

- построения образовательного процесса с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между ДООУ и начальной школой;

- развития ребенка с учетом возрастных закономерностей его психического развития на каждом возрастном этапе;

- реализации качественного, возрастного, культурно-исторического, личностного и деятельностного подходов.

При выборе образовательных методик предпочтение отдается развивающим методикам, способствующим формированию познавательной, художественно – эстетической, социальной сферы развития. Образовательная деятельность с детьми, в основе которых доминирует игровая деятельность, в зависимости от программного содержания, проводятся фронтально, подгруппами, индивидуально. Выполнение программных задач происходит путем использования проектного метода, проблемного обучения, интегрированного и комплексного обучения.

Программа предусматривает реализацию основных принципов дошкольного образования:

– полноценное проживание ребенком всех этапов детства;

– построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

– поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

– сотрудничество с семьей;

– приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

– формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

– возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

– учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Особенности физического развития детей

Группа раннего возраста (2 – 3 года)

Ближе к двум годам ребенок уже достаточно освоил ходьбу. Физическое развитие в 2 года позволяет малышу совершать небольшие пробежки, резко останавливаться, чтобы подобрать интересный предмет.

Большинство детей первых двух лет жизни разворачивают ступни ног внутрь. Это связано особенностями физического развития детей 2-х лет – дело в том, что до 3-х лет у малышей нет прогиба на ступне, и таким образом они компенсируют его отсутствие. Плоскостопие малыша носит временный характер и к 2 - 3-м годам должно пройти. Оно носит временный характер и к 2 - 3-м годам должно пройти. Темп физического развития детей к 3-му году жизни замедляется. Начинают меняться пропорции его тела. Растут в основном ноги. Завершается формирование свода стопы. У ребенка совершенствуется деятельность всех органов и систем организма. Благодаря этому он становится более выносливым и работоспособным.

Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а также может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топают и хлопают.

II младшая группа (3-4 года)

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).

Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1 - 2-м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Средняя группа (4- 5 лет)

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех - пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

Старшая группа (5 - 6 лет)

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7 - 10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20 - 21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5 - 6 годам ещё не завершено.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500 - 2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2 - 2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребенка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Особенности развития часто болеющих детей

Согласно определению ВОЗ, к часто болеющим относятся дети, перенесшие более 5 эпизодов ОРЗ за год. Академик РАМН А.А. Баранов и профессор В.Ю. Альбицкий предложили относить к группе часто длительно болеющих детей:

- от 1-го до 3-х лет, перенесшие 6 и более случаев ОРЗ в год;
- от 4-х до 5-ти лет, перенесшие 5 и более случаев ОРЗ в год;
- старше 5 лет, перенесшие 4 и более случаев ОРЗ в год.

Часто болеющие дети имеют худшие показатели физического развития. Замедленные темпы биологического созревания установлены у 45,1% 4 - 5 летних, у 29,3% 6 - 7 летних и 14,3% 6 - 7-летних детей. Резко дисгармоничное морфо - функциональное состояние за счет избытка массы тела - у 6,6% 4 - 5- летних и 4,0% у 6 - 7-летних детей (Соколова С. Б.)

Часто болеющие дети имеют низкие и ниже средних возрастно - половые показатели развития основных физических качеств и двигательных навыков (недостаточно хорошая координация движений, отставание в развитии мелкой моторики) и характеризуются сниженными функциональными возможностями.

Часто болеющие дети характеризуются более низкими показателями местного иммунитета. Среди часто болеющих дошкольников отсутствуют дети с I группой здоровья и 69,2% детей имеют хронические заболевания в стадии компенсации.

Для часто болеющих детей характерны проблемы в формировании эмоционально-волевой сферы. Они нередко переживают отрицательные эмоции (печаль, страх, гнев, чувство вины, одиночества). Уровень депрессии у часто болеющих детей выше, чем у здоровых. Им свойственна широкая гамма негативных переживаний по поводу болезни, высокая тревожность. Для них характерны переутомления и истощения нервной системы.

Психологическое состояние часто болеющих детей, таким образом, характеризуется постоянным ожиданием неблагополучия, страхом, эмоциональным напряжением, а за высокой тревожностью стоит неуверенность в себе, «комплекс неполноценности», боязливость, зависимость от чужого (прежде всего от материнского) мнения. Чем чаще болеет ребенок, тем хуже он относится к себе (Бадина Н.П.).

Основополагающими принципами оздоровления часто болеющих детей должны быть:

- индивидуальность - учет особенностей нарушений состояния здоровья каждого конкретного ребенка;
- комплексность - применение медицинских и психолого - педагогических методов реабилитации;
- круглогодичность;
- этапность и преемственность - реабилитация часто болеющих детей проводится на всех этапах: в семье, в ДОУ, в поликлинике, в санатории.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Однако педагоги должны выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребёнка. Для этого им необходимо проводить оценку своей работы, которая позволит оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка во всех видах детской деятельности педагог фиксирует в индивидуальной карте наблюдения детского развития и корректирует свои действия.

К семи годам при успешном освоении Программы достигаются следующие результаты:

- укрепление здоровья детей;
- повышение защитной функции организма;
- стабилизация психологического состояния;
- нормализация мышечного тонуса (его увеличение в случае гипотонии, снижение в случае гипертонии, стабилизация в случае дистонии);
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений);
- формирование вестибулярных реакций.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности физкультурной и лечебно-оздоровительной работы

Система мероприятий физкультурной и лечебно-оздоровительной работы включает:

№	Формы организации	Ранний возраст	Мл. гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Подг. гр.
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физкультурные минутки	4	4	4	4	8
3	Физкультурные паузы	3	5	5	7	10
4	Физкультурные занятия	10	15	20	25	30
5	Подвижные игры на прогулке	10	15	20	25	30
6	Спортивные упражнения					
7	Физические упражнения на прогулке					
8	Гимнастика после сна	3	5	5	10	10
9	Физкультурный досуг (1 р/месяц)	10	15	20	25	30
10	Физкультурный праздник (2 р/год)	15	20	20	30	40
11	День здоровья (1 р/квартал)			+	+	+
12	Неделя здоровья (2 р/год)		+	+	+	+

(Дневная нагрузка на ребенка с учетом двигательной активности более подробно прописана в ООП ДО в разделе 2.3. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ). Продолжительность занятий с детьми, отнесенными к разным группам остается одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счет изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика снимает остаточное торможение после сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что особенно способствует формированию хорошей осанки и подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам.

Утренняя гимнастика проводится с детьми в облегчённой одежде, в хорошо проветренной комнате, в мини-физкультурном зале группы. В тёплое время года гимнастика проводится на воздухе. В соответствии с возрастом детей её продолжительность составляет 10 минут. Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений (с 4 - 5 до 5 - 6), увеличением числа их повторений (с 5 - 6 до 6 - 8) и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию. В утренней гимнастике хорошо использовать музыку, которая создает у детей эмоциональный подъём, радостное ощущение жизни. Выбор музыкальных произведений для утренней гимнастики определяется характером включаемых в неё упражнений. Так, начинается утренняя гимнастика с бодрой ходьбы, согласованной с музыкой марша. Наоборот, в конце утренней гимнастики ходьба даётся для того, чтобы успокоить организм в соответствии с этим и заключительный марш должен быть спокойным, исполняться в умеренном темпе. Исполнение песни создаёт у детей бодрое настроение и является своеобразной и полезной дыхательной гимнастикой.

Общие основные задачи, решаемые в утренней гимнастике со всеми детьми оздоровительной группы:

- формирование навыка правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков;
- улучшение и нормализация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня физической работоспособности.

Физкультурные минутки

Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения, проводимые во время организованной образовательной

деятельности (занятий). Под их влиянием увеличивается количество импульсов, поступающих из двигательного и других анализаторов. Для детей младшего дошкольного возраста включают 2 - 3 игровых упражнения, для старшего дошкольного возраста 3 - 4.

Физические упражнения особенно повышают последующую работоспособность при сложной умственной деятельности. Поэтому, используя их в физкультминутке, следует соблюдать основные требования к упражнениям:

- должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2 - 3 упражнений для рук и плечевого пояса, потягивания – выпрямление позвоночника, расширения грудной клетки: руки в стороны или вверх – в стороны, к плечам, перед собой, для туловища – наклоны, повороты; для ног – приседания.

При подборе упражнений необходимо помнить об объёме и характере двигательной деятельности на занятии. Так на занятиях по познавательному развитию дети выполняют некоторые движения руками, раскладывая, переставляя мелкие предметы и пособия. На занятиях по изобразительной деятельности в напряжении находятся мелкие мышцы кисти рук. Поэтому в физкультминутки наряду с другими следует включать упражнения на расслабление мышц рук.

Определённое значение имеет и смысловое содержание физкультминутки. Если упражнения даны в виде образцов или заданий, и они связаны с содержанием занятия, то переход от занятия к физкультминутке, и наоборот, совершается легко. Например, на занятиях по математике: сколько ёлочек зелёных, столько выполним наклонов.

Формирование у детей тонко-координированных зрительно-ручных движений облегчается на фоне активности функционального состояния организма, в том числе общего чувства равновесия и координации. При этом одним из эффективных методов такой активизации является смена динамических рабочих поз: перевод детей из позы сидя в позу стоя при помощи конторки. При адаптации детей к динамическим позам наиболее оптимальным является смена через 5 - 7 минут занятия.

Физкультурные паузы между занятиями.

Согласно СанПиН, между занятиями должна быть обеспечена динамическая пауза, продолжительностью не менее 10 минут. В течение 5 - 10 минут дети получают дозированную динамическую нагрузку.

Физкультурная пауза - организация с детьми оздоровительных игр средней подвижности с включением циклических упражнений умеренной интенсивности (ходьбы с выполнением различных заданий, лёгкого бега, подскоков, прыжков со скакалкой, через резинку, «классики» и пр.).

Пауза может предусматривать выполнение игровых и имитационных общеразвивающих упражнений, развивающих мышцы плечевого пояса, туловища, дыхательную гимнастику («Делай как я», «Зеркало» и др.). Наибольший эффект обеспечивается за счёт использования нестандартного физкультурно-игрового оборудования (парашюта, султанчиков, фитболов и т.п.)

Физкультурные занятия.

Занятия проводятся в группах раннего возраста по подгруппам, начиная с младшей – со всей группой детей и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Задача вводной части – организация детей, активизация внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка систем организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят строевые упражнения, основные передвижения (различные виды ходьбы, бега и т. д.), упражнения на внимание.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и развитие физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения. Обязательно, чтобы упражнения воздействовали на все мышечные группы (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). Не рекомендуется давать нагрузку на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание или упражнения в равновесии). В конце основной части занятия обязательно проводится подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения физической и психоэмоциональной нагрузки, постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба в спокойном темпе, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, элементы психогимнастики.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

Дыхательную гимнастику следует включать в содержание утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультурного занятия, прогулки, но может проводиться и отдельно в процессе физминутки, динамической паузы, во второй половине дня. Она представлена игровыми и имитационными упражнениями или целой серией упражнений.

Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус. Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.

«Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсировано. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости.

Прогулка

В зависимости от характера предшествующей деятельности содержание прогулки с детьми может быть традиционным и представлено организованными подвижными играми, игровыми упражнениями, индивидуальной работой и самостоятельной двигательной активностью.

Независимо от характера отклонения в состоянии здоровья структура двигательной деятельности на прогулке представлена следующими компонентами:

- организованной воспитателем (30-35% от времени пребывания на прогулке),
- самостоятельной или произвольной (40-45%),
- индивидуальной работой с детьми (15-20%).

В свою очередь, организованная двигательная активность представлена тремя компонентами:

- подвижная игра: сюжетная, игра-эстафета, игра с элементами соревнования (высокой интенсивности, организуемая фронтально);
- игровое упражнение на закрепление основных видов движений и развитие физических качеств (по подгруппам);
- спортивное упражнение (лыжи, санки, велосипед, самокат) или спортивная игра (баскетбол, футбол, бадминтон, городки, ручной мяч, хоккей) – по подгруппам.

Организованная и самостоятельная двигательная активность планируется с учётом интересов детей и гендерных особенностей. Мальчикам предлагаются игры и упражнения скоростной, скоростно - силовой, силовой направленностью (бег, прыжки, лазание, спортивные игры с мячом, клюшкой, борьба). Девочкам - гимнастика, ритмика, игры и упражнения со скакалкой, резинкой, мячом и ракеткой, игры в классы и пр.

Корригирующая гимнастика после дневного сна

Гимнастика после дневного сна повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние. Гимнастика после дневного сна во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка.

Варианты организации детей после подъёма могут быть следующими:

- различные виды ходьбы, танцевальные движения под музыку, игра малой подвижности;
- босохождение по «дорожке здоровья»: по ребристой доске, по коврикам-массажерам;
- 2 - 3 игры малой и средней подвижности;
- упражнения, лежа в постели из разных исходных положений (лежа на спине, животе, боку);

Физкультурные досуги

Физкультурные досуги при правильном подборе входящих в них элементов становятся эффективным средством воздействия на личность ребёнка, способствуют развитию мышления, воображения, целеустремлённости, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность.

При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

Физкультурные досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей; дифференцировано подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого.

Физкультурные досуги сопровождаются музыкой, что благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, развивать музыкальный слух, память. Они не требуют специальной подготовки детей, строятся на знакомом материале. А если и используется новый, то он не вызывает затруднений. Педагог подаёт команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итог, является главным судьёй соревнований и в целом своим заинтересованным отношением к происходящему, своеобразной помощью или подсказкой определяет тот тонус

эмоциональности, который так необходим при проведении досуга. Немалую роль в сознании определённого настроения у детей играет атрибутика: эмблемы, вымпелы, медали и т.д.

Физкультурный праздник

Повышенная двигательная активность, свежий воздух, положительные эмоции – вот что отличает физкультурный досуг и праздник от ежедневных физкультурно - оздоровительных форм двигательной активности. Время проведения определяется в соответствии с динамикой работоспособности ребёнка. А она, как известно, имеет тенденции к спаду в конце каждой недели, в зимний и весенний периоды. Поэтому для проведения физкультурного праздника оптимальным днём будет пятница. Это позволит привлечь родителей к посильному участию в их подготовке и проведении. Варианты проведения:

По двигательному содержанию:

– Комбинированный. Он строится на основе сочетания разных видов знакомых физических упражнений: гимнастики, подвижных игр, забав, спортивных упражнений.

– На основе спортивных упражнений. Праздник может быть смешанного типа, когда объединяются несколько разновидностей сезонных спортивных упражнений (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой типа «Зимние забавы» или катание на велосипеде, игры с водой - летом).

– На подвижных играх, аттракционах, забавах. Наиболее распространённый вид праздника, который не требует большого количества сложного инвентаря, оборудованной площадки, так как его можно провести на любой достаточно большой полянке или утрамбованной дорожке. Универсальность такого праздника заключается в том, что к участию в нём можно привлечь детей всех возрастов и взрослых в неограниченном количестве.

– Интегрированные. В содержание праздника этого вида наряду с двигательной включаются элементы познавательной, изобразительной, театральной деятельности и т.п.

По доминирующей задаче:

– Формирование здорового образа жизни. Обычно это тематические праздники типа «Солнце, воздух и вода – мои верные друзья», «Приключения в стране неболеек» и т.п.

– Позабавить детей, доставить им удовольствие. Это шуточные праздники, направленные, главным образом, на создание хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов, снарядов.

– Воспитание интереса к народным традициям. Это фольклорные по тематике и содержанию праздники, проводимые в соответствии с христианским календарем (Рождество, Масленица, Пасха, Сороки, Троица). Праздники составляются на доступном фольклорном материале, с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, с использованием атрибутов национальной одежды, инвентаря.

Неделя здоровья

Неделя здоровья организуется в течение учебного года длительностью одна неделя (5 дней). Указанная продолжительность и время проведения при условии грамотно организованной воспитательно-оздоровительной работы в течение года позволяет сгладить, а в некоторых случаях даже устранить воздействие психофизиологических причин нарушения здоровья.

В этот период не проводятся занятия, а планируются физкультурно-оздоровительные мероприятия (подвижные игры, игровые упражнения, игры с водой, снегом, развлечения, соревнования, ритмическая гимнастика, туризм).

Неделя здоровья может быть связана:

– единым сюжетом и персонажами «Путешествие в страну здоровья», «Зимние приключения», «Солнечные деньки»

– мотивами волшебных сказок «Снежная королева», «Морозко»

– с календарными праздниками (Рождественская неделя).

Неделя здоровья строится по определённой структуре:

Первый день – открытие недели, которое может быть ознаменовано общим сбором детей на площадке детского сада или общей пробежкой по территории детей и персонала и т.п.

Второй и третий день могут иметь свою тематику. Например, день музыки, день физкультуры и спорта, день театра и т.п.

Четвёртый день – кульминация. Это может быть общий физкультурно-спортивный праздник, выезд (выход) детей в лес.

Пятый день – закрытие недели, которое можно завершить совместным с родителями мероприятием (семейным досугом, конкурсами, аттракционами и т.п.)

В режиме каждого дня пропорционально планируются разные виды деятельности, сочетаются фронтальные, групповые и индивидуальные формы работы, организованная и произвольная деятельность.

Оздоровительные методики

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева. В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- проветривание помещений свежим наружным воздухом
- рациональная одежда
- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Методики, направленные на развитие речевого аппарата

Пальчиковые игры. По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это универсальное «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

Артикуляционная гимнастика — это упражнения для тренировки языка, губ, щек и нижней челюсти. Именно эти органы отвечают за четкое и правильное произношение звуков и слов. Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение.

Данная гимнастика состоит из статических и динамических упражнений.

– статические упражнения направлены на неподвижное удержание языка, щек и губ в правильном положении. Это способствует укреплению мышц артикуляционного аппарата

– динамические упражнения развивают у артикуляционных органов подвижность, гибкость и координацию, необходимые для беглой речи. Это достигается за счет многократных повторений определенных положений языка и губ.

Методики, направленные на повышение работоспособности детей

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Минутки отдыха.

Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

2.2. Особенности воспитательно-образовательного процесса в группе оздоровительной направленности

Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности детей, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки воспитанников каждого возрастного периода;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям детей дошкольного возраста;
- введение любых инноваций в педагогический процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности);
- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем под строгим контролем медицинских работников.

Особое значение в работе с часто болеющими детьми имеет профилактика эмоционального благополучия. В нашем учреждении профилактика эмоционального благополучия детей осуществляется в двух основных направлениях.

- Обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей.
- Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

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

1. Ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком в группах.
2. Гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу.
3. Постепенное увеличение времени пребывания детей в группе.
4. Использование специальных педагогических приемов (организация фотовыставки «Моя семья»).
5. Создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон.
6. Психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через применение методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

1. Обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми).
2. Подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация.
3. Обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну).
4. Организация «уголков уединения» в группах.
5. Создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности.
6. Формирование культуры общения детей.
7. Проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.

2.3. Взаимодействие педагогов и специалистов ДОУ

Воспитатели	– Педагогическая диагностика – Исследование социального статуса семьи – Организация эмоционально-благоприятного климата в группе – Организация совместных праздников и развлечений – Реализация рекомендаций специалистов – Взаимодействие с семьями воспитанников
Музыкальный руководитель	– Использование элементов музыкальной, танцевальной терапии – Организация совместных праздников и развлечений
Медицинские работники	– Исследование физического развития и физической подготовленности – Комплексная оценка состояния здоровья – Контроль за организацией оздоровительных мероприятий и питанием детей – Сезонная профилактика

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Целенаправленную санитарно-просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- Ознакомление с результатами диагностики состояния здоровья ребенка. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо) в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в группе, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, аромотерапия и т.д.).

Работа по просвещению родителей организуется на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа – родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, а также по проблемам здоровья ребенка.

2 группа – родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стремятся понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа – родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией – педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями разных групп используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках; консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием медицинских работников;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей и т. д.;
- выставки (фотовыставки, поделок, родительских рекомендаций из опыта семейного воспитания и т.д.)

2.5. Взаимодействие с социальными партнерами

Департамент образования мэрии г. Новосибирска	– координационно-методическая работа по проблеме преемственности «детский сад – школа», – участие в методических объединениях района.
НИПКиПРО	– повышение квалификации педагогических кадров; – методическая помощь.
НИСО	– разработка и внедрение инновационных педагогических технологий; – научное консультирование
Поликлиника № 13	– медицинское обслуживание детей и сотрудников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация жизни и воспитания детей

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в группе раннего возраста – 1 час 50 минут,
- во II младшей группе – 2 часа 45 минут,
- в средней группе – 4 часа,
- в старшей группе – 5 часов 25 минут,
- в подготовительной группе – 7 часов.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет:

- для детей третьего года жизни - не более 10 мин,
- для детей четвертого года жизни – не более 15 минут,
- для детей пятого года жизни - не более 20 минут,
- для детей шестого года жизни – не более 25 минут,
- для детей седьмого года жизни – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводим физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не более 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2 – 3 раза в неделю. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку. (*Расписание и режим см. в образовательных программах группы*)

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Все бытовые процессы выполняются постепенно. Не рекомендуется допускать очереди в умывальной комнате, ожидания приёма пищи за столом. В тёплое время года, когда дети одеваются быстро, вводятся дополнительно прогулки – до завтрака и после ужина. Режимные моменты должны проводиться так, чтобы оказывать прямое или косвенное воздействие на укрепление физического и психического состояния здоровья.

3.2. Особенности организации предметной развивающей среды

Предметная развивающая среда – это система материальных объектов деятельности ребёнка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Обогащённая среда предполагает единство социальных и предметных средств обеспечения разнообразной деятельности ребёнка. Все компоненты предметной развивающей среды увязываются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

Исходное требование к предметной среде – её развивающий характер. Она объективно, через своё содержание и свойства создаёт условия для творческой деятельности каждого ребёнка, служит целям физического и психического развития и совершенствования, обеспечивает зону ближайшего развития и его перспективу.

Предметно-игровая среда в группе должна отвечать определённым требованиям и принципам - это, прежде всего, свобода достижения ребёнком своего права на игру, которая реализуется как право выбора ребёнком темы, сюжета игры, тех или иных игрушек, места и времени игры. При этом следует учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и то обстоятельство, что они находятся в ДОУ, работающем по определённой образовательной программе. Это означает, что, создавая в ДОУ условия для осуществления детьми своего права на игру, им предлагается не только наиболее удобное в распорядке дня время для игры, но и выделяется подходящее место, оборудовав его универсальной предметно-игровой средой, пригодной для организации различных видов игр.

Предметно - игровая среда в группе организуется так, чтобы каждый ребёнок имел возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам позволяет детям объединяться подгруппами по общим интересам (рисование, ручной труд, театрализованная деятельность, физкультурная зона и т.д.) Специально предусмотрены места, где дети могут на время уединиться, отойти от общения, подумать, пометать.

Разделение в игровых зонах идёт и по гендерному признаку. Зона для мальчиков – игры со строителем, конструктором, машинами. Зона для девочек – игры с куклами.

Самостоятельная двигательная активность составляет большое время в режиме дня детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности. В самостоятельной активности детей основное место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Значительно разнообразит движения в играх использование физкультурных пособий. Разнообразие пособий вызывает у ребёнка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности – двигательной, игровой. При комплектации физкультурного оборудования для уголка следует отбирать малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью. Кроме того, необходимо руководствоваться знаниями о развитии психофизических качеств и двигательных способностей ребёнка. Старший дошкольный возраст является сензитивным к развитию быстроты (в 5 лет), силы и гибкости (5 и 6 лет), выносливости у детей обоих полов (6 лет) и ловкости (у мальчиков), глазомера и координации движений (6,5 лет). Необходимо учитывать возрастающую разницу интересов и предпочтений разнополых детей, а также возможности организации двигательной деятельности на ограниченной площади.

Учитывая тягу детей к сложно координированным двигательным действиям, спортивным играм и тренажёрным устройствам, позволяющим выполнять многообразные варианты движений, физкультурный уголок в старших группах значительно отличается от предыдущих. Это могут быть мячи, фитболы, мини-парашюты, простейшие тренажёры, массажёры, различные шарбросы, кольцебросы, кегли, обручи, скакалки, и т.д. Разнообразить активность детей позволит изготовленный педагогами физкультурный инвентарь: дорожки - массажёры; ребристые доски; мешочки с песком и др.

Дети в самостоятельной деятельности любят бегать. Если бег становится чрезмерно продолжительным, это ведёт к перевозбуждению нервной системы и переутомлению. А вовремя подсказанный ребёнку сюжет вносит в бесцельную бегодную целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует внесение различных атрибутов в виде нагрудных знаков, шапочек с изображением зверей, птиц, автобуса, самолёта. В играх с этими пособиями дети обычно берут на себя сразу два образа (самолёт и лётчик). Эти игры кратковременны, но ценны своими целенаправленными движениями.

Чтобы движения стали полноценным компонентом игровой деятельности, детей следует учить разным действиям с игрушками, пособиями, приучать использовать физкультурный инвентарь в играх, выбирать для игр сюжеты, включающие применение основных видов движений (ходьба, бег, лазанье, катание).

Создавая условия для самостоятельной двигательной активности деятельности в организованных формах, обеспечивается высокий двигательный режим. *(Двигательной активности более подробно прописана в ООП ДО в разделе 2.3. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ).*

3.3. Особенности режима дня

Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования: определенную продолжительность занятий, труда и рациональное сочетание с отдыхом; регулярное питание; полноценный сон; достаточное пребывание на воздухе.

Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.

Организация режима дня проводится с учетом двух периодов года: холодный период (сентябрь – май); теплый период (июнь - август).

Режим дня является примерным, его можно корректировать с учетом особенностей работы дошкольного учреждения, контингента детей, климата региона, времени года, длительности светового дня. На период карантинных мероприятий предполагаются карантинные режимы по показаниям.

Особенности организации режима дня в адаптационный период:

- создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания;
- формирование чувства уверенности в окружающем;
- знакомство с окружающей средой (группой, персоналом, детьми);
- установление доверительных отношений между воспитателями и детьми;
- обучение навыкам общения со сверстниками;
- постепенное привлечение ребёнка ко всем мероприятиям в совместной и самостоятельной деятельности.

Скорректированный (щадящий) режим дня для детей поступивших после болезни:

- уменьшение длительности дневного пребывания на 1 – 1,5 часа;
- уменьшение индивидуальной длительности непосредственной образовательной деятельности интеллектуального блока;
- удлинение дневного сна на 20 – 30 минут (поздний подъём);
- ограничение физических упражнений в зависимости от перенесённого заболевания;
- индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых (ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки).

Гибкий режим дня (для использования в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды.)

Гибкий режим дня разработан на основе общего режима дня. Время пребывания на прогулке меняется на совместную и самостоятельную деятельность, индивидуальную работу с детьми в групповой комнате с соблюдением режима проветривания, а также в музыкальном зале.

3.4. Система мониторинга

Для правильной организации фронтальной, групповой и индивидуальной работы важно своевременно обследовать детей, чтобы иметь полное представление о группе и о каждом ребёнке. Обследование проводится в первый организационный период с 1-го по 15-е сентября. В ходе проведения обследования детей проводится осмотр врачом-педиатром состояния здоровья детей.

Оценку физического и функционального состояния организма ребенка проводят врач-педиатр, медсестра. Оценка эффективности физического воспитания осуществляется на основе динамики состояния здоровья, функциональных возможностей развития физических качеств и навыков.

Уровень двигательной и физической подготовленности детей, развитие физических качеств определяют воспитатели. При оценке двигательной подготовленности определяется техника ходьбы, бега, прыжка в длину с места, в высоту с прямого разбега, метание вдаль.

Педагоги группы совместно с медицинским работником обсуждают результаты обследования, намечают конкретные пути коррекционной работы, учитывая особенности каждого ребёнка. Полученные результаты диагностики помогают:

- определить задачи в работе с детьми (формирование рациональных навыков, повышение результативности движений; улучшение физического развития детей, их анатомо-физиологического статуса);

- обоснование содержание занятий (подбор упражнений, игр);
- продумать структуру занятий и дозировку упражнений.

3.5. Список литературы

- Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинико - социальные аспекты. Пути оздоровления. - Саратов,1986.
- Богина Т.Л. Некоторые аспекты воспитательно-образовательной работы с часто болеющими и ослабленными детьми в дошкольном учреждении. / в Сб. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. - М., 2002.
- Бутко Г.А. Основные направления и содержание физкультурно-оздоровительной работы специального детского сада для детей с задержкой психического развития // Коррекционная педагогика. -2004. № 3, № 4.
- Быкова А.И. Принципы всестороннего развития и методы его осуществления в системе физического воспитания в детском саду. в Сб. Труды Всероссийской научной конференции по дошкольному воспитанию. -М., 1994.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М., 2008.
- Диагностические методики оценки физического и двигательного развития ребёнка в норме и с проблемами в развитии. Автор-составитель Семёнова Л.М., Орёл, 2003
- Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.- М., 2002.
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М., 2007.
- О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / Сост. Н.В. Нищева. – СПб., 2006.
- Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. – СПб., 2006.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2001.
- Ходарев С.В., Поддубная Т.М., Яновская Т.Ю. Часто болеющие дети. – М. – Ростов-на-Дону, 2004.