



**Система физического развития  
воспитанников МАДОУ  
г. Мурманск № 93**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Нормативно–правовые основы обеспечения физического развития воспитанников .....	5
2.Отражение вопроса сохранения и укрепления здоровья воспитанников в Программе развития МАДОУ г. Мурманска № 93.....	7
3. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы.....	11
4. Создание развивающей предметно-пространственной среды как условие успешного осуществления физкультурно-оздоровительной работы.....	13
4.1 Использование интерактивных средств для осуществления физкультурно-оздоровительной работы оздоровительной работы.....	17
5. Использование современных здоровьесберегающих технологий .....	19
6.Средства физического развития детей в МАДОУ .....	25
7.Формы проведения физкультурно–оздоровительной работы в МАДОУ.....	26
8. Внедрение новых форм физкультурно-оздоровительной работы .....	29
8.1 Реализация Программы «Будь здоров!».....	29
8.2 Спортивное ориентирование, как новая форма проведения спортивно-массовых мероприятий в МАДОУ.....	31
9. Организация дополнительного образования физкультурно – здоровительной направленности.....	35
9.1 Спортивно-оздоровительная программа дополнительного образования «Фитнес-Бэби».....	35
9.2 Обучение плаванию в секции дополнительного образования Дельфин».....	39
10. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	41
11. Результативность физкультурно – оздоровительной работы в МАДОУ...	44
Приложения.....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации возможно лишь при условии формирования приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества путем создания у населения экономической и социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечения государством правовых, экономических, организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни. Согласно исследованиям специалистов большинство болезней взрослого человека закладываются в раннем детстве. Подписав Конвенцию о правах ребенка и иные международные акты в сфере обеспечения прав детей, Российская Федерация выразила приверженность участию в усилиях мирового сообщества по формированию среды, комфортной и доброжелательной для жизни детей.

Мы живём на Кольском Заполярье, где холодная осень, суровая зима и прохладная весна делятся в общей сложности около девяти месяцев. Вечная мерзлота обуславливает постоянную влажность, низкую температуру почвы, поэтому даже в теплый период года существует опасность переохлаждения. По данным Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Мурманской области, показатели общей заболеваемости детей 0-14 лет выше, чем в других регионах Российской Федерации, причем в городе Мурманске их уровень выше среднеобластного.

### Общая заболеваемость детей 0-14 лет общей

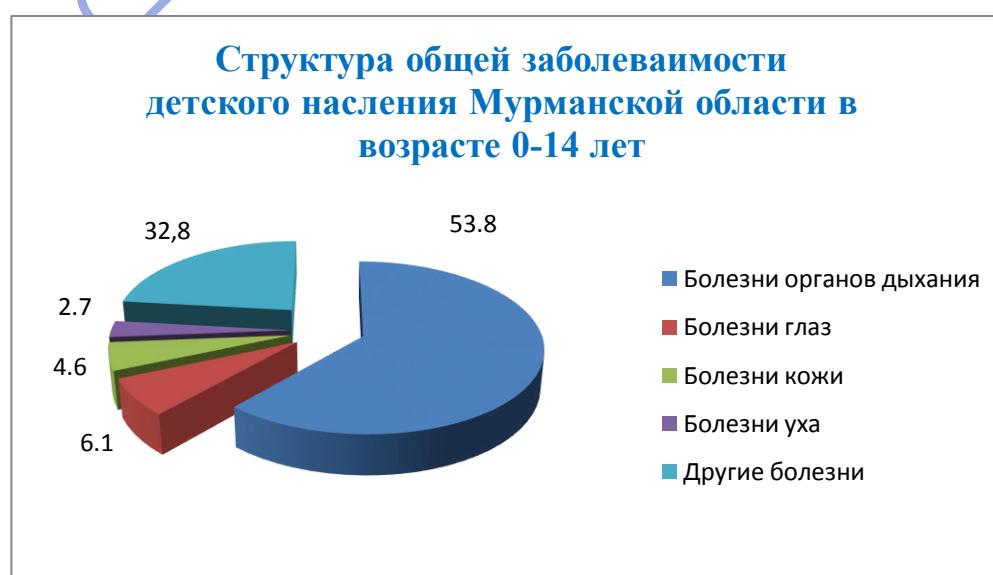


### Районные показатели



Пик простудных заболеваний среди детей приходится на осенне-зимний период - период полярной ночи. Детям на Севере вполне очевидно не хватает солнца! С октября по январь во время «биологической темноты» и активной полярной ночи, когда солнце находится за горизонтом, проникновение

ультрафиолетовых лучей равно нулю. Кроме того, Мурманская область занимает первое место по обилию пасмурных дней. Значительная облачность препятствует проникновению на землю ультрафиолетовых лучей. Ученые и врачи считают, что человек может переносить «ультрафиолетовое голодание» около двух месяцев без особых отклонений в функциональном состоянии, а на Кольском полуострове этот период длится до шести месяцев в году, а это отрицательно влияет на здоровье. Лишение или ограничение воздействия солнечного света приводит к развитию «ультрафиолетового голодания», что в свою очередь вызывает расстройство нервной системы, нарушение обменных процессов в организме, снижение работоспособности и иммунобиологического потенциала организма, изменение форменных элементов крови, ухудшение устойчивости кровеносных капилляров, приводит к обострению хронических заболеваний и ряду других патологических явлений.



Таким образом, с учетом вышеизложенного, необходимо разработать комплекс мер по снижению чувствительности детского населения Кольского Севера к внешним природным и другим факторам, негативно влияющим на показатели здоровья и рекомендации по минимизации их воздействия на человеческий организм. Инструментом практического решения многих вопросов в сфере детства является реализация приоритетных национальных проектов "Здоровье" и "Образование", предполагающих распространение здоровьесберегающих технологий обучения, технологий "школа здоровья" на все образовательные организации, разработка и внедрение соответствующих образовательных программ.

## 1. НОРМАТИВНО – ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Повышение эффективности и качества образования, предусматривающих, в том числе, соответствие условий образовательной деятельности требованиям сохранения здоровья и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательных отношений, регламентируются нормативными документами федерального, регионального, муниципального уровней основными из которых являются:

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43;
- ФЗ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (действующая редакция, 2016);
- ФЗ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации";
- ФЗ от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций правил и нормативов СанПиН 2.4.1.1249-03»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 14.06.2011 года № 1177 «О реализации направления проекта «Россия: мы должны жить долго»-создание в образовательных учреждениях Мурманской области центров и кабинетов здоровья»;
- Методические рекомендации по организации деятельности Центров здоровья образовательных учреждений Мурманской области, утверждены приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 20.06.2011 № 1257;
- Образовательный проект «Детский сад, физкультура и спорт в городе Мурманске» (2012 г.);

Руководствуясь перечисленной нормативно-правовой базой для обеспечения физического развития воспитанников, в организации создан ряд локальных актов и нормативных документов:

- Приказы;
- Инструктажи;
- Правила внутреннего распорядка;
- Должностные инструкции.

**Положения:**

- «О деятельности Центра здоровья»;
- «Об организации питания»;
- «Об администрации контроля организации и качества питания»;
- «О бракеражной комиссии»;

**Программы:**

- Образовательная программа;
- Оздоровительная программа с элементами ЛФК;
- Программы дополнительного образования;
- Программа по профилактике стоматологических заболеваний «Здоровые зубки»;
- Программа производственного контроля.

**Заключены договора о сотрудничестве:**

- ГАУДПО МО "Институт развития образования";
- МУЗ «Детская поликлиника №1»;
- Детское отделение ГОАУЗ "Мурманская городская стоматологическая поликлиника №1"

**Программное обеспечение физического развития воспитанников**

Программы	Основная задача	Ожидаемый результат
Образовательная программа МАДОУ г. Мурманска № 93, направление – физическое развитие	охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия	-у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
«Детский сад тебе рад», программа адаптации вновь поступающих воспитанников к ДОО	помочь детям в период адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения	- высокий процент детей с легкой и средней степенью адаптации и уровнем эмоционального благополучия;

		- осуществление комплексного подхода специалистов ДОУ к организации адаптационного периода;
«Красивая спинка», оздоровительная программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка; осуществлять профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада.	- уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы; - укрепление мышечной системы; - снижение частоты респираторных заболеваний;
«Зеленый огонек здоровья», разработана на основе одноименной программы валеологической направленности М.Ю. Картушиной	достижение целей создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.	- повышение мышечной памяти ребенка; - повышение эмоционального благополучия.
«Здоровые зубки» - долгосрочный образовательный проект по ранней профилактике стоматологических заболеваний	организация первичной профилактики стоматологический заболеваний в процессе взаимодействия с социальными партнерами, имеющими свои интересы в данной области.	- снижение уровня стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста; - внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОО.
«Аквааэробика», программа для детей старшего дошкольного возраста	обеспечение оздоровления, закаливания детского всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.	- развитие коммуникативных навыков, артистичности, силовых качеств, чувство ритма, гибкости, выносливости, координации и творческих способностей.
«Фитнес-бэби», спортивно-оздоровительная программа	развитие у ребенка "культуры здоровья".	

## 2. ОТРАЖЕНИЕ ВОПРОСА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В ПРОГРАММЕ РАЗВИТИЯ МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 93

Программа развития, как проект перспективного развития МАДОУ, призвана обеспечить качественную реализацию государственного задания и

всесторонне удовлетворение образовательных запросов субъектов образовательного процесса в рамках направлений, представляющих комплекс взаимосвязанных задач и мероприятий, нацеленных на обеспечение доступности качественного образования в соответствии с показателями эффективности работы образовательного учреждения.

Программа развития МАДОУ г. Мурманска № 93 составлена путем конкретного анализа исходного состояния организации, возможности внешнего окружения детского сада, специфики контингента детей, потребности родителей (законных представителей) воспитанников и неорганизованных детей в образовательных и иных услугах, а также с учетом возможных рисков, возможных в процессе ее апробации. Программа содержит анализ образовательной ситуации, характеристику важнейших проблем развития, мероприятий по реализации, основные показатели эффективности реализации Программы, организационное, кадровое и финансовое обеспечение.

**Основной целью** Программы является обеспечение доступного качественного и разностороннего образования детей в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и социальным заказом.

#### **Задачи Программы:**

1. Повышение качества дошкольного образования в условиях ФГОС, в рамках ОП ДО и развития вариативных форм дошкольного образования, в том числе дополнительных (платных) образовательных услуг.
2. Развитие педагогического потенциала МАДОУ в условиях введения профессионального стандарта педагога.
3. Развитие материально-технических условий и развивающей предметно-пространственной среды МАДОУ с учетом требований ФГОС ДО.

Реализация Программы распределена на 3 этапа в течении 5 лет (2015-2020гг)

I этап

#### **Организационно-подготовительный этап** (2015 г.)

**Цель:** определение возможностей МАДОУ и готовности коллектива для реализации задач Программы. Создание банка нормативно-правовых и методических материалов.

II этап

#### **Практический этап** (2016-2019гг.)

**Цель:** реализация основных мероприятий Программы. Проведение мониторинга и необходимой коррекции.

III этап

#### **Аналитический этап** (2020 г.)

**Цель:** оценка эффективности реализации Программы на предмет соответствия ожидаемым результатам - оценка качественных и

количественных изменений.

Ключевыми понятиями концепции Программы являются:

- развитие МАДОО в условиях новой государственной образовательной политики;
- создание единого образовательного пространства, способствующего развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, осуществлению качественного образования, повышению компетенций у всех участников образовательных отношений;
- индивидуализация образовательного процесса.

Основываясь на концепции, одной из главных ценностей является **здоровьесбережение** - учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанника, использование эффективных здоровьесберегающих технологий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасного поведения. На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей.

В процессе осуществления физкультурно-оздоровительной работы мы ставим перед собой **цель** - сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, безопасности жизнедеятельности, эмоционально – психологического благополучия; формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Исходя из цели, решаем **задачи**:

1. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их творческой активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве МАДОУ.
2. Реализовать комплекс здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса.
3. Внедрить новые формы физкультурно-оздоровительной работы, направленные на повышение эффективности физического развития воспитанников.
4. Повысить профессиональную компетентность педагогов по вопросам организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками через различные формы методической работы.
5. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

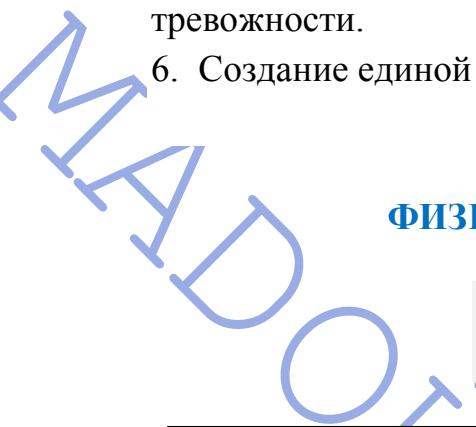
6. Определить модель социального партнерства по сохранению и укреплению здоровья детей, их физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах** работы, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к педагогу, определяя его деятельность по физическому развитию ребенка, раскрытию у него жизненно важных сил:

- **Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно-обоснованными и практически апробированными здоровьесберегающими технологиями.
- **Принцип осознанности и активности** направлен на формирование у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.
- **Принцип целостности** выражается в непрерывности процесса оздоровления и тесного взаимодействия всех участников образовательных отношений.
- **Принцип систематически и последовательности** основывается на регулярности, планомерности, непрерывности физического развития на протяжении всего дошкольного возраста.
- **Принцип постепенности** предполагает включение вариантов изменений в стереотипы выполнения движений. Тенденция постепенного увеличения нагрузок носит поступательный характер, гарантирующий развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.
- Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**.
- **Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического развития и требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.
- **Принцип наглядности** предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Осознание всеми участниками образовательного процесса понятия «Здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

- 
2. Снижение уровня заболеваемости детей.
  3. Рост показателей физической подготовленности воспитанников.
  4. Сформированность навыков безопасного поведения.
  5. Повышение уровня физического и психического здоровья; снижение уровня тревожности.
  6. Создание единой интегрированной здоровьесберегающей среды в МАДОУ.

### **3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ**

1. Разрабатывает нормативно-правовую базу для осуществления здоровьесберегающей деятельности
2. Обеспечивает общее руководство физкультурно-оздоровительной работой
3. Анализирует работу всех сотрудников по сохранению и укреплению здоровья детей
4. Обновляет материально-техническую базу учреждения, развивающую предметно-пространственную среду
5. Заключает договора о сотрудничестве

**СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ**

1. Разрабатывает программное обеспечение и методическое сопровождение деятельности по физическому развитию воспитанников
2. Осуществляет оценку эффективности работы модели здоровьесбережения в ДОО
3. Инструктирует участников образовательных отношений по охране жизни и здоровья воспитанников
4. Организует мероприятия по внедрению новых форм и технологий физкультурно-оздоровительной работы
5. Способствует обобщению и распространению передового педагогического опыта

**СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА**

1. Анализирует состояние здоровья воспитанников
2. Проводит профилактическую работу: своевременная вакцинация, прием витаминов
3. Разрабатывает 10-ти дневное меню
4. Проведет санитарно-гигиеническую оценку факторов образовательной среды и организации образовательного процесса
5. Планирует оздоровительную работу
6. Проводит закаливающие мероприятия в бассейне
7. Контролирует безопасное проведение образовательной деятельности в бассейне

## ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ

- 1.Планирует и проводит образовательную деятельность, физкультурные праздники, развлечения, занятия дополнительного образования
- 2.Способствует достижению целевых ориентиров у воспитанников на этапе завершения освоения Программы
3. Использует в работе здоровьесберегающие технологии, оздоровительные

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

1. Внедряет здоровьесберегающие технологии
2. Пропагандирует здоровый образ жизни среди воспитанников и их родителей
3. Проводит оздоровительные и закаливающие процедуры
4. Планирует и проводит совместную и самостоятельную деятельность детей
5. Реализует режим двигательной активности воспитанников
6. Обеспечивает благоприятный психо-эмоциональный климат
7. Создает условия для успешной адаптации воспитанников к микро и макро-социуму

## ПРОЧИЙ ПЕРСОНАЛ

1. Соблюдение норм и правил СанПиН
2. Помощь педагогам при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательных отношений в МАДОУ является особенно актуальной. Взрослый для ребенка должен не только быть источником информации, но и личным примером, пропагандировать здоровый образ жизни. Педагоги нашего учреждения ведут активный образ жизни:

- занимаются аквааэробикой и посещают спортивные залы города



- организовали занятия с тренером по йоге



Шевашкевич Людмила Алексеевна, воспитатель,  
является судьей III категории по спортивному ориентированию



#### 4. СОЗДАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В дошкольном учреждении оборудованы физкультурный зал, плавательный бассейн, комната двигательной активности, медицинский блок.

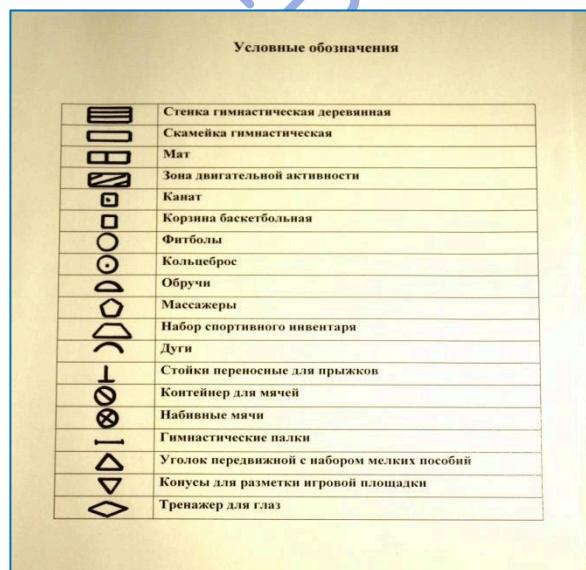
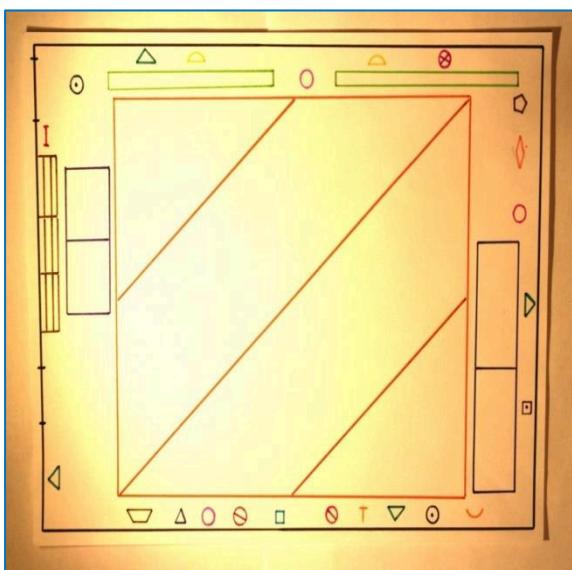
**Физкультурный зал** (площадью 100 кв.м.) расположен на втором этаже дополнительного корпуса, который соединен с основным зданием закрытым, тёплым переходом. Он оснащен стационарным оборудованием. Так, гимнастические стенки, баскетбольная корзина установлены стационарно и прочно прикреплены к стене. Канат, веревочные лестницы укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений – крюков. Такие крупные

предметы оборудования, как гимнастические скамейки, маты расположены вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, обручи, кубики, кегли, скакалки, веревочки хранятся в контейнерах, передвижных уголках, корзинах, расположенных в зале так, чтобы удобно было к ним подходить. Есть нестандартный спортивный инвентарь – фитболы. Это большие яркие разноцветные мячи, имеющие многоцелевую ориентацию воздействия. Они используются в первую очередь для решения оздоровительных задач, позволяют максимально индивидуализировать образовательный процесс за счет широких возможностей на коррекцию осанки как во фронтальной, так и сагиттальной плоскостях.

На центральной стенке зала нарисован тренажер Базарного. Он является надежным средством профилактики заболеваний глаз. Середина физкультурного зала свободная она предназначена для активной деятельности, где проводятся все физкультурно - оздоровительные мероприятия для детей нашего дошкольного учреждения.



Расположение оборудования в физкультурном зале



**Плавательный бассейн** расположен на первом этаже дополнительного корпуса. Он состоит из ряда помещений, которые размещаются в определенной последовательности для создания правильной схемы движения занимающихся детей. Помещения включают: раздевальные, душевые, санузлы, зал чаши, технические помещения. Размер чаши бассейна 3x7 м с переменной глубиной, составляющей в мелкой части 0,6 - 0,7 м, а в глубокой 0,8 - 0,9 м. оснащен удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Лестница установлена в вертикальном положении и имеет поручни. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма ступени лестницы покрыты ребристой резиной, при выходе из бассейна и из душевой на пол кладут резиновые коврики. По периметру чаши находится борт шириной 0,20 м и обходная дорожка шириной 0,80 м. Поверхность ее обогревается до температуры 26-30 градусов. Раздевальные комнаты оборудованы шкафчиками для одежды, скамейками, аппаратами для просушки волос, пол застилается резиновыми ковриками.

Обучение плаванию ведётся во всех возрастных группах, начиная с раннего возраста. Для осуществления образовательной деятельности в бассейне имеется необходимый инвентарь: пенопластовые плавательные доски, надувные круги и нарукавники, мячи разных размеров, плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния, игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой, диски, цветные поплавки, фляжки, конусы, наглядные пособия, карточки-схемы.



Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде, образовательная деятельность проводится по подгруппам в количестве

7-10 человек. Кроме обучения плаванию, в бассейне проводятся соревнования, праздники, оздоровительные мероприятия, занятия дополнительного образования.



Комната двигательной активности находится в дополнительном корпусе, она расположена перед физкультурным залом. Ее площадь составляет 60 кв. м. В ней созданы благоприятные пространственные условия для размещения оборудования и созданы удобства для активной деятельности детей. Она оснащена современными простыми (батут с держателем, мячи - фитболы, степ – платформа, массажные мячи и дорожки) и сложными (велотренажёры, беговая дорожка, «Бегущий по волнам», диск «Здоровья») тренажерами, игрушками, детской горкой, конструкторами, настольными играми, качелями.

С простейшими тренажерами занимаются дети с 3 лет, на сложных занимаются не ранее чем в 5-6 лет, так как этот период наиболее благоприятен для развития координационных и скоростных качеств. Дети в этом возрасте способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявлять свои возможности – силу, ловкость, выносливость (см. приложение №1).



В каждой возрастной группе нашего дошкольного учреждения имеются спортивные уголки, которые помогают разумно организовать досуг детей, способствующий закреплению двигательных навыков, развитию ловкости, самостоятельности. Они оснащены стандартным и нестандартным спортивным

и игровым инвентарём разного назначения и соответствуют возрасту детей. В спортивных уголках обязательно находятся мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше), обручи (диаметром 15-20 см, 50-60 см), гимнастические палки разной длины (короткие 25-30 см, длинные 70-80 см), скакалки, ростомеры, мишени, корзины для забрасывания мячей. Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малышей на лесенке, сделанной из двух толстых шнурков и «перекладин», устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов (пособие кладут на пол).

Располагаются спортивные уголки по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, около него находится увлажнитель воздуха, лампа закрытого типа, зеленый уголок. Такой уголок занимает примерно 2 кв. м. располагается в углу групповой комнаты, что позволяет подходить к нему с двух сторон.



Медицинский блок расположен на первом этаже главного здания дошкольного учреждения. Он состоит из изолятора, процедурного кабинета и кабинета старшей медсестры. Медицинский блок оборудован согласно требованиям СанПиН.



#### **4.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Активно насыщая развивающую предметно - пространственную среду материалами и оборудованием, непосредственно способствующим физическому развитию воспитанников, мы подключили и мультимедийное оборудование, опосредованно влияющее на процесс повышения

заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом. Это компьютеры, интерактивные доски, проекторы и многое другое.

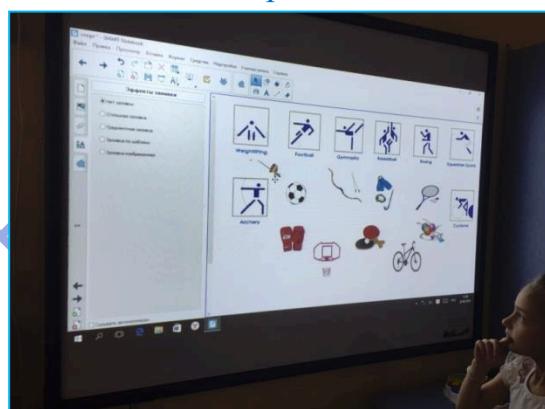
Помимо оснащенности дошкольной организации данным оборудованием, совместно с Мурманским педагогическим колледжем осуществили повышение компетенции педагогических кадров, способных сочетать традиционные методы образования и современные интерактивные технологии. Заинтересованные педагоги являются не только пользователями компьютера и современного мультимедийного оборудованием, но и создают свои образовательные ресурсы.

Для создания интерактивных заданий применяется разнообразное программное обеспечение: сервисы Learning Apps, Smart Notebook программы Microsoft Power Point, Adobe Flash. Интерактивные задания, созданные с их помощью, позволяют предъявлять информацию на экране в игровой форме, что вызывает у детей огромный интерес, так как это отвечает основному виду деятельности дошкольника — игре, с помощью которой происходит ознакомление с различными видами спорта и спортивным инвентарем как, например, в играх на распределение:

«Зимняя спартакиада»



«Летняя спартакиада»

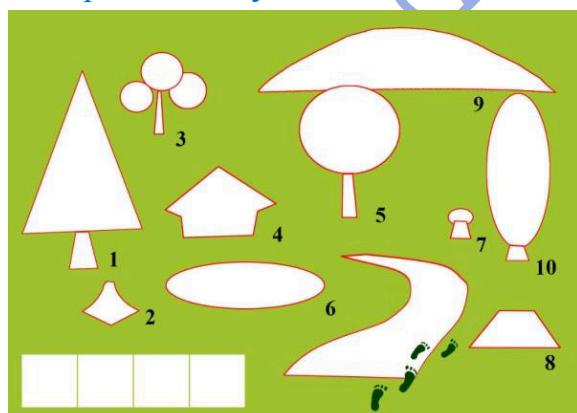


Упражнение в ориентировке в пространстве и умении «читать» схемы-маршруты и позволяют в дальнейшем перенести правила на игру по спортивному ориентированию.

Исследуемая местность



Карта исследуемой местности



## 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Эффективность позитивного воздействия различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. В своей работе мы используем следующие виды здоровьесберегающих технологий:

### 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

виды	время в режиме	особенности методики	ответственные
Стретчинг	через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю по 30 мин., начинать со средней группы	Это растяжка, специальная поза, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц. В игровом стретчинге мы используем специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия проводим в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 10 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают различных животных и выполняют	инструктор по физической культуре

		упражнения в сопровождении определенных отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.	
Ритмопластика	через 30 мин. после еды, 2 раза в неделю по 30 мин., начинать со средней группы	Это движения, выполняемые под музыку, приносящие физическое и духовное здоровье, радость. Это работа над осанкой, крупной моторикой, над чувством ритма. Развивает изящество, грациозность движений, гибкость и физическую выносливость, тренируют вестибулярный аппарат, помогает слушать и понимать музыку, любить ее и запоминать.	музыкальный руководитель, хореограф, педагог дополнительного образования по театрализованной деятельности
Динамические паузы	в процессе деятельности по мере утомления, 2-5 мин., ежедневно во всех возрастных группах	Это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеницей, рисом, массаж пальцев). Ритмические упражнения, игры в уголке валеологии	все педагоги

		(ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам, «классики» и т. д.). Паузы используются во время занятий, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.	
Подвижные и спортивные игры	в соответствии с режимом дня, ежедневно, во всех возрастных группах	Проводятся как часть занятий физической культурой, на прогулке, в групповой комнате. Игры я подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр	все педагоги
Релаксация	начиная с 4-х лет	Это снятие напряжения, расслабление, отдых. За основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению. Упражнения по релаксации проводятся в	все педагоги

		доступной игровой форме, в зависимости от состояния детей и целей. Используем спокойную классическую музыку, звуки природы.	
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и готовит ребенка к рисованию, письму.	все педагоги
Гимнастика для глаз	ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.	воспитатели, специалисты

Гимнастика дыхательная	начиная с 4-х лет	Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Перед проведением обеспечиваем проветривание помещения, контролируем обязательную гигиену полости носа перед процедурой.	воспитатели, специалисты
Бодрящая гимнастика	после дневного сна длится 10-15 минут	Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.	воспитатели
Гимнастика, корректирующая и ортопедическая	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	воспитатели, инструктор по физической культуре, ст. медсестра

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

виды	время в режиме	особенности методики	ответственные
образовательная деятельность	согласно образовательному плану, 3 раза в неделю	Перед занятием обеспечиваем хорошую проветриваемость помещения. Длительность и моторная плотность занятия соответствует возрасту детей.	инструктор по физической культуре, воспитатели, ст. воспитатель, ст. медсестра
Игротренинги	II половина дня	Методика основана на системе игровых	воспитатели

		упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, зрительное внимание и память, осязание, воображение и творческую фантазию. Занятия с детьми педагоги проводят в виде сюжетно-ролевой игры или в форме тематической игры	
Интерактивные игры серии «Здоровье»	в совместной и самостоятельной деятельности	Интегрируются в образовательную деятельность разной направленности, либо проводятся в рамках игровой деятельности.	педагоги
Самомассаж	все возраста	Используется в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	инструктор по физической культуре, воспитатели, ст. медсестра
Точечный массаж	во время эпидемий, в осенне-весенний период, со старшей группы	Специальная методика, использование наглядности	инструктор по физической культуре, воспитатели, ст. медсестра

### 3. Коррекционные технологии

виды	время в режиме	особенности методики	ответственные
Фонетическая ритмика	с младшего возраста	Од рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	музыкальный руководитель, учителя-логопеды, воспитатели

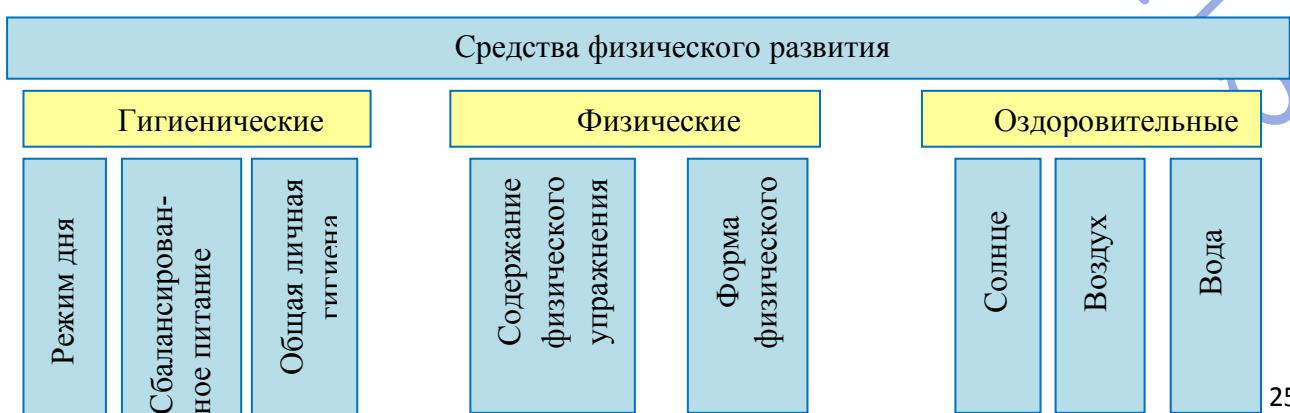
Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Применение в работе МАДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

## 6. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В МАДОУ

Для достижения цели физкультурно-оздоровительной работы, мы применяем следующие группы средств:

- 1 физические упражнения;
- 2 оздоровительные силы природы;
- 3 гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического развития являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные и образовательные задачи. Все средства физического развития можно отобразить в виде схемы:



## 7. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Наше МАДОУ уже несколько лет осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья детей на всех этапах его развития. Вся работа строится с учетом физической подготовленности воспитанников, группы здоровья и опирается на результаты комплексного обследования.



- Сохранение и стимулирование здоровья (утренняя, дыхательная, пальчиковая), бодрящая гимнастика после сна, физкультминутки во время образовательной деятельности, подвижные и спортивные игры, гимнастика для глаз;



- Обучение здоровому образу жизни (образовательная деятельность по физическому развитию, спортивные игры, физкультурные досуги, праздники, организация активного отдыха детей). Инструктор по физической культуре ежегодно составляет план мероприятий.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры в рамках специально организованной деятельности, как одной из основных форм физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении. В каждом возрастном периоде она имеет разную направленность:

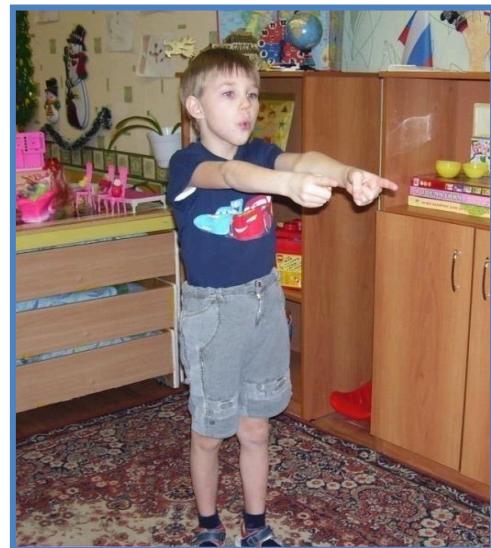
- малышам они доставляют удовольствие, учат ориентироваться в пространстве, обучают элементарным основным движениям;
- в среднем возрасте - развивают физические качества (выносливость, силу, быстроту и другие), удовлетворяют эстетическую потребность в движениях;
- в старшем возрасте – формируют осознанную потребность в движениях, способствуют накоплению двигательного опыта, развивают физические и нравственно - волевые качества дошкольника.

Инструктором по физической культуре используются разнообразные формы двигательной активности (см. [приложение № 2](#)): образовательная деятельность на основе подвижных игр разной интенсивности, тренировки, соревнования, зачеты, сюжетно – игровые, занятия с пособиями, ОД на основе упражнений и игр с пособиями одного вида, полностью построенные на свободном выборе движений и другие.

На них педагог добивается высокой двигательной активности посредством использования разных способов выполнения основных или общеразвивающих упражнений, предлагает дошкольникам музыкально-двигательные сказки, импровизацию сюжетов литературных или музыкальных произведений. В ходе образовательной деятельности применяется частая смена упражнений с разной физической нагрузкой.



-Коррекционные (различные формы оздоровительной деятельности, логоритмика, артикуляционная гимнастика, игры, которые лечат)



- Оздоровительные мероприятия в ДОУ осуществляются в соответствии с планом (см. [приложение № 3](#)). Педагогический и медицинский персонал работают в тесном контакте. Наше дошкольное учреждение работает по предупреждению заболеваемости. Все оздоровительные мероприятия направлены на повышение защитных механизмов самого организма, увеличение его сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов среды. Большое значение придается адаптации ребёнка к меняющимся внешним условиям: климатическим, бытовым, погодным и др. Для профилактики заболеваний проводится комплекс мер общеукрепляющего, профилактического характера. Для укрепления здоровья в нашем детском саду разработана система закаливающих мероприятий, органично вписывающихся в распорядок дня.

Закаливающие мероприятия не приведут к положительным результатам, если не будут выполняться все медико-гигиенические и педагогические требования и не будет создана благоприятная среда пребывания детей в коллективе. Все наши педагоги следят за соблюдением этих мероприятий.

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В МАДОУ № 93

Закаливающая процедура	Адресная направленность
- обеспечение чистоты окружающей образовательной среды;	Все возрастные

<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание прохладной водой;</li> <li>- проветривание помещений;</li> <li>- сон при открытых фрамугах (по погодным условиям);</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение в помещениях ДОУ необходимого температурного режима, чистоты и влажности воздуха;</li> <li>- облегченная форма одежды в ДОУ и на прогулке;</li> <li>- сухие обтирания после дневного сна;</li> <li>- занятия в бассейне;</li> <li>- организация питьевого режима</li> </ul>	группы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж по методике А.Уманской;</li> <li>- обильное умывание после дневного сна;</li> <li>- элементы дыхательной гимнастики;</li> <li>- полоскание ротовой полости после еды</li> </ul>	4-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные занятия в бассейне с морской солью;</li> <li>- точечный массаж после простудных заболеваний;</li> <li>-индивидуальный оздоровительный маршрут;</li> <li>- индивидуальный адаптационный маршрут;</li> <li>- щадящий график посещения МАДОУ</li> </ul>	Часто болеющие дети

## **8. ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **8.1. Реализация Программы «Будь здоров!»**

Для поддержания интереса у всех участников образовательного процесса, изучив имеющиеся условия и возможности, мы внедряем новые формы работы. Так, с 2012 года, мы пересмотрели подходы к работе по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Объединив оздоровительную и развивающую возможность бассейна и комплекса несложных, но эффективных упражнений, направленных на предупреждение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, творческий коллектив МАДОУ разработал Программу «Будь здоров», получившую рецензию специалистов Кольского филиала Петрозаводского государственного университета и рекомендованную для использования в дошкольных учреждениях.

Реализация программы учитывается в учебном плане как образовательная деятельность по физическому развитию и проводится инструктором по физической культуре под непосредственным наблюдением

старшей медицинской сестрой. Данная форма ОД не предполагает обучения плаванию. В воде, высотой до 0,5 м растворяется морская соль, что благотворно влияет на укрепление здоровья воспитанников.

**Цель** оздоровительных мероприятий (бассейн) - в период от 4-х до 7 лет направлена на:

- развитие и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление мышц, особенно спины и брюшного пресса;
- улучшение кровообращения и тока лимфы;
- повышение иммунитета.

**Задачи:**

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

Для решения поставленных задач используются средства ЛФК и оздоровительные мероприятия:

- основное – физические упражнения;
- естественные факторы природы - воздух, вод;
- массаж, самомассаж, используемые для усиления действий физических упражнений.



**Содержание оздоровительной деятельности:**

Курс подразделяется на три периода - вводный, основной и заключительный.

**Вводный** начинается с тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при

плоскостопии. Детей знакомят с упражнениями, и осваивает их правильное выполнение.

**В основном периоде** решаются главные коррекционные задачи. Продолжает возрастать нагрузка. Затем физическая нагрузка сохраняется на достигнутом уровне.

**Заключительный период** направлен на постепенное снижение нагрузки, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановке стоп.

Последнее занятие проводится с родителями, которые получают комплексы и методические рекомендации по проведению занятий лечебной гимнастики дома на период перерыва между курсами (лето).

**Окончание курса** сопровождается также тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

В год ребенок осваивает 7 комплексов, предусмотренных программой (см. [приложение № 4](#)).

## 8.2. Спортивное ориентирование как новая форма проведения спортивно-массовых мероприятий в МАДОУ

**Спортивное ориентирование** — вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов (сокращенно КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. Ориентированием могут заниматься как дети 5-11 лет, так и взрослые, независимо от уровня физической подготовки и спортивной квалификации. Это самый молодой вид спорта, который с каждым годом получает в нашей стране все большее признание. Личные увлечения воспитателя нашего дошкольного учреждения вскоре нашли отражение в работе детского сада.

Занятие спортивным ориентированием отвечает современным тенденциям развития дошкольного образования. Как только дети овладевают основными приемами ориентирования, у них появляется «волшебный ключ», который может открыть дверь к исследованию окружающего их мира. Ориентирование, как вид спорта по своему характеру, способствует развитию индивидуальности ребенка. Ведь с самого первого занятия его учат ставить цель — «прийти на финиш», добиваться выполнения этой цели — «пройти дистанцию», а главное — выполнить это самостоятельно. Таким образом, двигательная деятельность, организованная на открытом воздухе усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает их двигательную

активность, а окружение природной среды создает благоприятные условия для экологического развития детей:

- закрепляются представления о растительном и животном мире, осуществляется наблюдение за сезонными изменениями в природе;
- уточняются понятия о живой и неживой природе, об отношении человека к природе, происходит развитие связной монологической речи;
- расширяется кругозор в сфере естественнонаучных знаний, происходит практическое взаимодействие с природными объектами.

Овладевая пространственным восприятием, представлениями и ориентировкой, являющимися неотъемлемой частью данного вида спорта, повышается результативность и качество познавательной, продуктивной, творческой, трудовой деятельности, совершенствуются сенсорные, интеллектуальные способности.



Воспитатель МАДОУ № 93, Шевашкевич Людмила Алексеевна, являясь судьей Всероссийских массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский Азимут», провела пропаганду среди родителей своих воспитанников. На предложение участвовать в городских и Всероссийских соревнованиях, с каждым годом откликается все больше и больше семей. После соревнований дети и их родители делятся впечатлениями от увиденного: обсуждают прохождение тех или иных участков и мест расположения призм, обмениваются фотографиями, демонстрируют дипломы, призы.



Возникший интерес, сподвигнул нас на организацию соревнований по спортивному ориентированию внутри детского сада.

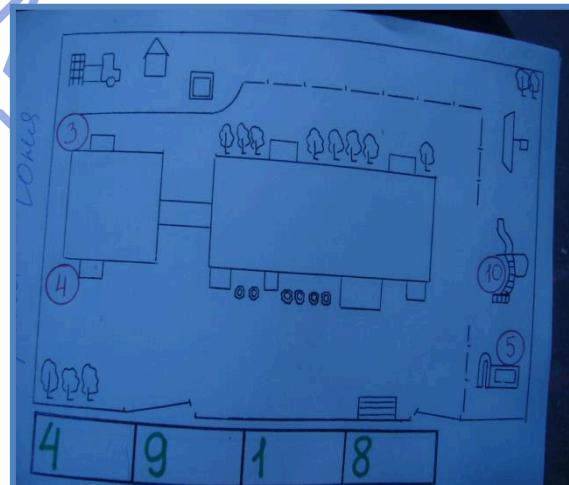
**Цель** внедрения нового спортивно-массового мероприятия направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у всех участников воспитательного процесса потребности в здоровом образе жизни. Исходя из цели, решаются следующие **задачи**:

- привлечь воспитанников к занятию спортом;
- пропагандировать ведение здорового образа жизни;
- способствовать функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности;
- способствовать всестороннему развитию детей;
- развивать чувство социальной уверенности у дошкольников;
- внедрять новые формы работы с семьей.

Работа по организации соревнований проходила в нескольких направлениях.

С педагогами и родителями были проведены консультации из серии: «Спортивное ориентирование – новый вид спорта в детском саду», где познакомили с правилами, атрибутикой и значением этого вида спорта в детском развитии.

Предварительная работа с детьми началась со знакомства с картой территории детского сада.

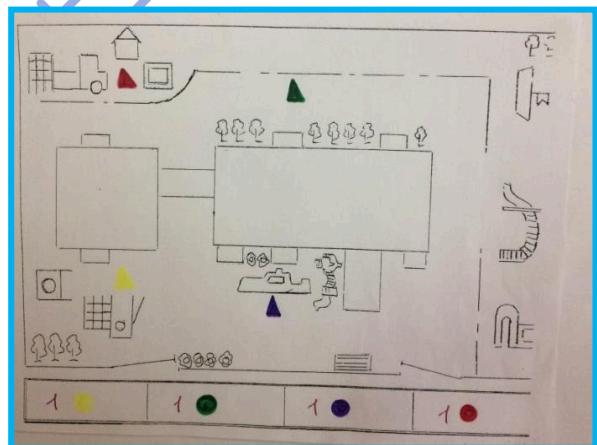


Изначально, к участию в соревнованиях мы привлекали только детей старшего дошкольного возраста. Вместе с воспитателями дети ориентируясь, находили объекты на местности. Каждый объект обозначается главным атрибутом – трехгранной призмой оранжевого цвета – это контрольный пункт с номером объекта. Дети узнали новое слово «легенда» » - подробное описание к контрольному пункту и его установки на местности. Каждый участник должен ставить крестик карандашом в клеточке напротив «легенды», что доказывает

его присутствия на контрольном пункте. Для контроля правильного прохождения дистанции в виде «заданного направления» на финише судьи проверяют результат.



В 2015 году, наш коллектив принял решение ввести элементы игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста с учетом специфики их возможностей. Локализовав место проведения игры, подобрав атрибуты с опорой на уровень сенсорного восприятия в этом возрасте, упростив схемы, обеспечив условия, способствующие недопущению травматизма и пригласив родителей малышей, мы провели осеннюю игру «В гостях у Мишеньки». Море положительных эмоций, вызванных удовлетворенностью от достигнутого результата у детей и их родителей, утвердило нас в правильности принятого решения.



В нашем детском саду этот вид спорта любим, востребован всеми участниками образовательных отношений.

## **9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **9.1. Спортивно-оздоровительная программа дополнительного образования «Фитнес - Бэби»**

На основе Программы развития МАДОУ № 93, творческая группа дошкольного учреждения разработала сбалансированную спортивно-оздоровительную программу «ФИТНЕС-БЭБИ» для детей 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей, физической подготовленности и интересов.

Тематика и направленность двигательной деятельности в кружке разнообразна: укрепление осанки и профилактика плоскостопия, развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. Тренировки проводятся в спортивном тренажерном зале, в бассейне. Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок может проявить себя, при этом все дети получают индивидуальный подход со стороны педагога.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, приобщение к занятиям спортом.

Достижение поставленной цели возможно при решении ряда **задач**:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- развитие правильной осанки;
- развитие музыкальности. Чувства ритма;
- улучшение эмоционального состояния;
- повышение интереса к занятиям физкультурой;

#### **Предполагаемые результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;
- овладение детьми навыкам самооздоровления, здорового образа жизни;
- закрепление оздоровительный мер в виде устойчивого психоматического состояния.

#### **Кадровое обеспечение**

#### **Медицинское сопровождение:**

- анализ медицинских карт для выявления хронических заболеваний у детей;

- решение вопроса о допуске детей к занятиям по аэробике и аквааэробике с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей;
- обязательный осмотр детей перед занятием в бассейне: не допускаются к занятиям дети с кожно-аллергическими заболеваниями, порезами, болячками, при повышенной температуре у ребенка, насморке и плохом самочувствии. В соответствии с заключением врача, освобождают детей от занятий после перенесенных заболеваний;
- медсестра контролирует надлежащее санитарное состояние всех помещений бассейна, оборудования, купальных принадлежностей; следит за температурным режимом, влажностью воздуха, состоянием воды.

### **Музыкально-хореографическое сопровождение:**

- подбор музыкальных произведений, отвечающих возрасту занимающихся, их подготовленности, этапа обучения, структуры занятия, решаемых задач и т.д.;
- подбор ритмических движений в различных сочетаниях;
- интеграция ритмических композиций, обучающих игр в образовательную деятельность;
- знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями;
- музыкальное сопровождение (по мере необходимости) во время проведения фитнес-тренировок.

### **Инструктор по физической культуре:**

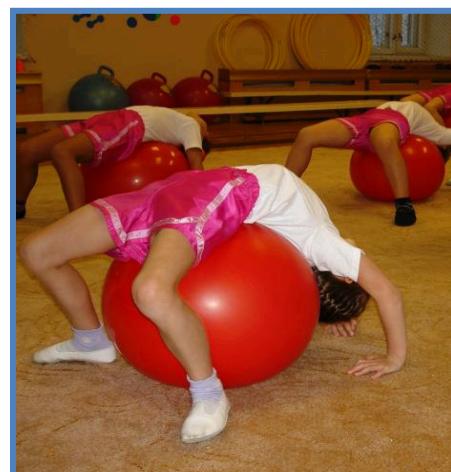
- разработка необходимой документации: подбор комплексов, планирование, составление программы курса и т.д.;
- осуществляет непосредственное проведение образовательной деятельности;
- проводит мастер-классы, консультации для родителей, коллег;
- ведет наглядно-разъяснительную работу с родителями о пользе систематического занятия фитнесом;
- привлекает родителей к участию в соревнованиях, праздниках.

Особенностью программы является синтез всех видов деятельности, как строевые упражнения, подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения, танцы, самомассаж, дыхательные упражнения, релаксация. Это позволяет детям дошкольного возраста в наиболее доступной, яркой, эмоциональной форме получить первые эстетические впечатления, помогающие формировать личность ребенка. В процессе подготовки детей к тренировкам, поэтапное разучивание движений, чёткий показ педагога с согласованными комментариями, учёт принципов систематичности и

последовательности, помогают детям лучше научиться ориентироваться в окружающем пространстве, повышается естественная активность, движения становятся более точными, динамичными.

Музыкально-ритмические движения, учат ребенка владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, укрепляет основные виды движений, способствует освоению элементов плясок и танцев.

Освоение программы рассчитано на два года – старшая группа, подготовительная к школе группа. Численность обучающихся в группе не превышает 8 человек (по санитарным нормам наполняемости бассейна). Образовательная деятельность проводится во вторую половину дня длительностью 25-30 мин.



### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО МЕСЯЦАМ

месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
октябрь	фитнес-диагностика	Аквааэробика-диагностика	фитнес	аквааэробика
ноябрь	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
декабрь	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
январь	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
февраль	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
март	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
апрель	фитнес	аквааэробика	фитнес	аквааэробика
май	Показательные выступления по аэробике	Показательные выступления по аэробике	фитнес –анализ результатов	Аквааэробика анализ результатов

### ОБОРУДОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА

СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	БАССЕЙН
Музыкальное оснащение	Музыкальное оснащение

Ковровое покрытие или индивидуальные коврики	Элементы костюмов (шапочки рыбок, лягушек и т.д.)
Гимнастические скамейки	Обручи
Мячи	Плавательные доски
Фитболы	Мячи
Тренажеры	Поплавки
Элементы костюмов	Купальные принадлежности
Спортивная форма	



За четыре года реализации программы, можно сделать вывод о её эффективности:

- наблюдается гармоничность телосложения, улучшение физического здоровья;
- повысился уровень сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся;
- совершеннее стали нервно-психические процессы;
- дети обогатились не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом;
- раскрылись творческие способности у детей;
- цикл фитнес-тренировок эффективен для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей старшего дошкольного возраста, способствует улучшению индекса здоровья.



## **9.2. Обучение плаванию в секции дополнительного образования «Дельфин»**

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены. Они благотворно влияют на жизненно важные системы детского организма: опорно-двигательный аппарат и мышечную систему, дыхательную и нервную системы. Рекомендуемая температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают закаливающий эффект.



**Цель программы:** обучить детей дошкольного возраста плаванию; закаливать и укреплять детский организм; обучить каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создать основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

### **Задачи программы:**

- формировать у детей навыки плавания;
- формировать бережное отношение к своему здоровью;
- формировать навыки личной гигиены;
- развивать умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Обучение плаванию начинается с детьми раннего дошкольного возраста. Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям к ней для детей дошкольного возраста и составляет: продолжительность одного занятия для детей 2-3 лет 10-15 минут; 3-4 года 15-20 минут. 4-5 лет 20-25 минут, 5-6 лет

25-30 минут, 6-7 лет 30-35 минут. На занятиях необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Учебный год длится с 1 октября по 30 апреля, для детей раннего возраста с 1 ноября по 30 апреля.

### Учебный план

Группы	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
Ранний возраст	1	4	22
Младшая	1	4	26
Средняя	1	4	26
Старшая	1	4	26
Подготовительная	1	4	26

### Результаты освоения детьми программы по обучению детей плаванию «Дельфин»

**Выпускник дошкольного учреждения умеет:** работать ногами дельфином и кролем с подвижной опорой и без нее, на груди и на спине; плавать облегчённым кролем в скольжении на груди и на спине; проплывать любым способом до 10м; нырять за игрушками под воду с открытыми глазами без очков; делать серию плавных выдохов в воду до 10 раз подряд; выполнять упражнения в воде: «поплавок», «звезда», «торпеда», «медуза»; различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием.



## 10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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 (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
5. 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.

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

НАПРАВЛЕНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ
Просветительское	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Наглядная агитация (стенды, памятки, папки передвижки, устные журналы).</li><li>2.Собеседование (сбор информации).</li><li>3.Анкетирование, тесты, опросы.</li><li>4.Беседы.</li><li>5.Встречи со специалистами.</li><li>6.Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях).</li><li>7.Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.</li></ol>

	8.Круглый стол. 9.Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее). 10.Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.
Культурно-досуговое	1.Дни открытых дверей. 2.Совместные праздники и развлечения, спортивные соревнования. 3.Организация вечеров вопросов и ответов. 4.Участие в образовательной и проектной деятельности.
Работа с семьями, неохваченными дошкольным образованием	1. Деятельность консультационного центра. 2. Деятельность центра игровой поддержки родителей.



Отдельного внимания заслуживает вопрос о деятельности вариативных форм дошкольного образования.

На базе МАДОУ функционируют консультационный центр и центр игровой поддержки родителей, осуществляющих дошкольное воспитание в форме семейного образования. Вся деятельность данных центров в равной степени нацелена как на развитие детей раннего возраста, так и на сохранение и укрепление их физического и психического здоровья.



Нами создана структурно-содержательная модель игровой поддержки ребенка раннего возраста, которая включает в себя три компонента: среда, общение и деятельность, в каждом из которых решаются целый комплекс задач.

Средовой компонент обеспечивает создание здоровьесберегающей среды с ориентацией на возраст детей. Осуществляется учет: правильного и рационального зонирования пространства; своевременной наполняемостью среды игровыми средствами, оборудованием; использования многофункциональных, легко трансформируемых форм (сборно-разборные игровые модули, мебель, игрушки и т.д.). Уделяется внимание индивидуальному личностно – ориентированному подходу в развитии детей. Среда является пространством для конструктивного общения и взаимодействия специалистов и родителей.

Формирование доверительных отношений педагог ↔ ребенок ↔ родитель активизация и обогащение педагогического потенциала родителей лежат в основе компонента общения. Данный компонент служит пропедевтике процесса адаптации к детскому саду, от уровня протекания которой зависит эмоционально-психологический комфорт, а следовательно, и его соматическое состояние.

Целью деятельностиного компонента является реализация различных форм активного совместного взаимодействия ребенка и взрослого. Какой бы вид деятельности не доминировал, ребенок приобретает опыт двигательной деятельности:

- формирование физических качеств, способствующих формированию опорно-двигательной системы организма;
- развитие крупной и мелкой моторики обеих рук;
- овладение основными видами движений;

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

## 11. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МАДОУ

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

показатели (4-7 лет)	2012-2013 уч.г.			2013-2014 уч.г.			2014-2015 уч.г.			2015-2016 уч.г.		
группы здоровья	I	II	III									
группы здоровья	6	47	10	6	48	10	10	47	9	12	43	7
индекс здоровья	17,1			17			17,7			20,3		
индекс в адаптации	25,2			25,5			32,3			68,4		
пропущено в детоднях (О З)	16,8			17,6			13,5			12,7		
частоболеющие дети	8			9			6			4		

Обобщение опыта работы по физкультурно – оздоровительному развитию воспитанников позволило дошкольному учреждению

- в 2011-2012 учебном году стать призерами муниципального этапа конкурса «Детский сад Мурманской области-2011»;
- победителями регионального этапа конкурса «Детский сад Мурманской области-2011» в номинации «Лучшая реализация физкультурно-оздоровительного направления»;
- в 2009- 2013 гг. - лауреатами муниципального смотря-конкурса на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях;
- опыт работы инструктора по физической культуре был представлен на Всероссийском конкурсе профессионального мастерства педагогов - новаторов «Урок физкультуры XXI века» и заслужил звание победителя конкурса;
- материал по организации физического развития в МАДОУ отмечен дипломами I, II степени на XVII межрегиональной научно-практической конференции ФГБОУ ВПО «Петрозаводский Государственный Университет», Кольский филиал (2014);
- победитель городских соревнований по фитнес - аэробике «Белый медвежонок» (2016).

# приложение

.9.



анск

# ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

## Тренажеры для детей

### Тренажер диск «Здоровья»

Предназначен для развития функции вестибулярного аппарата. Оказывает общескрепляющее воздействие на организм, развивает мышцы туловища, ног, рук, улучшает работу голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Состоит из двух металлических дисков, соединенных между собой центральной осью, с шайбой. Между дисками, в концентрических каналах, проложены стальные шарики. Для занятий диск укладывается на пол.

#### Примерные упражнения:

- стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево - вправо;
- стоя на диске на одной ноге (другая на полу), делать вращения влево -вправо;
- стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу ("бег на роликовых коньках", "самокат");
- стоя на диске на двух ногах, вращаться влево - вправо;
- сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола вращаться влево - вправо;
- сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, упираются о пол, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо;
- стоя на диске на коленях, отталкиваясь руками делать движения вправо - влево, вращение по кругу, сильно оттолкнувшись;
- стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, производить вращение вправо - влево;
- сидя на дисках, друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касается ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга делать вращение влево - вправо;
- стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки па поясе, движение ногами вправо - влево;
- сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу, вращение влево - вправо или вокруг своей оси.

Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук: в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

## **Беговая дорожка**

Предназначена для укрепления мышц стопы, ног, развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. На этом устройстве полезно бегать босиком, так как массаж рецепторных точек на стопе оказывает благотворное действие на общее функциональное состояние организма.

### Примерные упражнения:

- держась за поручни двумя руками или одной рукой, идти, бежать по дорожке;
- держась за поручень двумя руками у основания или за середину, скользить вверх или вниз в полуприседе;
- стоя спиной или лицом к поручню держась за него руками, ходить, бегать;
- стоя на дорожке боком к поручню, руки на поручне, переступать ногами влево - вправо;
- стоя лицом или спиной к поручню, одна нога на дорожке другая на полу, руки на поручне, прыгать и поочередно менять ноги.

## **Велотренажеры**

Служат для развития общей выносливости, выносливости мышц ног, брюшного пресса, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

## **Батут с держателем**

Предназначен для развития скоростно-силовых качеств, ловкости, функции равновесия (упражнения могут выполняться детьми поточко друг за другом и по одному).

Дети занимаются в комнате двигательной активности согласно расписанию, под руководством инструктора по физической культуре или воспитателя. Эти занятия способствуют удовлетворению двигательной активности, физическому развитию, укреплению здоровья детей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

### План оздоровительных мероприятий в МАДОУ г. Мурманска № 93

№	Наименование	Срок исполнения	Ответственный
1.	Осуществлять осмотр детей с профилактической целью	Сентябрь-май	врач
2.	Своевременно организовать осмотр детей узкими специалистами с профилактической целью	1 раз в год	Врач Ст м/с
3.	Организовать санацию полости рта	По графику	стоматолог
4.	Составлять план профилактических прививок на год	1 раз в год	Ст м/с
5.	Проводить профилактические прививки согласно намеченного плана	постоянно	Врач с Ст м/с
6.	Регулярно проводить занятия по санитарно эпидемическому режиму в ДОУ	По плану	Ст м/с
7.	Осуществлять ежедневный контроль по санитарному состоянию в ДОУ	постоянно	Ст м/с
8.	Обеспечить постоянный контроль над маркировкой детской мебели	постоянно	Заведующая Ст. воспит. Ст м\с
9.	Осуществлять ежедневный контроль над питанием детей	постоянно	Ст м/с
10.	Проводить витаминизацию 3 блюда	постоянно	Ст м/с
11.	Проводить контроль над закаливающими процедурами согласно возраста детей	постоянно	Ст м/с
12.	Проводить контроль над физическим воспитанием детей согласно	1 раз в месяц	Ст м/с

	возрастных групп		
13.	Осуществлять контроль УФО групп	постоянно	Ст м/с
14.	Контролировать воздушный режим в группах	постоянно	Ст м/с Ст .воспит.
15.	Осуществлять обследование на гельминтозы	По графику 1 раз в год	Ст м/с
16.	Вести наблюдение над реконвалистентными по ЖКЗ и своевременно снимать с учёта	постоянно	Ст м/с
17.	Вести наблюдение за детьми стоящими на диспансером учёте и своевременно направлять на консультации	постоянно	Ст м/с
18.	Проводить анализ заболеваемости детей	1 раз в месяц	Ст м/с
19.	Своевременно информировать родителей о состоянии здоровья детей	постоянно	Ст м/с Воспитатель
20.	Регулярно проводить беседы и санитарно просветительные мероприятия с сотрудниками и родителями воспитанников	постоянно	Врач Ст м/с воспитатель
21.	Осуществлять своевременное информирование родителей в виде памяток по группам	постоянно	Ст м/с
22.	Выполнять программу производственного контроля в ДОУ	Согласно графика	Ст м/с НХО
23.	Организовать работу по обеспечению воспитанников рыбьим жиром	Согласно инструкции по применению	Ст м/с
24.	Сопровождать процесс адаптации у вновь поступивших детей	Период адаптации	Ст м/с Ст .воспит.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ АКТИВНОСТИ

Классы	Виды	Подвиды	Возрастная адресованность						
			1	2	3	4	5	6	7
Совместная деятельность	Утренняя гимнастика	Традиционный комплекс утренней гимнастики			*	*	*	*	*
		Утренняя гимнастика в игровой форме		*	*	*	*	*	*
		С использованием полосы препятствий			*	*	*	*	*
		С включением оздоровительных пробежек					*	*	*
	Гимнастика после дневного сна	С использованием простейших тренажеров				*	*	*	*
		Упражнения в постели		*	*	*	*	*	*
		Гимнастика игрового характера		*	*	*	*	*	*
		Хождение по массажным дорожкам		*	*	*	*	*	*
		Самомассаж		*	*	*	*	*	*
		Дыхательная гимнастика		*	*	*	*	*	*
	Подвижные игры на прогулке	Зрительная гимнастика			*	*	*	*	*
		Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*
		Спортивные игры					*	*	*
		Народные игры			*	*	*	*	*
	Целевые прогулки	Игры-эстафеты					*	*	*
		Пешие прогулки			*	*	*	*	*
	Физкультурные минутки, динамические паузы	Походы						*	*
Образовательная деятельность физической направленности	Физкультурные развлечения, досуги, праздники	Пешие прогулки			*	*	*	*	*
		Походы							
		Физкультурные минутки, динамические паузы	*	*	*	*	*	*	*
Массовые физкультурно-спортивные мероприятия	Образовательная деятельность физической направленности	В спортивном зале			*	*	*	*	*
		В бассейне с элементами ЛФК					*	*	*
		На улице					*	*	*
		В групповом помещении	*	*					
Самостоятельная деятельность	Любой вид двигательной активности по инициативе ребенка (группы детей)	Совместно с родителями			*	*	*	*	*
		Сообщество детей			*	*	*	*	*
Массовые физкультурно-спортивные мероприятия	Самостоятельная деятельность	Легкоатлетические пробеги					*	*	*
		Велопробеги					*	*	*
		Спортивное ориентирование					*	*	*
		Межсадовские соревнования							

## ПРИЛОЖЕНИЕ №4

### ПРОГРАММА КУРСА РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Этап реабилитации, место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
Дошкольное учреждение комбинированного типа	<p>1.Всесторонне укрепление мышечной системы ребенка.</p> <p>2.Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища, правой и левой половин туловища.</p> <p>3.Формирование навыка правильной осанки.</p> <p>4.Овладение навыками мышечной релаксации.</p> <p>5.Адаптация сердечно -сосудистой и дыхательной систем к возрастающим физическим нагрузкам.</p>	<p>1.Лечение положением.</p> <p>2.Физические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а)ОРУ - 20% времени занятия</li> <li>б)специальные упражнения - 60%</li> <li>в)времени занятия дыхательные упражнения</li> <li>г)упражнения на расслабление - 15 % времени занятия.</li> </ul> <p>3.Массаж</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· общий</li> <li>· ручной</li> <li>· самомассаж</li> <li>· самомассаж с помощью массажных мячей</li> </ul> <p>4.Естественные факторы природы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· солнце</li> <li>· вода</li> </ul>	<p>1.2-3 специальных упражнений 5-7 минут .</p> <p>2.занятия лечебной гимнастикой - 25-30 минут.</p> <p>3.Самостоятельные занятия - 3-5 специальных упражнений.</p>	<p>Выполнять специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.</p> <p>Преобладают и.п. лежа на спине, животе, стоя на четвереньках.</p> <p>Ребенок выполняет упражнения в зале, бассейне, дома.</p> <p>Используются игры всех степеней подвижности.</p>	<p>Тестовая диагностическая карта.</p> <p>Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Миотонометрия - определение мышечного тонуса.</p>

## ПРОГРАММА КУРСА РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПЛОСКОСТОПИЯ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Этап реабилитации, место проведения	Целевые установки	Средства ЛФК	Формы ЛФК	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
1 КУРС – 4 занятия  (Октябрь, январь)	1.Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.  2.Оздоровительные Упражнения и игры в бассейне	1.Физические упражнения.  2.Массаж  3.Естественный фактор природы включаются на занятия	Подгрупповые занятия 2-3	Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.	Внешний осмотр в и.п. стоя и в ходьбе
2 КУРС -4 занятия  (ноябрь, февраль)	1.Формирование навыка правильной осанки.  2. Оздоровительные Упражнения и игры в бассейне	Массаж · самомассаж · самомассаж с помощью массажных мячей естественные факторы природы · воздух · вода	Самостоятельные занятия - 3-5 специальных упражнений.	Ребенок лежаком.  Ребенок выполняет упражнения в группе, бассейне, зале, дома.	Внешний осмотр в и.п. стоя у стены
3 КУРС – 4 занятия  (декабрь, март)	1.Тренировка мышц стопы.  2. Оздоровительные Упражнения и игры в бассейне				
С 1 по 15 мая- диагностический период	работа с картами, с тетрадями здоровья				Планограмма - 2 раза в год.



МАДОУ г. Мурманска № 93 «Аленушка»  
183038, г. Мурманск, ул. Софьи Перовской, д.15 "а"  
Телефон (8152) 45-05-38  
Факс (8152) 45-46-24  
E-mail: [dou93@bk.ru](mailto:dou93@bk.ru)  
Сайт: <http://alenka-93.ru/>