

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Хитина Ольга Александровна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Формирование здоровьесберегающей образовательной среды на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой ТОФВ
д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

10.12.2018 г. 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.



(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры ТОФВ

Савчук А.Н.

 10.12.2018

(дата, подпись)

Обучающийся Хитина О.А.

10.12.2018 

(дата, подпись)

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.	8
1.2. Средства и методы формирования здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста.	15
1.3. Методы контроля за физическим развитием детей старшего дошкольного возраста...	29
1.4. Методы исследования	32
2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ	34
2.1. Обоснование и разработка средств по обеспечению здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста.....	34
2.2. Проверка разработанных средств по формированию здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста.....	42
ВЫВОДЫ	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	50
Список литературы:.....	51
Приложение А.....	60
Приложение Б	65

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья дошкольников, полноценное развитие их организма – одна из проблем в современном обществе. Сравнительный анализ выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников за последние 10 лет.

Медики, родители, педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствие нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается, в первую очередь нервной системы и опорно – двигательного аппарата.

Количество детей с хронической патологией возросло в 2 раза, а детей, которые не имеют отклонения в состоянии здоровья снизилось в 3 раза.

Среди хронических заболеваний преобладают болезни органов дыхания, костно – мышечной системы, аллергические заболевания и заболевания органов пищеварения.

Примерно 15 – 20% дошкольников страдают психическими расстройствами. 30 – 40% детей составляют группу риска по развитию психических нарушений (неврозы, нарушение сна).

Оценка физического развития показала, что большинство детей развивается гармонично, но отмечается тенденция к снижению гармоничного развития детей.

Значительное число детей имеют низкие показатели основных двигательных способностей: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила.

У значительной части детей, которые не посещают дошкольные учреждения наблюдается замедленное развитие нервно – психического развития (наглядно – образное мышление, произвольная память) – все это отражается на психолого – педагогических параметрах готовности ребенка к школе.

В дошкольном образовательном учреждении необходимо стремиться к сохранению и укреплению здоровья не только детей в целом, но и каждого

отдельного ребенка. Формирование ценностных установок на здоровый образ жизни должно рассматриваться как индивидуальная жизненная потребность ребенка.

Практически не созданы условия для формирования здоровьесберегающей среды. Недостаточная двигательная активность детей влечет за собой снижение у них умственной и физической работоспособности, а это серьезная угроза не только здоровью, но и формированию растущего организма.

Сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно – гигиенические нормы и проводит нормирование двигательных способностей и навыков.

Единая основа проблем физического и нервно – психического развития детей обуславливает создание условий развития ребенка. В настоящее время общая проблема расчленена на две составляющие. Деятельность инструкторов физической культуры направлена на физическое развитие, под которым понимается формирование опорно – двигательного аппарата, основных двигательных способностей (координация, сила, быстрота, выносливость, гибкость), умений и навыков. Вторая составляющая – нервно – психическая – обычно отделена от первой, от движения, и отдана педагогам – психологам.

Однако полноценные программы развития даже этих составляющих к настоящему времени не сформированы.

В нашем исследовании сделана попытка объединить эти две составляющие целостного процесса и совместить их со средовым развивающим подходом.

Полноценное физическое развитие, двигательных способностей, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов.

Таким образом, программа дошкольного образования должна быть направлена на физическое и нервно – психическое развитие.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать средства по обеспечению здоровьесберегающей среды на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования: образовательный процесс детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: формирование здоровьесберегающей образовательной среды на занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предположили, что применение разработанных средств и методов по обеспечению здоровьесберегающей среды на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста будет эффективным, если будут учтены следующие педагогические условия:

- индивидуальные и возрастные особенности детей.
- взаимодействие инструктора по физической культуре и детей старшего дошкольного возраста
- создана здоровьесберегающая среда

Задачи исследования.

1. На основе анализа научно – методической литературы изучить особенности детей старшего дошкольного возраста, средства и методы по обеспечению здоровьесберегающей среды на занятиях физической культурой.
2. Разработать средства и методы по обеспечению здоровьесберегающей среды на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Проверить эффективность разработанных средств и методов.

Теоретическая значимость заключается в том, что:

- были определены целевые ориентиры педагогической поддержки здоровья детей дошкольного возраста, которая обеспечивает развития

ребенка, как в коррекционном, так и в профилактическом, оздоровительном направлении.

Практическая значимость заключается в том, что:

- были созданы условия для гармонического психического, физического развития ребенка в образовательном пространстве;
- условия для сохранения и укрепления здоровья, положительной эмоциональной атмосферы;
- создана здоровьесберегающая среда для дошкольников (использовались не только физические упражнения, но и естественные силы природы, и гигиенические факторы. Физическая нагрузка на занятия возрастает постепенно, достигает наибольшей интенсивности в основной части и постепенно снижаться в заключительной.
- использовались научно - обоснованные и проверенные практикой средства и методы.

Научная новизна.

Охарактеризованы особенности здоровьесберегающей образовательной среды, типичные для дошкольных образовательных организаций, и показан характер их влияния на психическое здоровье детей старшего дошкольного возраста; раскрыты сущность и структура здоровьесберегающей образовательной среды и уточнены критерии сформированности здоровьесберегающей среды; определены пути формирования здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольных образовательных организациях и обоснованы социально-педагогические условия, способствующие эффективности этого процесса.

Методологической основой исследования являются:

- разработка физкультурно – оздоровительных мероприятий с дошкольниками в детском саду Ароновой Е.Ю., Хашабовой К.А.

- разработка развивающих двигательных программ для детей 5 – 6 лет Шилковой И.К., Большева А.С., Силкина Ю.Р., Лебедева Ю.А., Филлиповой Л.В.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функций многих систем организма.

Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяет высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

Говоря о 6 годе жизни, специалисты утверждают, что данный период является нестабильным в физическом развитии и функциональном состоянии как у мальчиков, так и у девочек.

Для девочек 5 – 6 лет характерен более высокий уровень умственной работоспособности. Но у девочек старшей дошкольной группы наблюдается меньшая устойчивость к утомлению примерно в 2 раз.

Известно, что каждый ребенок отличается индивидуальными темпами роста и формирования, которые определяют свойственные лишь ему морфологические и функциональные особенности и является причиной внутригрупповых различий в однородной по календарному (паспортному) возрасту группе детей. В связи с индивидуальными различиями в морфологических особенностях детей одного паспортного возраста существует представление о биологическом возрасте.

Понятие биологический возраст отражает индивидуальный уровень морфологического и функционального развития ребенка. Биологический и паспортный возраст ребенка иногда не совпадают.

У современных детей одного паспортного возраста можно выделить несколько вариантов индивидуального развития: ускоренное, обычное и замедленное.

Ускоренное и замедленное развитие могут быть гармоничными и негармоничными.

Вариант развития, при котором ребенок опережает сверстников на 1 – 2 года по всем показателям, определяется как гармоничная акселерация.

Опережение сверстников по одному или нескольким морфологическим и функциональным показателям относится к негармоничной акселерации.

Отставание ребенка от сверстников на 1 – 2 года по всем морфологическим и функциональным показателям – гармоничная ретардация. Отставание от сверстников по отдельным морфологическим и функциональным показателям характеризуется как негармоничное замедленное развитие.

В связи с этим, для определения биологического возраста предпочтительно использовать не отдельные признаки, а комплекс морфофункциональных показателей.

Одним из вариантов подобного подхода к определению биологического возраста является схема типов соматического статуса, которая позволяет дать обобщенную оценку вариантов роста и развития детей дошкольного возраста. В зависимости от длины и массы тела, окружности грудной клетки выделяют макро -, мезо – и микросоматический тип. Для определения соматического типа используется оценка длины и массы тела, окружности грудной клетки в баллах.

Для того чтобы определить возрастные особенности детей дошкольного возраста используются среднеарифметические значения.

Нервная система.

Формирование нервной системы происходит на базе безусловных (врожденных) рефлексов, таких как: оборонительный, пространственно — ориентировочный, рефлекс Робинзона, ползательный, шагательный.

Например, если ребенку протягиваешь игрушку, он захватывает ее (рефлекс Робинзона), касаешься ступней — начинает ползти. Берешь под руки, ставишь на опору — начинает делать шаги (шагательный рефлекс). На

основе этих рефлексов основаны такие средства физического воспитания, как рефлекторные упражнения.

У детей влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы выражено больше, чем парасимпатического и преобладает процесс возбуждения над процессом торможения. Это объясняется тем, что еще не все нервные волокна полностью покрыты миелиновой оболочкой и нервные импульсы легко иррадируются (распространяются) с одного нервного волокна на другое.

Дети дошкольного возраста характеризуются высокой возбудимостью нервных центров и мышц, а также малой экономичности вегетативных функций.[10]

Сила и уравновешенность нервных процессов зависит от типов ВНД (по Павлову). Наиболее подвижны дети «сангвиники» и «холерики». Дети с «флегматичным» темпераментом более спокойные и обладают хорошей выдержкой.

У детей легко и быстро формируются условно — рефлекторные связи, т. е. освоение новых двигательных действий. Это связано с пластичностью и лабильностью нервной системы. Они за короткий период времени осваивают сложные по координации двигательные действия такие как: катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание. Очень важно изначально правильно формировать двигательные навыки, если они сформировались. То их потом трудно будет разрушить.

Сердечно — сосудистая система.

К моменту рождения ребенка достигает значительной зрелости, т. к. начинает внутриутробно функционировать раньше всех систем. Сосуды значительно шире, чем у взрослых и поэтому не требуется большого кровяного напора, чтобы протолкнуть кровь по сосудам. Таким образом, артериальное давление (АД) ниже, чем у взрослых и составляет у детей грудного возраста — 85 / 55 мм. рт. ст. К концу шестилетнего возраста оно составляет — 11/70 мм. рт. ст.

К 6 годам ЧСС составляет от 90 до 85 уд./мин. [44]

У детей относительно невелика сократительная способность миокарда, малоэкономична деятельность сердца, невелик его функциональный резерв. Низкие величины сердечного выброса и артериального давления в сочетании со значительной частотой сердечных сокращений обуславливают значительную напряженность функции кровообращения у детей, особенно при выполнении физических нагрузок.

У детей защитная функция крови развита слабее, чем у взрослых, продукция антител и факторов неспецифического иммунитета еще недостаточна. Поэтому сопротивляемость организма детей микробам и вирусам понижена. Биохимические особенности крови обусловлены интенсивным процессом обмена веществ.

Учитывая возрастные особенностей детей, не следует давать длительную физическую нагрузку, это поможет избежать переутомление сердечной мышцы. Не следует резко менять темп выполнения физических упражнений т. к. ритм сердца легко нарушается и не может сразу приспособиться к внезапно изменившейся по темпу двигательной деятельности. Физические нагрузки должны быть постепенные и иметь среднюю интенсивность.

Дыхательная система

Верхние дыхательные пути у детей узкие и при неблагоприятных условиях легко набухают и затрудняют дыхание. Поэтому следует заниматься в чистых помещениях в отсутствии пыли.

Частота дыхательных циклов в минуту выше, чем у взрослых и составляет от 45 до 35 у детей грудного возраста. С возрастом она уменьшается. У детей 3 лет — 25 — 22 дыхательных циклов в минуту [44].

При выполнении двигательных действий нужно следить за тем, чтобы ребенок не задерживал дыхание на вдохе, это может вызвать гипоксию и повышение артериального давления, иногда даже обморок.

Опорно — двигательный аппарат.

У детей дошкольного возраста преобладает хрящевая ткань, поэтому у них хорошая гибкость, но их кости подвержены неблагоприятным факторам окружающей среды [44]. Таким фактором может быть длительное статическое напряжение, например, стояние в кроватке, держась за опору, когда ребенок еще не научился ходить. Этот фактор дает большую нагрузку на костную систему ребенка, кости искривляются в зависимости от положения. Чаще всего ноги могут стать ообразными или иксообразными. Это в дальнейшем затрудняет процесс освоения двигательных навыков и развития двигательных способностей.

Мышцы-сгибатели по сравнению к мышцам-разгибателям развиты лучше, это связано с внутриутробным развитием. Поэтому основной акцент при развитии различных мышечных групп нужно сделать на мышцы-разгибатели.

Мышцы и связки, по сравнению со взрослыми, у детей развиты плохо. При планировании нагрузки нужно следить, чтобы не использовались длительные силовые напряжения, натуживание, т. к. они могут вызвать пупочную и паховую грыжи. Мелкие мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении развиты слабо, поэтому нужно постоянно следить за осанкой детей при выполнении двигательных действий.

Лучше всего у детей развиты крупные мышцы нижних конечностей, т. к. дети постоянно бегают, прыгают. Поэтому нужно обратить особое внимание на развитие мышц верхних конечностей.

Рост и развитие организма детей происходит неравномерно. Мышечный аппарат детей обладает высокой эластичностью, что создает условие для благоприятного выполнения движений с большой амплитудой, благодаря большой «гибкости» в суставах. Высокая возбудимость и лабильность мышц у детей и их морфологические особенности способствуют развитию двигательных способностей. [17]

Характерной особенностью детей дошкольного возраста является относительная слабость процессов внутреннего торможения. Легко

возникающая иррадиация в нервных центрах затрудняет обучение новым движениям, особенно тем, которые требуют хорошего понимания словесных инструкций. Поэтому необходимо умелое применение показа движений.[10]

В этом возрасте достигается высокая степень развития способности ориентирования в пространстве при передвижении с закрытыми глазами, высокий уровень остроты мышечных ощущений при движениях.

При длительных и монотонных нагрузках у детей быстро снижается работоспособность, что сопровождается чувством усталости.

Реакция детей на кратковременные высокой интенсивности нагрузки протекает более благоприятно при положительном эмоциональном фоне.

Дыхание у детей по сравнению со взрослыми менее экономично как в покое, так и при двигательной деятельности. Наблюдается высокая возбудимость дыхательного центра. Это выражается в том, что произвольная задержка дыхания у детей прерывается значительно раньше, чем у взрослых.

В ответ на физические нагрузки у детей наблюдается учащение и менее выраженное углубление дыхательных движений. [32]

Дыхательный аппарат легко приспосабливается к разнообразным положениям и движениям тела, так как у них высокая эластичность сочленений грудной клетки. Значительные трудности возникают в тех случаях, когда циклическая работа предельной мощности продолжается более или менее продолжительное время.[3]

Особенно выражено сердцебиение при эмоциональном возбуждении. Систематическая тренировка несколько уменьшает эту реактивность, но меньше, чем у взрослых. Восстановительный период длится дольше, чем у взрослых людей, особенно после работы большей мощности. Значительная доля энергетических процессов у детей относится к пластичным процессам, т. е. служит для обеспечения роста тканей и органов. Чрезмерная нагрузка может вызвать угнетение пластических процессов и задержку роста и развития организма. [15]

Дети способны осваивать более сложные движения, которые они выполняют точнее и правильнее, чем дошкольники. Все это позволяет значительно расширить и разнообразить методы физического воспитания дошкольников.

В этом дошкольном возрасте важное значение имеет совершенствование координации движений, развитие некоторых двигательных качеств, особенно быстроты, стимулирование вегетативных функций путем мышечной деятельности.

В связи с этим уже в младшем возрасте разрешается начинать занятия фигурным катанием на коньках, теннисом, настольным теннисом, акробатикой, художественной гимнастикой, катанием на лыжах, баскетболом, волейболом, спортивной гимнастикой, хоккеем, плаванием.

В дошкольном возрасте часто выявляются искривление позвоночника вправо и влево(сколиозы) и плоскостопие. Поэтому на занятия физической культурой следить за правильной осанкой детей во время выполнения физических упражнений.

К 6 – 7 годам заканчивается созревание клеток головного мозга. Однако нервная система недостаточно устойчива, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Нужно оградить ребенка от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к утомлению.

Физические упражнения тренируют сердечно – сосудистую систему.

Но при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, нужно использовать упражнения различные по интенсивности.

1.2. Средства и методы формирования здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- развитие выносливости, быстроты, гибкости, силовых, координационных способностей;
- формирование у детей двигательных навыков в соответствии с возрастными и индивидуальными способностями;
- создание резерва физических сил, усиление энергетики ребенка;
- формирование благоприятной психологической атмосферы, гармонии между ребенком и окружающими, положительного эмоционального настроения, оптимистического видения себя, своего развития.
- разработка воспитательно – оздоровительных мероприятий.

Данные целевые ориентиры определяют педагогическую поддержку здоровья детей дошкольного возраста, которая обеспечивает поддержку развития ребенка как в коррекционном, так и в профилактическом, оздоровительном направлении.

Воспитательно – оздоровительная работа заключается в:

- формировании у ребенка и взрослого знаний о здоровье человека в целом и о своем здоровье в частности;
- создании психической гармонии личности;
- привитии ребенку навыков личной гигиены;
- создании условий для оптимальной двигательной активности и физического развития;
- медицинской и психологической помощи по восстановлению различных функций организма.

Программа включает три основных блока:

- диагностический;
- оздоровительно – коррекционный;
- контролирующий.

Диагностический блок.

Для изучения состояния здоровья детей в детском саду ежегодно проводится мониторинг развития, где исследуются показатели:

Уровень физического развития (соответствие весоростовым показателей биологическому возрасту);

Уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам);

Оценка функционального состояния основных систем организма;

Уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Результаты показателей заносятся в карту индивидуального развития ребенка. Схема обследования детей состоит из данных:

Медицинского обследования (диагноз при поступлении в детский сад, группу здоровья, анализ заболеваемости);

Физического развития (весоростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка); состояние основных систем организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной, опорно – двигательного аппарата);

Физической подготовленности (скоростно – силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, координация);

Психического развития (соответствие развития мышления возрастному уровню, уровень сформированности наглядно – образного мышления, наличие элементов словесно – логического мышления, развитие речи).
Проводится анализ уровня развития познавательных способностей: внимания (устойчивость, объем); памяти (объем. Прочность); воображения; состояния эмоционально – волевой сферы (тревожность, гиперактивность, гиперкреативность); уровня общительности;

Об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

В обследовании детей участвуют педагоги, дефектологи, валеологи, врачи).
На основании диагностических данных определяется стратегия развития и укрепления здоровья каждого ребенка.

Оздоровительно – коррекционный блок.

Он включает в себя шесть различных направлений работы;

Укрепление резервов здоровья;

Формирование личностных установок ребенка на здоровый образ жизни;

Психологическая помощь ребенку;

Физическое и психическое развитие;

Нравственное и эстетическое воспитание детей.

Контролирующий.

Для контроля изменений в физическом развитии и здоровье заводится на каждого ребенка дневник, в котором отмечается уровень его физического развития. Дневник помогает скоординировать дальнейшие действия инструктора по физической культуре. В дневнике отведены страницы как для индивидуальных заметок родителей, так и для обобщения, анализа и планирования.

У каждого ребенка есть карта самочувствия «Светофор». Она учит детей анализировать свое физическое и психическое состояние.

Напротив имени и фамилии ребенка по числам месяца расставлены «окошки светофора», которые заполняются кружками разного цвета. Ребенок выбирает цвет, соответствующий его самочувствия. Зеленый цвет «светофора» обозначает – все хорошо; желтый – обратите на меня внимание, что – то не так; красный – мне нужна помощь.

Для достижения эффективности работы с детьми на занятиях физической культурой:

Необходимо приучать детей целенаправленно активно двигаться, реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности;

Создание условий для индивидуальной работы с детьми;

Особое внимание необходимо обратить на частоту дыхания при выполнении упражнений;

При выполнении упражнений нужно использовать двигательные имитации (полета птицы, бег лошадки);

Упражнения для рук и ног надо выполнять в среднем и быстром темпе, движения с участием других групп мышц, в том числе мышц туловища, должны быть выполнены более медленно;

В выполнении упражнений следует вносить как можно больше игровых элементов, а также использовать четверостишия, простые песенки.

Двигательная активность - кинетический фактор – во многом определяет развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной информации (Бернштейн Н.А., Шеперд Г).

Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных способностей, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувственных и двигательных центров, анализаторов. Таким образом, программа

дошкольного образования «Физическое развитие и здоровья» в одинаковой степени должна быть нацелена на телесное (физическое), и на нервно – психическое развитие ребенка.

В основе развивающих программ лежат принципы системного подхода.

При анализе закономерностей развития учитывались:

Особенности воздействия среды на развитие организма;

Оптимальный двигательный стереотип как конечный результат каждого этапа развития как основополагающая цель физического развития;

Характеристика базовых факторов развития организма, нервной системы – собственно процесса развития «изнутри».

В ДООУ необходимо решать вопрос о наполняемости групп, она должна быть не более 15 человек, так как невозможно реализовать принцип лично – ориентированной педагогики и осуществить оздоровительные мероприятия.

Если в группе более 20 человек, у воспитанников происходит умственная перегрузка.

Образовательный процесс дошкольных учреждений перегружен дополнительными занятиями отсюда следует, что очень часто происходит замена целей и задач развития ребенка целями и задачами школьного обучения.

Такая учебная нагрузка приводит не только к резкому возрастанию невротизации, нарушению режима сна, сокращается время прогулок, самостоятельной игровой деятельности – все это негативно сказывается на здоровье ребенка.

Поэтому одним из важных компонентов сберегающих детское здоровье является рациональная организация учебно – воспитательного процесса, соблюдение возрастных регламентов учебных занятий.

Максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня для младшей и средней группы не должно превышать двух раз, старшей и подготовительной – трех раз.

В младшей группе – 10 – 15 минут, в старшей – 20 – 25 минут, в подготовительной группе – 25 – 30 минут.

В середине занятий необходимо проводить физкультминутки, перерывы между занятиями не менее 10 минут. Занятия во второй половине дня можно проводить с детьми старшего дошкольного возраста после дневного сна не чаще, чем 2, 3 раза в неделю.

Если занятия носят статический характер, то в середине занятия проводится физкультурная пауза и эти занятия рекомендуется проводить во вторник, среду, так как в эти дни недели наблюдается наиболее хорошая работоспособность.

Наименьшее утомление у детей вызывает сочетание в расписании наименее трудных предметов с предметами динамического характера.

Оптимальным для сохранения работоспособности являются занятия динамического характера. Физкультурные занятия должны проводиться 3 раза в неделю.

Рациональная двигательная активность является мощным оздоровительным средством для дошкольников.

Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет быстро добиться адаптации ребенка к условиям детского сада, на 50% снижается общая заболеваемость, снижается обострение хронических заболеваний.

Занятия с компьютером является очень привлекательным, но сидение за ним может привести к ухудшению общего самочувствия.

Если у ребенка наблюдаются невротические и судорожные реакции, нужно задать вопрос о целесообразности занятий за компьютером.

Степень утомления зависит не только от продолжительности и от содержания.

Наиболее утомительными считаются игры, направленные на быстроту реакции, на внимание.

Психологи предупреждают, что у ребенка может проявляться агрессивное и безжалостное поведение под влиянием игр в войну за компьютером.

Содержание образования должно состоять не только из совокупности соответствующих знаний, умений и навыков, но и опыта творческой работы и эмоционально – ценностных отношений, складывающихся в этой деятельности. Известно, что при освоении новых для занимающихся двигательных действий первостепенной является проблема формирования у занимающихся ориентировочной основы действия, включающие в себя образ системы условий, которые реально использует человек, осуществляющий действие. В состав этих условий входят, во – первых, описание последовательности операций, из которых состоит новое действие, во – вторых, полный набор ориентиров для каждой операции и в – третьих, система указаний, как и в каком порядке пользоваться этими ориентирами и каким способом выполнять каждую из операций. Причем в образ этой системы условий входят и образ самого действия, и образ среды (окружающей обстановки), в которой оно осуществляется. (Аксенов)

Формирование здоровьесберегающей среды – это целостная система воспитательно – оздоровительных коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляемых в процессе взаимодействия «ребенок – педагог», «ребенок – родитель», «ребенок – врач». Эти взаимодействие может происходить на уровне: 1. самого ребенка: создание гармонии его психического, физического и нравственного здоровья; 2. межличностных отношений в образовательном пространстве; 3. организация взаимоотношений, сотрудничества, доверительных отношений как условий сохранения и укрепления здоровья; организации деятельности образовательного учреждения: создание системы диагностики и объективного контроля здоровья ребенка; формирование у всех участников образовательного процесса навыков, позволяющих сохранить и укрепить свое и детское здоровье; создание положительной эмоциональной атмосферы

в дошкольном учреждении; разработка системы требований к осуществлению воспитательно – оздоровительных мероприятий.

Данные целевые ориентиры определяют модель педагогической поддержки здоровья детей дошкольного возраста, которая обеспечивает поддержку развития ребенка, как в коррекционном, так и в профилактическом, оздоровительном направлении.

Понимание здоровья не только как телесного состояния, но и как душевного, социального благополучия выстраивает педагогическую «технология здоровья».

Физические упражнения – эффективное средство коррекции и реабилитации для детей, которые имеют нарушение в психомоторном, физическом в развитии.

Планируемая нагрузка в первую очередь должна руководствоваться соображениями здоровья. Нужно использовать научно - обоснованные и проверенные практикой средства и методы.

На занятиях физической культурой для создания здоровьесберегающей среды используются не только физические упражнения, но и естественные силы природы, и гигиенические факторы.

Занятия по физическому воспитанию должно быть построено так, чтобы не вызывать утомления у дошкольников.

Согласно В.А. Зотову, начальные признаки утомления отражают: небольшое покраснение кожи, спокойное лицо; незначительное потоотделение; слегка учащенное, ровное дыхание; хорошая координация движений; отсутствие жалоб. О средней степени утомления свидетельствуют: значительное покраснение кожи; напряженное выражение лица; сильное потоотделение; учащенное дыхание, сопровождающееся периодическими глубокими вдохами и выдохами; нарушение координации движений; жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение. Признаками резкого (недопустимого) утомления является: резкое покраснение или побледнение лица, синюшность, выражение лица страдальческое; обильное

потоотделение, выступление соли на одежде; учащенное, поверхностное, аритмичное дыхание, одышка; отказ от выполнения движений, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, тошноту.

Для того чтобы изучить реакцию организма учащихся на физическую нагрузку в процессе учебного занятия по физическому воспитанию, следует перед началом занятия выборочно у нескольких дошкольников определить частоту сердечных сокращений. В дальнейшем у этих же лиц определяют величину этого показателя через равные отрезки времени в течение подготовительной, основной и заключительной части занятия, либо непосредственно перед началом и после окончания каждого упражнения. В некоторых случаях ограничиваются только регистрацией показателя до занятия, после окончания подготовительной, основной и заключительной части урока. Анализ физиологической кривой, отражающей реакцию организма на физическую нагрузку, имеет немаловажное значение при оценке методики проведения занятия, соответствия характера, объема и интенсивности физических упражнений функциональным возможностям учащихся.

Физическая нагрузка на занятии должна возрастать постепенно, достигать наибольшей интенсивности в основной части и постепенно снижаться в заключительной. Поэтому графически сдвиги изученных физиологических показателей выглядят в виде одновершинной кривой с наибольшим подъемом в середине основной части занятия.

Недооценка возрастных и, особенно, индивидуальных особенностей детей нередко является причиной развития предпатологических и патологических состояний.

Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения оказывают многогранное положительное влияние на организм детей. Эти упражнения совершенствуют нейрогуморальный механизм дыхания, укрепляют дыхательные мышцы (диафрагму, мышцы брюшного пресса, межреберные мышцы), улучшают

подвижность грудной клетки. С помощью дыхательных упражнений можно улучшить состояние центральной нервной системы. В частности, нормализовать состояние психики при стрессе, отрицательных эмоциях.

Дыхательные упражнения улучшают функцию дыхания и кровообращения, пищеварения и других вегетативных систем; способствуют более быстрому восстановлению после физических нагрузок.

Дыхательные упражнения являются разновидностью гимнастических упражнений. Различают статические, динамические и специальные дыхательные упражнения.

Статические дыхательные упражнения выполняются без одновременных движений конечностями и туловищем (лежа, сидя, стоя). При динамических дыхательных упражнениях осуществляются одновременно с движениями конечностей и туловищем. Эти упражнения выполняются на месте или в движении. При выполнении динамических дыхательных упражнений необходимо согласовывать амплитуду и темп движений с ритмом и глубиной дыхания. Дыхание может быть свободным и спокойным. Вдох производится одновременно с выпрямлением туловища, с подниманием рук вверх или отведением их в стороны, т. е. в момент расширения грудной клетки.

Выдох производится при опускании рук вниз, при сгибании туловища вперед, при подтягивании ног к животу.

Разновидностью дыхательных упражнений являются естественные дыхательные упражнения т.е. дыхание во время ходьбы, бега.

При выполнении дыхательных упражнений нужно дышать через нос. Дыхание должно быть глубоким, ритмичным и равномерным. В зависимости от того, какие части грудной клетки участвуют в дыхании, выделяют грудной, брюшной и смешанный (полный) тип дыхания.

Полное дыхание осуществляется следующим образом: во время энергичного вдоха выпячивается передняя брюшная стенка, а затем начинается расширение грудной клетки. Далее следует энергичный выдох.

Комплексы упражнений разработаны для проведения занятий в спортивном зале. Но поскольку существует необходимость проведения занятий в любое время года на улице, отдельные упражнения можно применять и на открытом воздухе.

В содержание занятий включены общеразвивающие упражнения с медболами, обычными мячами, с флажками, с мешочками с песком, обручами, лентами, фитболами, гимнастическими палками.

Как только упражнения хорошо освоены начинается их усложнение – они выполняются не только из положения стоя, но и в движении.

Упражнения развивают зрительно – моторную координацию, способствуют развитию координации движений, укрепляют мышечный корсет, который обеспечивает формирование правильной осанки.

Например, дети выполняют ходьбу с мешочком на голове, преодолевая стоящий на их пути куб. Упражнение усложняется, когда дети выполняют прыжки в длину с мешочком с песком, зажимая их между коленей.

Эти упражнения способствуют навыку отталкивания двумя ногами одновременно и развивают ловкость, положительно влияют на укрепление мышц и формирование правильной осанки, способствуют развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора.

ОРУ с флажками способствует развитию одноименной и разноименной координационной работы рук, ног, туловища и головы. Выполнение упражнений направлено на формирование зрительно – моторной координации, пространственной ориентации, сбалансированной работы правого и левого полушария головного мозга, способствует развитию детей.

К внедрению этих комплексов упражнений следует относиться творчески. Следует заранее выбрать те упражнения, которые будут составлять содержание занятий. Подготовить инвентарь, продумать расположение спортивного инвентаря в зале.

Упражнения можно проводить по типу круговой тренировки. Чтобы суметь заинтересовать детей, инструктор должен сам хорошо владеть

двигательным действием. Демонстрация упражнения должна быть четкой, изящной, завораживающей. Детям надо дать возможность не просто упражняться, а вызвать у них интерес, желание и любовь к упражнениям.

Следует постоянно поощрять детей. Если ребенок будет чувствовать, что одобряют его физические успехи, он будет с удовольствием выполнять все задания и с нетерпением ждать новых.

Для полного освоения одного комплекса потребуется более 5 – 6 занятий, поскольку двигательный опыт дошкольников еще невелик.

Первоначальная работа будет направлена на разучивание самого упражнения и только затем на включение в работу всех систем организма, принимающих участие в выполнении упражнения.

Детям могут быть предложены следующие упражнения: ползание в упоре, стоя на коленях («четвереньках») и по – пластунски с продвижением вперед – вверх, ходьба с продвижением вперед и назад, выполнение упражнений стоя на одной ноге, на поролоне или балансирование на доске с открытыми и закрытыми глазами.

Известно, что правильное выполнение ползания и ходьбы связано с развитием координированной работы рук и ног, т.е. умением детей включать в работу разноименные руку и ногу (правая рука, левая нога и наоборот).

Движения должны быть перекрестными. После того, как инструктор увидит выполнение детьми ползания и ходьбы, он решит, сколько ему надо уделить времени для обработки этих движений.

Выполнение упражнений в положении стоя с открытыми и закрытыми глазами на жесткой и мягкой и качающейся поверхностях направлено на интеграцию зрительных, слуховых анализаторов и вестибулярного аппарата с двигательной системой.

Особенность таких упражнений заключается в необходимости объединить выполнение упражнения с предметом и проследить за перемещением предмета из одного положения в другое, т.е. в работу активно включается зрительный анализатор. С помощью таких упражнений у детей

происходит развитие способности ориентироваться в пространстве, формируется латерализация, координированное взаимодействие правого и левого полушарий головного мозга.

Рекомендуется включать в занятия такие упражнения, пока двигательные навыки не достигнут такого уровня развития, при котором выполнение движений будет осуществляться автоматически и действия станут отличаться высокой надежностью, потому что будет уже сформирован динамический двигательный стереотип.

Формирование оптимального динамического двигательного стереотипа относится к высоко социализированным движениям, тонкой моторике кисти и артикуляции. Формирование динамического двигательного стереотипа связано с развитием второй сигнальной системы, с социальной адаптацией личности.

По мере усвоения упражнений в комплекс можно включать и другие предметы. Гимнастические предметы могут быть заменены, при этом структура упражнений и основное значение комплексов нарушена не будет.

На занятиях применяются психоэмоциональные и музыкально-ритмические движения.

Они предусматривают оптимальную проекцию эмоциональных и биоритмических особенностей личности в музыкально-ритмической сфере предметно-двигательной среды (танец, выразительное движение, хореография, пение). Ритмичность танца является фундаментальной основой организации морфофункциональных процессов в организме (дыхание, сердцебиение, ритмы мозга, сокращение и расслабление мышц и др.).

Резонансный эффект взаимодействия внутренних и внешних для организма ритмов проявляется в подъеме психоэмоционального состояния детей (энергетический фактор), активации деятельности головного мозга и функционирования (и развития) всех систем организма.

На занятиях физической культурой используются нагрузки разной интенсивности.

Большая интенсивности. Частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 160 – 180 ударов в минуту. Продолжительность работы (непрерывной) не более 1 минуты, восстановительный период – 3 – 5 минут.

Средняя интенсивность. ЧСС 140 – 160 ударов в минуту. Длительность непрерывной работы не более 6 минут. Восстановительный период – 2 – 3 минуты.

Малая интенсивность. ЧСС 100 – 130 ударов в минуту. Длительность работы не более 10 – 12 минут. Восстановительный период 1 минута.

Помимо средств, применяемых на занятиях физической культурой для обеспечения здоровьесберегающей среды применяются методы строгой и частичной регламентации такие, как: игровой, соревновательные, метод круговой тренировки, повторный, интервальный.

Игровой метод характеризуется ярко выраженными элементами соперничества и эмоциональности, изменчивости условий, отсутствием строгой регламентации, комплексным проявлением двигательных способностей и навыков, наличием творческой инициативностью.

Исходя из этого следует учитывать, что этот метод дает меньшую психическую утомляемость, исключает монотонность, способствует закреплению двигательных навыков, обеспечивает всестороннее развитие, позволяет воспитывать качества личности.

Но при всех этих плюсах он имеет минус в том, что очень сложно дозировать физическую нагрузку.

Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и психических сил. К данному методу обязательна предварительная физическая и техническая подготовка.

Метод круговой тренировки характеризуется перемещением по станциям в составе отделения со строго заданной физической нагрузкой.

Повторный метод характеризуется выполнением упражнений с полным интервалом отдыха (2 – 3 минуты) между ними.

1.3. . Методы контроля за физическим развитием детей старшего дошкольного возраста

Обследование дошкольников производится по комплексной методике, включающей: наружный осмотр (соматоскопия), антропометрические измерения, определение функциональных возможностей.

Под термином «физическое развитие» обычно понимают комплекс морфологических и функциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития детей в момент обследования.

Исследование физического развития детей дошкольного возраста производится в соответствии с требованиями унифицированной методики. Основными методами исследования физического развития являются соматоскопия и антропометрия.

Соматоскопия включает определение состояния опорно – двигательного аппарата и особенностей телосложения.

Развитие мускулатуры. В зависимости от объема и упругости основных групп мышц различают слабое, среднее и хорошее развитие мускулатуры.

Развитие считается слабым, когда объем мышц небольшой, упругость недостаточная. При среднем развитии мускулатуры – средний объем, удовлетворительная упругость. Хорошее развитие мускулатуры характеризуется большим объемом и значительной упругостью.

Отмечается также равномерность и симметричность развития отдельных групп мышц. Общее состояние и развитие мускулатуры отражают также положение лопаток и форма живота. При слабом развитии мышц спины наблюдается расхождение в стороны внутренних краев и нижних углов лопаток (крыловидные лопатки), а при слабом развитии мышц передней стенки живот выглядит отвислым.

Жиротложение. Развитие подкожной жировой клетчатки отражает упитанность и оценивается по выраженности рельефа мышц и костей,

толщине жировой складки на животе (в месте пересечения среднеключичной линии и горизонтальной линии, проходящей через пупок), на спине под нижним углом лопатки.

Выделяют три степени ожирения. При малой степени ожирения костный и мышечный рельеф отчетливо просматриваются, при пальпации кожной складки большой и указательный пальцы легко прощупывают друг друга. При средней степени ожирения костный и мышечный рельеф слегка сглажены, кожная складка берется свободно, но концы пальцев прощупываются неотчетливо.

При большой степени ожирения костный и мышечный рельеф сглажены, кожная складка захватывается с трудом.

Форма грудной клетки зависит от расположения и конфигурации ключиц, ребер, грудины, надчревного угла, выраженности кривизны позвоночника.

Грудная клетка может быть цилиндрической, конической и уплощенной формы.

Антропометрия. С помощью измерений получают данные о длиннотных, широтных и обхватных размерах, массе тела, жизненной емкости легких, силе отдельных групп мышц, толщине кожных складок.

Рост стоя измеряется с помощью ростомера или антропометра. При использовании ростомера обследуемый ребенок становится на его площадку по стойке «смирно», касаясь при этом вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находились на одной горизонтали. Скользящую планку ростомера опускают до соприкосновения с головой.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый становится на середину площадки весов.

Обхватные размеры – ширину плеч, грудной сагиттальный, фронтальный и тазовый диаметры измеряют с помощью толстотного

циркуля. При измерении ширины плеч – ножки толстого циркуля устанавливают на наружные края акромиальных отростков лопаток; грудного сагиттального диаметра – место прикрепления 4 ребра к груди (среднегрудная точка) и соответствующий остистый отросток позвоночника при горизонтальном положении толстого циркуля; фронтального грудного диаметра – точки пересечения средней подмышечной линии и горизонтали, проведенной через среднегрудную точку; тазового диаметра – между наиболее удаленными друг от друга точками гребней подвздошных костей.

Измерение обхватных размеров производится сантиметровой металлической или обычной матерчатой лентой.

Окружность грудной клетки измеряют в спокойном состоянии (пауза) на максимальном вдохе и максимальном выдохе. Сантиметровую ленту накладывают сзади под нижними углами лопатки, а спереди – на уровне прикрепления четвертого ребра к груди (среднегрудная точка).

Жизненная емкость легких измеряется спирометром. Обследуемому предлагают предварительно два – три раза вдохнуть и выдохнуть, а затем после максимального глубокого вдоха, зажав пальцами нос, выдохнуть воздух до отказа в мундштук спирометра. Измерение проводится три раза, записывается лучший результат.

Измерение силы мышц, сгибающих пальцы кисти проводится с помощью ручного динамометра. При определении силы мышц, сгибающих кисть, обследуемый в положении сидя с максимальным усилием сжимает кистью динамометр (рука вытянута в сторону, прямая). Измерение проводится 2 – 3 раза, записывается лучший результат.

Оценка физического развития производится с помощью «стандартов физического развития» для соответствующих возрастных групп дошкольников.

1.4. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент.
- метод математической статистики

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Контрольные испытания. Метод педагогических контрольных испытаний используется для диагностики физического развития и контроля за динамикой двигательных способностей в ответ на заранее обусловленные воздействия. В целом в работе применялись стандартизированные тесты. В методике проведения контрольных упражнений следует руководствоваться следующими положениями:

- условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;
- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;
- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);
- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.

- перед измерениями необходимо провести разминку, не следует проводить измерение на фоне утомления испытуемого.

Для определения психического здоровья детей применялся тест «дом, дерево, человек».

Тест «дом» интерпретировался по нескольким параметрам:

Дом вблизи, двери, окна, занавешенные окна, крыша, карниз крыши, труба.

Тест «дерево» интерпретировался по нескольким параметрам:

Размещение рисунка, корни, форма листьев, ветви, ствол.

Тест «человек» интерпретировался по нескольким параметрам:

Размер головы, шея, плечи, туловище, лицо, глаза, ресницы, волосы, руки, ноги, поза, линии, штрихи, размещение рисунка.

Педагогический эксперимент. В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с повышением уровня развития двигательных способностей у детей на занятиях физической культурой, были проведены тесты до и после введения программы. В педагогический эксперимент входила реализация методики по развитию двигательных способностей детей.

Метод математической статистики.

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Проводились расчеты:

- средней арифметической (\bar{X});
- среднего квадратичного отклонения;
- ошибки средней арифметической.

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

Достоверность отличий оценивалась: 1) между результатами контрольной и экспериментальной группами до проведения эксперимента;

2) между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

2.1. Обоснование и разработка средств по обеспечению здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста

Исследование проводилось в МБДОУ № 322 "Морозко"

Для проведения эксперимента были взяты две группы примерно с одинаковым уровнем развития двигательных способностей. Группы состояли детей младшего школьного возраста.

Занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю.

Одна группа – контрольная, в которой применялись традиционные средства физического воспитания, другая – экспериментальная, в которой была создана здоровьесберегающая среда, в которую были включены нетрадиционные физические упражнения.

Набор в группу производился по визуальному и вербальному методу получения информации.

- визуальный (отмечается пол, возраст, тип телосложения и рост).

- вербальный (то есть, производится опрос, и получают ответы на заданные вопросы).

Подобранные упражнения предназначены для тех участников, которые не имеют очевидных медицинских противопоказаний и заболеваний.

Средства по обеспечению здоровьесберегающей среды.

Антистрессовая гимнастика

Основа антистрессовой гимнастики – совершенствование качества процесса движения от физического до мыслительного и нравственного.

Под качеством процесса движения понимается степень его слитности, непрерывности. Такой подход к движению позволил по – новому увидеть привычные понятия, такие, как комфортность, здоровье, физическая

культура, расширяя их, наполнить более ясным и конкретным содержанием.[1]

Антистрессовая гимнастика дополняет и развивает наработанный опыт преподавания физической культуры, позволяет переключить внимание с результата выполнения движения на получение удовольствия от процесса его выполнения. Следствием такого подхода является более быстрое и точное воспроизведение заданных упражнений, возрастающая легкость движения и комфортность его восприятия, рост интереса к занятиям физической культурой.

Элементы антистрессовой гимнастики.

«Шар» - движения руками, напоминающие форму шара. Можно его перемещать из стороны в сторону, поглаживать.

«Волна» формируется пальцами поочередно, начиная с мизинца либо с большого пальца.

«Мотылек» включается одновременное осуществление движения кистями рук в форме «волны».

«Веер» ключевую позицию занимает работа запястья. Начиная движение с мизинца, поочередно перебираются пальцы рук, сворачивая при этом кисть в направлении «скручивания волны».

«Лилия» соединяется все многообразие возможных волновых движений кисти. Руки складываются друг к другу, пальцами вверх, и выполняются волнообразные движения кистями по направлению к свету, затем «лилия» распускается (ладони расходятся).

«Огонь» выполняется в волнообразном движении кистей, попеременно перемещающихся относительно друг друга.

«Волна» корпусом («поющая струна») И.п. ноги в первой позиции, на пальцах, колени чуть согнуты; движение начинается с медленного опускания пяток на пол. Одновременно вперед выдвигаются колени, затем попеременно в движение включается таз, живот, грудь.

«Кинестетическая эмпатия» или «отзеркаливание» - это принятие партнера посредством отзеркаливания его движений.

Кинестетическая эмпатия способствует осознанию и приятию человеком своего тела, своих чувств и отношений, а также установлению невербальных связей между участниками.[1]

«Движения с прикосновением» - это различные движения с прикосновением к партнеру. Такие двигательные действия направлены на удовлетворения потребностей детей в контакте, поддержке, любви, эмоциональной теплоте.

Спонтанный не инструктированный танец.

Целенаправленный выбор темы танцевальных упражнений.

Используются танцевальные движения, основанные на символических аспектах танца, позволяющие выразить всеобщие, универсальные темы и понятия: «добро», «зло», «счастье», «любовь».

Работа с мышечным панцирем:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания, что достигается за счет медитативных техник;
- прямое воздействие на мышечные зажимы, массируя определенные участки тела;
- преувеличение привычной последовательности движений;
- поиски эффективного способа движения, восстановление естественной свободы движений;
- Сотрудничество занимающихся;
- высвобождение энергии через произвольные движения путем напряженных поз и последующего расслабления.

Фитбол – аэробика.

Фитбол – аэробика – аэробика с применением специальных резиновых мячей большого размера. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно менять исходное положение и выполнять большое количество упражнений, оказывающих изолированное

воздействие на различные группы мышц. Эта аэробика вносит разнообразие в занятие и благотворно воздействует на состояние спины и позвоночника.

Упражнения на фитболе могут выполняться в разных исходных положениях. Условия выполнения упражнений лежа на мяче гораздо сложнее, чем на полужесткой устойчивой опоре, так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении. В связи с этим упражнения лежа на мяче на спине и лежа на мяче на животе решают задачу создания мышечного корсета, превосходно укрепляют мышцы спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют индивидуализировать лечебно – воспитательный процесс (занятие), конкретно корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной или сагиттальной плоскостях.

Фитболы позволяют корригировать нарушение осанки без использования специальных валиков и приспособлений под области кифозов. Так, например, при сутулой и круглой спине необходимо выполнять упражнения лежа на мяче на спине, а при плосковогнутой и кругловогнутой – лежа на мяче на животе. Естественная плавная выпуклость мяча заменяет валики, корригируя имеющиеся деформации позвоночника.

При нарушениях осанки изменяются последовательность включения в работу мышц агонистов, антагонистов, синергистов, нейтрализаторов и стабилизаторов, что приводит, в свою очередь, к неоптимальному двигательному стереотипу. Грамотно подобранные упражнения в фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать хороший мышечный корсет.

1-й комплекс

1. И.п. – сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки на мяч; 2- и.п.
2. Стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на мяч; 3-4 – и.п. (5 раз)

3. Сидя на мяче, руки с двух сторон на мяче сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 3-4 – и.п. То же левой. (3-4 раза)
4. И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо, коснуться правой ноги; 3-4 – и.п. То же левой. (3-4 раза)
5. Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками. 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – согнуть ноги (4-6) раз
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг мяча и ходьба на месте. Смена направления.
7. Повторить первое упражнение.

2-й комплекс

1. «Хлопок». И.п. – стоять лицом к мячу. 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3-4 – и.п. (6 раз)
2. «Дотянись» И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.
3. «Приседание». И.п. – стоя лицом к мячу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на мяче, спина прямая; 3-4 – и.п. (5 раз)
4. «Поворот» И.п. – спиной к мячу, руки на поясе. 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться мяча; 3-4 – и.п. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (3-4 раза)
5. «Ноги врозь». И.п. – сидя на полу, лицом к мячу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая мяч. (4-6 раз)
6. «Шагают и прыгают» И.п. – стоя боком к мячу, 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг мяча, ходьба на месте. (3-4 раза)

Гимнастические упражнения

Паучок Лежа на животе лицом вниз. Выгнуть дугой спину. Высоко поднять таз. Голова опущена. Опора на прямые руки и ноги. Между ладонями и ступнями расстояние небольшое. В таком положении передвигаться по залу.

Верблюд (мостик с двух колен) Прямыми руками упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед – вверх, а голову вниз, к пяткам.

Ребенка нужно поддерживать под спину при прогибании на мостик.

Ласточка (на одной ноге). И. п. – о.с., при этом прогнуть грудь и голову, как лебедь (сделать «лебединую грудь»), голова назад к спине.

Одну ногу отвести назад, как крылья ласточки. Зафиксировать положение.

После этого медленно поднять вверх ногу, которая находится сзади, не меняя положения груди и головы. Положение рук разное: обе в стороны, одна вперед, другая назад.

Упражнения на веревочной лесенке.

Птичка на ветке. Вис на руках с прогибанием туловища назад и с отведением соединенных выпрямленных ног с вытянутыми носками.

Колечко. Из положения виса отвести согнутые ноги назад, носками пытаться дотянуться до головы.

Улитка. Из положения колечка одну ногу отвести назад, носком другой коснуться выпрямленной ноги.

Уголок. Из положения виса поднять прямые ноги вперед, соединить их и пропустить между реек или развести в стороны на ширину рейки.

Применялась суставная гимнастика – это комплекс подобранных упражнений с учетом нагрузки на конкретные суставы. Особое внимание нужно обращать на плечевые, локтевые и коленные суставы т.к. они участвуют в таких основных видах движений как ходьба, бег, прыжки, метания, лазание по канату.

Суставная гимнастика позволяет суставам активно работать в различных плоскостях, наполняя их синовиальной жидкостью, боль исчезает, появляется хорошее настроение, бодрость.

Особенность суставной гимнастики заключается в том, что при выполнении упражнений на мышцы не претерпевают значительного напряжения, а значит, не утомляются. Зато суставы, выполняющие

различные вращательные, сгибательные, разгибательные движения хорошо прорабатываются.

Все упражнения суставной гимнастики выполняются плавно, не торопясь, без рывков и значительных усилий. Суставы как бы выполняют плавающие движения.

Упражнения можно выполнять сериями с интервалами отдыха после каждой серии.

Хорошая подвижность в суставах – это основа высокого уровня развития гибкости.

Упражнения в суставах выполняются по часовой и против часовой стрелке по кругу.

Медуза

И.п. лежа на спине. Наклонить правую ногу влево поперек туловища, затем по дуге опустить ее вниз и вправо, а потом поднять вверх. Описать такой круг в воздухе 5 раз. Затем той же ногой описать 5 раз круг в другую сторону. Поменять ноги и сделать упражнение левой ногой.

Жираф

И.п. лежа на спине около стены, поднять ноги прижать таз и ноги к стене, прижать копчик к полу, руки ладонями на животе. Стопы разведены на ширине бедер и параллельны друг другу, выполнить вращения в голеностопных суставах. Повторить 10 раз. Движения должны осуществляться только в голеностопных суставах, ноги должны быть неподвижны.

Рогатка

И. п. – лежа, как можно ближе к стене, вытянуть вверх ноги. Руки на бедрах.

Развести ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер. Нужно максимально расслабиться. Зафиксировать это положение на 30 – 50 секунд. Затем медленно соединить ноги.

Гимнаст

И.п. – стоя ноги на ширине бедер, гимнастическая палка в руках, хват широкий, руки не сгибать в локтевых суставах, не напрягать, локти расслаблены. Медленно круговым широким движением завести палку за спину до касания ягодиц, руки не сгибать в локтях. На вдохе поднять палку перед собой, на выдохе занести ее за спину, вернуться в и.п.

2.2. Проверка разработанных средств по формированию здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста

Нами анализировалось восемь комплексов – незащищенность, тревожность, недоверие к себе, чувство неполноценности, враждебности, конфликтности, трудности в общении, депрессивности.

Кроме количественной оценки симптомокомплексов анализу были подвергнуты качественные характеристики рисунков, по которым также проводился анализ особенностей эмоциональной сферы испытуемых.

Было проанализировано 20 рисунков: 10 в контрольной группе, 10 в экспериментальной.

Анализируя качественные признаки рисунков в начале эксперимента, следует отметить, что признаки, характерные для проявления тревожности, достаточно выражены в рисунках детей. К таковым относятся: неуверенные линии, стирания, исправления, подчеркнутая линия основания дома, штриховка, густой дым из трубы, подчеркнутая линия земли. Штрихуя различные детали, дети используют размашистую штриховку, выходящую за контуры рисунка. В ходе беседы на вопрос о том, кто живет в доме, дети часто отвечают, что там живет один человек, что опять же свидетельствует о чувстве одиночества, тревожности.

Как известно, тревожность порождает поведенческие трудности (А.Л. Венгер, Ю.С. Шевченко. 2004), которые проявляются в неуверенности.

Качественный анализ рисунков симптомокомплекса «недоверие к себе» позволил отметить такие особенности, как слабые линии рисунков, дом на краю листа, маленькие двери, окна.

Симптомокомплекс «чувство неполноценности» имеет следующие показатели: наличие маленьких рисунков, отсутствие каких – либо конечностей у рисуемых людей, наличие спрятанных за спину рук, непропорциональность телосложения и деревьев на рисунке – ствола, корня, их длины, высоты, рисунки высохших деревьев.

При рассмотрении качественных характеристик симптомокомплекса «враждебность», в рисунках отмечается отсутствие окон, маленькая дверь, несоразмерно большие деревья, глаза в виде пустых глазниц, профили деревьев, человека бывают развернутыми в обратную сторону, ветки деревьев изображаются в виде пальцев. Пальцы рук рисуются детьми острыми, на лице просматривается оскал, видны зубы, поза человека агрессивна, ее можно расценивать и как защиту, и как готовность к нападению.

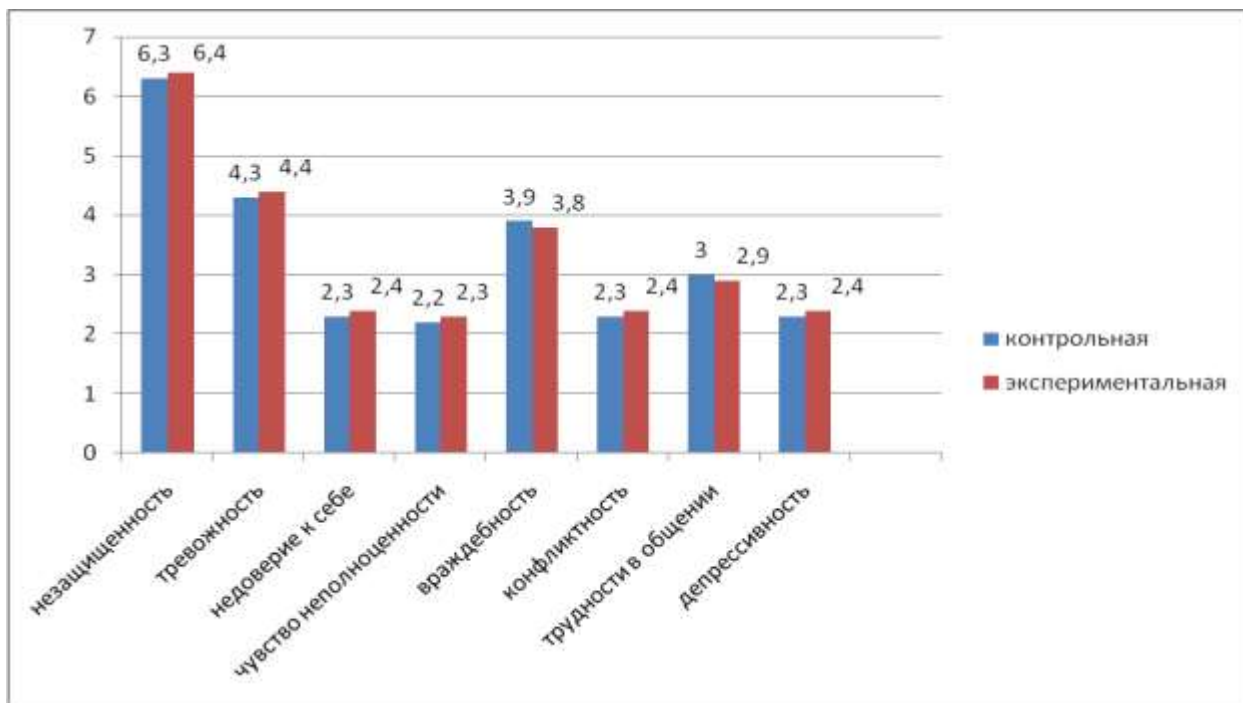
При рассмотрении симптомокомплекса «конфликтность» можно отметить ограничение пространства рисунка, перерисовании его объектов, в одном дереве рисовалось два дерева.

Анализ показателей симптомокомплекса «трудности в общении» выявил отсутствие дверей, окон, окна и двери несоразмерно маленькие, закрытые, без рам, у дверей не рисуются ручки. Выделяются лица людей, на лице отсутствуют основные детали, встречается схематичное изображение человека (виде палочек). Встречается изображение человека в профиль или с руками в оборонительной позиции.

В рисунках можно отметить показатели «депрессивности». Отмечались характерные детали: расположение изображения в самой нижней части листа, деревья, дома – вид сверху, линии основания рисунков идут не параллельно, а вниз, отмечается слабо прорисованные линии, очень маленькие рисунки.

Показатели симптомокомплекса «незащищенность» выявлялись по таким особенностям как: изображение домов, деревьев, людей мелкое, размещенное в углах листа, окна, двери маленькие, иногда зарешеченные, линии рисунков неуверенные. Кроны деревьев узкие, ветки направлены в стороны, вниз, часто отсутствуют листья, стволы рисуются без корней или наоборот, с чрезмерно большими корнями – все это показывает, что практически у каждого ребенка есть явное чувство незащищенности.

Анализируя показатели симптомокомплекса «незащищенность» следует отметить, что признаки, характерные для проявления тревожности, достаточно выражены в рисунках детей. К таковым относятся: неуверенные линии, стирания, исправления, подчеркнутая линия основания дома, штриховка, густой дым из трубы, подчеркнутая линия земли. Штрихуя различные детали, дети используют размашистую штриховку, выходящую за контуры рисунка.



После эксперимента у детей наблюдалась положительная динамика всех симптомокомплексов. Дом вблизи – у субъекта наблюдается открытость, доступность, чувство теплоты, гостеприимности.

Двери – парадные. Первый признак открытости, достижимости.

Окна – множество окон. Готовность субъекта к контактам. Занавешенные окна – озабоченность взаимодействием со средой.

Крыша - толстый контур. Края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Карниз крыши – его продление за стены означает усиленно-защитную установку субъекта (мнительность).

Труба – нарисована косо – агрессия субъекта, если обнаруживается у родителей, то у субъекта тоже.

Корни указывают на наличие у субъекта коллективного и бессознательного. Корни большие – говорят о сильно большом любопытстве субъекта, которое может вызвать тревогу.

Расположение на листе – слева. Указывает на направленность субъекта на внешний мир, на будущее, потребность в авторитете, поиски согласия с внешним миром, честолюбие. Стремление навязать себя другим. Ощущение покинутости и возможные колебания в поведении.

Форма листвы. Круги в листве – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений. Чувство покинутости и разочарования. Ветви вверх – энтузиазм, порывы, стремление к власти.

Ветви в разные стороны – говорят о поиске самоутверждения, контактов, самораспылении, суетливости, чувственности к окружающему.

Листья из кривых линий характеризуют субъекта как человека восприимчивого, открытого к принятию окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке – говорит о поиске объективности.

Открытый ствол связан с листвой. Характеризует субъекта как человека интеллектуального, с нормальным развитием, стремлением сохранить свой внутренний мир. Ствол расширяется к низу – говорит о поиске надежного положения в своем кругу.

Лист бумаги использован целиком – характеризует субъекта, как человека, который хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутвердиться.

Тест «человек» интерпретировался по нескольким параметрам:

Размер головы, шея, плечи, туловище, лицо, глаза, ресницы, волосы, руки, ноги, поза, линии, штрихи, размещение рисунка.

Голова большая – говорит об убеждениях о значении мышлении в деятельности субъекта.

Шея – тонкая длинная говорит о торможении у субъекта и регрессии.

Плечи – чрезмерно крупные – говорит об ощущении большой силы у субъекта или потребности во власти.

Туловище – угловатое – характеризует человека как мужественного человека.

Лицо – подбородок слишком подчеркнут – говорит о потребности у субъекта доминировать. Глаза подведены – означает о наличии у субъекта грубости и черствости.

Длинные ресницы – говорят о кокетливости, склонности обольщать, демонстрировать себя.

Волосы – сильно заштрихованы. Выявляют у субъекта тревогу, связанную с мышлением или воображением.

Руки – за спиной - характеризуют субъекта как человека, не желающего уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями), склонного контролировать проявления агрессивных, враждебных влечений.

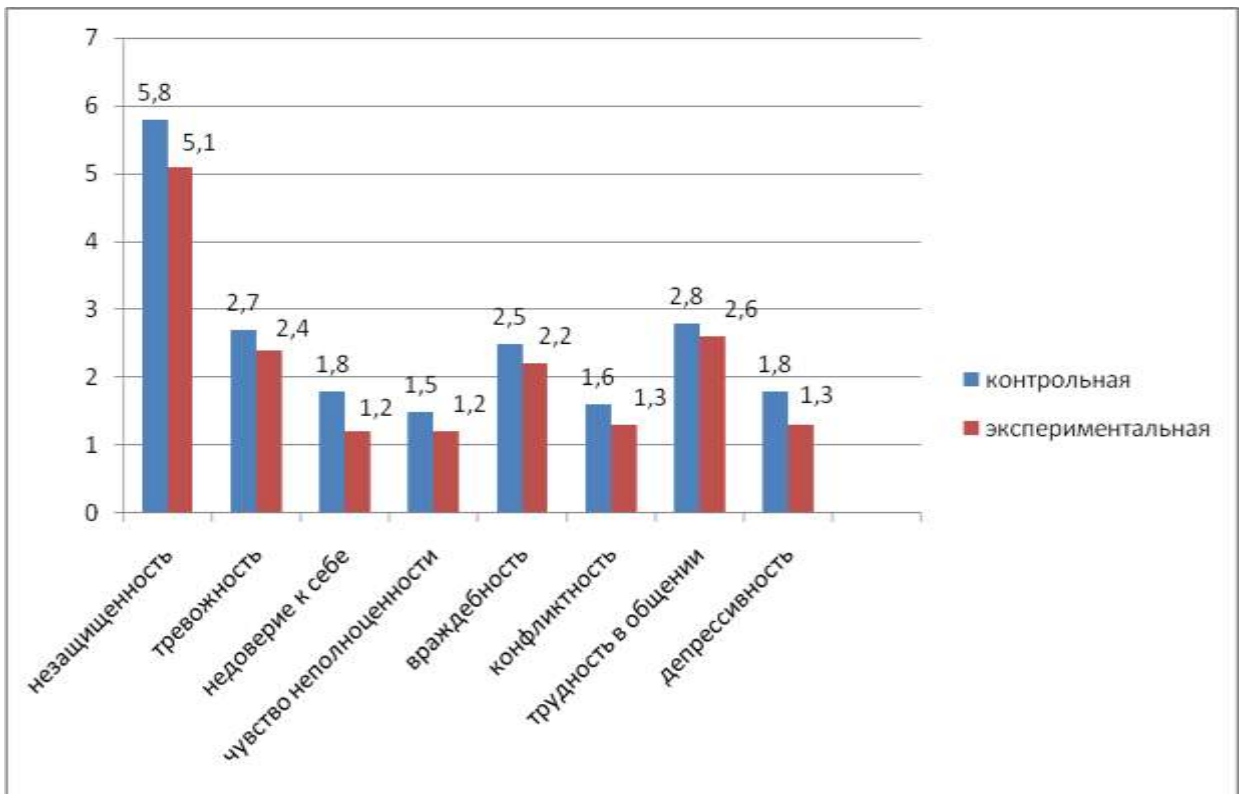
Ноги – слишком короткие. Говорят о наличии у субъекта чувства психологической и физической неловкости.

Многоплановые критерии

Закругленные линии говорят о женственности субъекта. Энергичные уверенные штрихи характеризуют субъекта как настойчивого человека.

Изменчивый нажим говорит об эмоциональности и нестабильности настроения. Штриховка справа налево говорит о наличии какой-либо мотивации. Вертикальные штрихи характеризуют субъекта как человека настойчивого, упрямого, решительного и гиперактивного.

Рисунок на весь лист указывает на компенсаторное превознесение себя в воображении. Упорное рисование не смотря на трудности характеризует субъекта как человека энергичного.



После эксперимента показатели симптомакомплекса «конфликтность» снизились в экспериментальной группе на 23%, что является положительным фактором. В контрольной группе выраженность данного симптомакомплекса снизилась на 21,4%.

Сравнивая показатели симптомакомплекса «трудность в общении», можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 10%, а в контрольной группе на 6,9%.

Анализируя данные симптомакомплекса «депрессивность», можно увидеть, что в экспериментальной группе следует отметить, что они снизились на 21,1%, а в контрольной группе на 15,8%.

Сравнивая показатели симптомакомплекса «незащищенность», можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 13,7%, а в контрольной группе на 7,4%.

Сравнивая показатели симптомакомплекса «тревожность», ее уровень снизился в экспериментальной группе на 27%, а в контрольной на 11,1%.

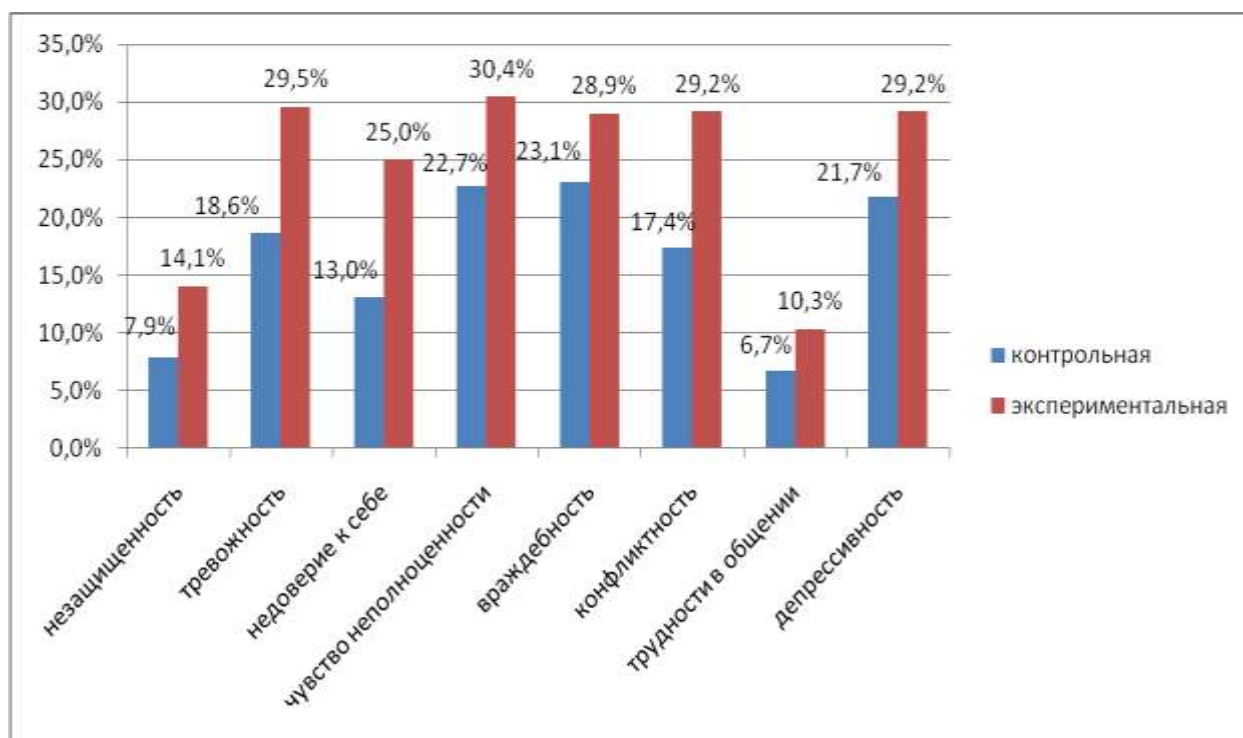
По степени выраженности симптомокомплекс «недоверие к себе» в контрольной группе он имел большую выраженность по сравнению с

экспериментальной группой, снизился на 21,4%, а в экспериментальной на 29,2%.

Анализируя данные симптомакомплекса «чувство неполноценности» можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 25%, а в контрольной на 11,8.

Сравнивая показатели симптомакомплекса «враждебность», можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 25,8%, а в контрольной на 10,7%.

Анализ качественных особенностей рисунков в конце эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной показал меньшую степень выраженности изучаемых симптомакомплексов у детей. Но в экспериментальной группе, в которой была создана здоровьесберегающая среда на занятиях физической культуры, выраженность симптомакомплексов была ниже, чем в контрольной группе, что видно из диаграммы.



ВЫВОДЫ

1. Изучив литературу по данной теме, было выявлено, что дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, отличающийся пластичностью и лабильностью нервной системы организм, имеющую высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды.

2. Разработаны средства и методы по обеспечению здоровьесберегающей среды на занятиях физической культурой с детьми старшего дошкольного возраста.

3. С помощью математической обработки были получены данные. После эксперимента показатели симптомакомплекса **«конфликтность»** снизились в экспериментальной группе на 29,2%. В контрольной группе выраженность данного симптомакомплекса снизилась на 17,4%; **«трудность в общении»**, снизились в экспериментальной группе на 10,3%, а в контрольной группе на 6,7%.; **«депрессивность»**, можно увидеть, что в экспериментальной группе следует отметить, что они снизились на 29,2%, а в контрольной группе на 21,7%; **«незащищенность»**, можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 14,1%, а в контрольной группе на 7,9%; **«тревожность»**, ее уровень снизился в экспериментальной группе на 29,5%, а в контрольной на 18,6%; **«недоверие к себе»** в контрольной группе он имел большую выраженность по сравнению с экспериментальной группой, снизился на 13%, а в экспериментальной на 25%; **«чувство неполноценности»** можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 30,4%, а в контрольной на 22,7%; **«враждебность»**, можно увидеть, что они снизились в экспериментальной группе на 28,9%, а в контрольной на 23,1%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При выполнении упражнений переключать внимание с результата выполнения движения на получение удовольствия от процесса его выполнения.
2. Упражнения выполнять точно, воспроизводя заданный темп и ритм.
3. При выполнении упражнений ощущать комфортность, рост интереса к их выполнению.
4. Необходимо учитывать возрастные и психологические особенности дошкольников.
5. При выполнении упражнений делиться впечатлениями от их выполнения, сопоставлять и сравнивать их с другими.
6. Сознательно контролировать выполнять упражнения, объясняемые и показываемые инструктором физической культуры.

Список литературы:

1. Адольф В. А., Савчук А. Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. - 256 с.
2. Адольф В.А., Ильин А.С. Модель информационно-педагогического обеспечения деятельности педагога по реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2017. - № 1 [39]. – С. 50-55.
3. Аверин, Вячеслав Афанасьевич. Психология развития детей дошкольного возраста [Текст]: учебное пособие / В. А. Аверин. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2000. - 64 с. - ISBN 5-8016-0203-8: 24.00 р.
1. Алферов, Алексей Дмитриевич. Психология развития школьников [Текст]: учебное пособие по психологии / А. Д. Алферов. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 384 с. - ISBN 5-222-01226-3: 145.00; 49.00 р., 58.00 р., 56.00 р.
2. Болонов, Геннадий Павлович. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга [Текст]: методические рекомендации / Г. П. Болонов. - М.: Сфера, 2003. - 160 с. - Библиогр.: с. 158. - ISBN
3. Боровская, Ирина Константиновна. Развиваем пространственные представления у детей с особенностями психофизического развития [Текст]: пособие для работы с детьми: В 2ч. Ч.1. Для младшего и среднего дошкольного возраста / И.К. Боровская, И.В. Ковалец. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 36 с.: ил. - (Коррекционная педагогика). - ISBN 5-691-01108-1: 50 р.
4. Велиева, Светлана Витальевна. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста [Текст]: учебно-методическое пособие / С.

- В. Велиева. - СПб.: Речь, 2005. - 240 с. - (Практикум по психодиагностике). - Библиогр.: с. 187-190. - ISBN 5-9268-0333-0: 85.00 р., 85 р.
5. Глейberman, Абрам Нахманович. Упражнения с набивным мячом [Текст]: сборник / А. Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 160 с.: ил. - (Спорт в рисунках). – ISBN
 6. Глазырина, Лариса Дмитриевна. Физическая культура - дошкольникам: Старший возраст [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 264 с. - ISBN 5-691-00257-0: 46 р.
 7. Дубовик, Евгения Юрьевна. Тревожность у детей дошкольного возраста [Текст]: учебное пособие / Е. Ю. Дубовик. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2006. - 111, [1] с.: ил.
 8. Индивидуально-личностное развитие детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста [Текст]: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции педагогов, психологов. Красноярск, 15-17 февраля 2010 г.: в 2 т. Т. 2 / отв. ред. О. В. Груздева; ред. кол. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2010. - 248 с. - 120.00 р., 120 р.
 9. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации / Л. М. Шипицына [и др.]; ред. Л. М. Шипицына. - СПб. : Речь, 2003. - 240 с. - (Практическая психология и психотерапия). - Библиогр.: с. 227-231. - ISBN 5-9268-0172-9: 66.00 р.
 10. Научно – практический журнал Инструктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения. № 1, 2010.
 11. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / ред. З. М. Казина. - 2-е изд., доп. и перераб. - Кемерово: Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2011. - 355 с. - ISBN 978-5-7148-0358-1: 180 р.

12. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкол. учреждений / И. К. Шилкова [и др.]; ред. М. М. Безруких. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с. - (Здоровьесберегающая педагогика). - ISBN 5-691-00806-4: 12.00 р., 115.00 р.
13. Калинина, Румия Рашидовна. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения [Текст] : 2-е изд. доп. и перераб. / Р.Р. Калинина. - СПб.: Речь, 2002. - 160 с. - ISBN 5-9268-0060-9: 65 р.
14. Козлова, Светлана Акимовна. Дошкольная педагогика [Текст] : учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. - 6-е изд., испр. - М.: Академия, 2006. - 416 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 409-413. - ISBN 5-7695-2599-1 : 196.00 р.
15. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации / Л. М. Шипицына [и др.]; ред. Л. М. Шипицына. - СПб. : Речь, 2003. - 240 с. - (Практическая психология и психотерапия). - Библиогр.: с. 227-231. - ISBN 5-9268-0172-9: 66.00 р.
16. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений/Под общ.ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002. – 192 с.
17. Кошелева, Анна Дмитриевна. Эмоциональное развитие дошкольников [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда, О. А. Шаграева ; ред. О. А. Шаграева. - М.: "Академия", 2003. - 176 с. - (Дисциплины по выбору). - Библиогр. в конце ст. - ISBN 5-7695-1058-7: 73.50, 87, 91.20 р.
18. Крусева, Татьяна Олеговна. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях [Текст]: учебное пособие

- / Т.О. Крусева. - Ростов н/Д : "Феникс", 2005. - 253 с. - (Справочник). - ISBN 5-222-07471-4: 100 р.
- 19.Кожухова, Наталья Николаевна. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; ред. С. А. Козлова. - М.: Академия, 2002. - 320 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 111-113. - ISBN 5-7695-0873-6: 90.00, 119.70 р., 112.50 р., 119.70 р.
- 20.Колодницкий, Георгий Александрович. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] : метод. пособие / Г.А. Колодницкий. - М.: Дрофа, 2003. - 96 с.: ил. – ISBN
- 21.Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь [Текст]: программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / С.В. Крюкова. - М.: Генезис, 2003. - 208 с. : ил. - ISBN 5-85297-016-6: 74 р.
- 22.Кудрявцев, Михаил Дмитриевич. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми школьного возраста [Текст]: учебное пособие / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск: РИО КГПУ, 2004. - 160 с. - ISBN
- 23.Куражева, Н. Ю. Психологические занятия с дошкольниками. "Цветик-Семицветик" [Текст]: методический материал / Н. Ю. Куражева, Н. В. Вараева. - СПб. : Речь, 2004. - 96 с. - (Детская психология и психотерапия). - Библиогр.: с. 95. - ISBN 5-9268-0274-1: 40.00 р.
- 24.Волошина, Людмила Николаевна. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет [Текст]: методическое пособие / Л. Н. Волошина. - М.: АРКТИ, 2004. - 144 с. - (Развитие и воспитание). - Библиогр.: с. 142. - ISBN 5-89415-331-X: 63.00 р.

- 25.Воротилкина, Ирина Михайловна. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: методическое пособие / И. М. Воротилкина. - М.: НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с. - (Детский сад). - Библиогр.: с. 141-143. - ISBN 5-93196-329-4: 72.00 р.
- 26.Леонтьев, Алексей Николаевич. Психологические основы развития ребенка и обучения [Текст]: сборник / А. Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2009. - 423 с. - (Живая классика). - ISBN 978-5-89357-278-0: 320 р.
- 27.Митяева, Анна Михайловна. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учебное пособие / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7507-5: 236.00 р., 236 р.
- 28.Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 240 с. - (Б-ка учителя физической культуры). - ISBN
- 29.Развитие творческих способностей детей дошкольного возраста на уроках ритмики [Текст]: методические рекомендации / сост. И. В. Кострицкая. - Красноярск: РИО КГПУ, 2002. - 40 с. - 12.00 р.
- 30.Программа воспитания и обучения в детском саду/под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009. – 208 с.
- 31.Психология дошкольника [Текст]: (библиографический указатель. 1917-1998 гг.) / сост.: Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина, М. Ю. Двоглазова. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. - 287 с. - (Библиотека психолога). - ISBN 5-89502-173-5. - ISBN 5-89395-142-5: 56.80 р., 56.80 р.
- 32.Семаго, Наталья Яковлевна. Теория и практика оценки психического развития ребенка [Текст] : дошкольный и младший школьный возраст /

- Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. - СПб. : Речь, 2005. - 384 с. : ил. - ISBN 5-9268-0341-1 : 229 р.
- 33.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст]: учебное пособие / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. - 127.40 р.
- 34.Сохранение и развитие здоровья детей дошкольного возраста в альтернативных дошкольных учреждениях [Текст]: вариативная часть основной образовательной программы / сост. В. И. Усаков. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2012. - 36 с. - 21.95 р.
- 35.Стюгина, Анастасия Андреевна. Коррекция познавательной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: нейропсихологический подход [Текст]: учебно-методическое пособие / А. А. Стюгина, И. Г. Маланчук. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2007. - 52 с. -
- 36.Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96 с.
- 37.Степаненкова, Эмма Яковлевна. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка [Текст]: учебное пособие для студентов ВУЗов / Э. Я. Степаненкова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 368 с. - ISBN 978-5-7695-4401-9 : 220 р.
- 38.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.- 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 39.Теория и методика физического воспитания В 2т. Т.1.- Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Круцевич Т.Ю. [Текст]. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 422 с. - ISBN 996-7133-59-1: 390 р.
- 40.Теория и методика физического воспитания. В 2т. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред.

- Круцевич Т.Ю. [Текст]. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 390 с. - ISBN 996-7133-59-1: 390 p.
41. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004.- 296 с.: ил.
42. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / ред. Е. В. Конеева. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 558 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 5-222-07100-6: 93; 150 p., 150.00 p.
43. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. / Ж.К. Холодов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480 с. - ISBN 5-7695-2099-X: 235 p.
44. Хухлаева, О. В. Маленькие игры в большое счастье [Текст] : как сохранить психическое здоровье дошкольника / О. В. Хухлаева. - М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. - 222, [1] с. : ил. - (Как стать психологом). - ISBN 5-04-007343-7 : 50.00 p.
45. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М. : Илекса ; Ставрополь : ставропольсервисшкола, 2003. - 400 с. - ISBN 5-93078-053-6 : 140 p.
46. Щетинина, Светлана Юрьевна. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе [Текст] : учебно-методическое пособие / С. Ю. Щетинина ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Тихоокеанский гос. ун-т". - Хабаровск : Издательство ТОГУ, 2010. - 89, [3] с. : ил. - Библиогр.: с. 83-84. - ISBN
47. Проблемы инклюзивного образования на уровне вуза /Хитина О.А., Савчук А.Н. //материалы XI Международной научной конференции. Красноярск, 5–7 июня 2018 г. / отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол.;

Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 456 с.

48. Семья и физкультурно – оздоровительная деятельность в системе здоровьесбережения дошкольного образовательного /О.А. Хитина, О.Е. Капустина// Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Красноярск, 26 апреля 2017г. /отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол. /Краснояр. Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2017.-392с.
- 49.Специфика влияния семьи на ребенка подросткового /О.А. Хитина// Современные направления образования и педагогики №5(21). 2018 «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки» No5(21) 2018 Alley-science.ru
- 50.Физическая культура в модели педагогической поддержки здоровья детей дошкольного /Хитина О.А., Савчук А.Н. //Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции. Красноярск, 5–7 июня 2018 г. / отв. ред. В.А. Адольф; ред. кол.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 456 с.
- 51.Формирование здоровьесберегающей среды у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой в дошкольном образовательном учреждении/Адаптация детей и молодежи к современным социально- экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы V Всероссийской

научно-практической конференции (Абакан, 30 ноября 2018 г.) / отв. ред. М. Л. Махрова. – Абакан: Издательство ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2018. – 164 с.

52. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, как основа педагогической деятельности в дошкольном /О.А.Хитина// Молодежь и наука XXI века: XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева. Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XVIII Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века», посвященного 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева / ред.кол.; Электрон. дан. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. –Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD,128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

53. Specialusis Ugdymas. ISSN 13925369 Q4 Developmental and Educational Psychology, Education site
http://www.sumc.su.lt/index.php?option=com_content&task=view&id=6&Itemid=6

54. Journal of Psychological and Educational Research. ISSN 22471537 Q4 Applied Psychology, Developmental and Educational Psychology, Education, Site <http://socioumane.ro/blog/fasciculapsihologie>

Аналитическая справка

по результатам анкетирования родителей (законных представителей) по
МБДОУ д/сада № 322 «Морозко»
по оценке качества муниципальной услуги "Организация предоставления
общедоступного бесплатного дошкольного образования и воспитания,
содержание ребенка в дошкольном образовательном учреждении"

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей деятельностью дошкольного учреждения.

В МБДОУ д/саде № 322 «Морозко» было проведено анонимное анкетирование по вопросу удовлетворенности родителей качеством деятельности ДОУ.

В анкетировании приняли участие 57 родителей. В анкетах было предложено 11 вопросов. Родителям, принимавшим участие в анкетировании, предлагалось внимательно прочесть перечисленные ниже утверждения и выразить свое мнение об оснащенности ДОУ, квалификации педагогов, о развитии ребенка в ДОУ и взаимодействии педагогов и родителей в организации воспитательного – образовательного процесса.

Результаты анкетирования:

1. Устраивают ли Вас условия, создаваемые для Вашего ребенка в детском саду (состояние здания, состояние помещения, состояние прилегающей территории, состояние оснащения, освещение, влажность, температура воздуха в помещении и др.)?

а) устраивает полностью (недостатков нет) - 48%;

б) устраивает в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки) - 42%;

в) устраивает, но с большими оговорками (имеются определенные и довольно существенные недостатки) - 10%;

г) не устраивает (имеются очень существенные недостатки) - 0;

д) затрудняюсь ответить - 0.

2. Устраивает ли Вас качество безопасности и здоровья, обеспечиваемые для Вашего ребенка в детском саду?

а) устраивает полностью (недостатков нет) - 63%;

б) устраивает в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки) - 31%;

в) устраивает, но с большими оговорками (имеются определенные и довольно существенные недостатки) - 2%;

г) не устраивает (имеются очень существенные недостатки) - 2%

д) затрудняюсь ответить - 2%

3. Устраивает ли Вас качество питания, предоставляемого Вашему ребенку в детском саду?

а) устраивает полностью (недостатков нет) - 75%;

б) устраивает в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки) - 13%;

в) устраивает, но с большими оговорками (имеются определенные и довольно существенные недостатки) - 5%;

г) не устраивает (имеются очень существенные недостатки) - 2%;

д) затрудняюсь ответить - 5%.

4. Устраивает ли Вас качество образовательных услуг, предоставляемых Вашему ребенку в детском саду?

а) устраивает полностью (недостатков нет) - 85%;

б) устраивает в определенной степени (имеются определенные, но не очень существенные недостатки) - 13%;

в) устраивает, но с большими оговорками (имеются определенные и довольно существенные недостатки) - 2%;

г) не устраивает (имеются очень существенные недостатки) - 0

д) затрудняюсь ответить - 0

5. Пожалуйста, оцените по 5-балльной шкале работу муниципального дошкольного учреждения (детского сада), который посещает Ваш ребенок?

а) 1 - 0;

б) 2 - 0;

в) 3 - 0;

г) 4 - 31%;

д) 5 - 69%.

е) затрудняюсь оценить - 0.

6. Какое муниципальное учреждение дошкольного образования (детский сад) посещает Ваш ребенок (укажите, если считаете нужным)? детский сад «Морозко»

7. Пожалуйста, напишите (в произвольной форме) Ваши пожелания и замечания в связи с работой детского сада и качеством образования в детсаду, который посещает Ваш ребенок (если считаете нужным)

1. Довольна работой коллектива д/сада и желаю дальнейших успехов.

2. Больше развивающих, обучающих игрушек. Хорошая детская площадка.

3. Желаю развития и процветания.

4. Новую мебель в детский сад.

5. Окошки пластиковые.

6. Побольше условий для развития детей.

7. Хотелось бы получать дополнительные образовательные услуги на базе ДОО: хореография, вокал, рисование и др.

8. Теплые полы, пластиковые окна.

9. Мебель в группы.

Уважаемые родители! Еще раз напоминаем Вам, что анкета строго анонимна.

Просим Вас ответить на несколько вопросов для проведения корреляции результатов по половозрастным и профессиональным группам в соответствии с нормами социологических исследований.

8. Ваш пол:

- а) мужской - 5%;
- б) женский - 95%.

9. Ваш возраст:

- а) до 20 лет - 0;
- б) 20 – 30 лет - 59%;
- в) 30 – 40 лет - 34%;
- г) 40 – 50 лет - 5%;
- д) свыше 50 лет - 2%.

10. К какой социальной группе Вы себя относите?

- а) рабочий - 64%;
- б) служащий - 29%;
- в) учащийся, студент - 0;
- г) предприниматель - 0%;
- д) военнослужащий, сотрудник силовых структур (МВД, ФСБ, др.) - 0;
- е) пенсионер - 2%;
- ж) безработный 5%.

11. Укажите, пожалуйста, возраст ребенка (детей), посещающего детский сад.

1,8 - 6 лет.

Родители (78%), принявшие участие в анкетировании отметили, что их ребенок почти ежедневно рассказывает о том, чем занимался в группе, благодаря посещению детского сада ребенок легче стал общаться со взрослыми и сверстниками, приобретает соответствующие возрасту необходимые знания и умения. Это показатель того, что пребывание в детском саду для детей интересно, познавательно и доставляет радость. 92% респондентов отметили, что консультативный материал и информацию о жизнедеятельности ребенка в детском саду, получаемую от педагогов в полной мере предоставляет возможность участвовать в жизни ДООУ, вносить предложения, направленные на улучшение работы детского сада.

Взаимодействие участников образовательного процесса в ДОУ можно считать удовлетворительным. С целью укрепления этой взаимосвязи необходимо разнообразить формы работы с родителями, направленные на активизацию их участия в ходе воспитательно – образовательного процесса.

Рекомендации родителям.

Проявлять активную позицию в вопросах развития и воспитания своих детей, принимая участие в родительских собраниях, психологических тренингах, совместной трудовой деятельности.

Обращаться за психолого-педагогической поддержкой к воспитателям, узким специалистам, психологу в случае возникающих проблем в индивидуальном развитии ребенка.

Количество родителей, оценивающих свою компетентность по вопросам здоровьесбережения как достаточную, возросло с 42% до 74%, активно участвующих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ – с 72% до 88%.

СЕНТЯБРЬ

ЗАДАЧИ: Ознакомить с особенностями физического развития детей.

Приобщать родителей к активной, совместной работе в новом учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.

Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада

Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуры и спорта в развитии физических качеств

Привлекать родителей к участию в жизни детского сада

КОНСУЛЬТАЦИИ

1.«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»

2.«Двигательный режим детей»

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Развитие физических качеств в подвижных играх»

БЕСЕДЫ

1.Оформление спортивных уголков в группах,

2.листы здоровья, (беседу проводит медсестра, дает рекомендации по ф/о работе с детьми 2 и 3 групп здоровья)

3.Обсуждение с медсестрой итогов обследования здоровья детей

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Таблица результатов тестирования физической подготовки детей

ОКТЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни

Предложить родителям полезную для детей и родителей деятельность – изготовление поделок на тему «Летние виды спорта»

Совместно подготовить праздник для детей и родителей, используя стихи, песни, игры

Доставить всем хорошее настроение

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Организация занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни»

«Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»

БЕСЕДЫ

Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)

Оформление тетради медико-педагогического контроля физкультурных занятий (с медсестрой)

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Фотоматериалы о проведении спортивного праздника (во всех группах)

НОЯБРЬ

ЗАДАЧИ:

Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования

Продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни

Развивать желание и умение проводить совместный отдых с пользой

Воспитывать желание проявить творчество, активность

Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество

КОНСУЛЬТАЦИИ

1.«Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости»

2.Оформление «Уголка здоровья»

БЕСЕДЫ

1.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2 и 3 групп здоровья

(рекомендации медсестры и инструктора по физкультуре, во всех группах)

2.«Обучение детей ориентировке в пространстве» (подготовительная группа)

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей
«Играем вместе с ребенком на прогулке»

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Приобщать семьи к здоровому образу жизни

Формировать представление об особенностях физического развития детей и роли семьи в воспитании здорового ребенка

Воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре

Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями

КОНСУЛЬТАЦИИ

1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости» (во всех группах)

2.«Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивных игр (старшие группы)

БЕСЕДЫ

1.«Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»

2.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям»

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Фотоматериалы выступлений детей подготовительной группы на районных соревнованиях

ЯНВАРЬ

ЗАДАЧИ:

Привлечение родителей к участию во всех мероприятиях, помощь в организации и проведении

Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками

Воспитывать интерес к совместным с детьми играм на прогулке

Познакомить с подвижными играми и игровыми упражнениями

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» (во всех группах)

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Развитие у детей физических качеств в играх и игровых упражнениях»

БЕСЕДЫ

1. Неделя «Зимних игр и развлечений» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)

2. Определение группы детей, требующих постоянной индивидуальной работы

(во всех группах)

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей

2. «Играем вместе с ребенком зимой»

ФЕВРАЛЬ

ЗАДАЧИ:

Познакомить родителей с наилучшими способами приобщения детей к здоровому образу жизни

Приобщение пап к воспитанию детей и проведению совместной деятельности с ребенком дома.

Воспитывать желание проявить творчество, активность

Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Использование считалок при организации подвижных игр» (во всех группах)

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Точечный массаж при ОРЗ»

БЕСЕДЫ

- 1.«Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений (во всех группах)
- 2.Обсуждение с медсестрой результатов медико–педагогического контроля физкультурных занятий»

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества», «Масленица» (во всех группах)

МАРТ

ЗАДАЧИ:

Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество

Воспитывать желание порадовать всех на совместном празднике

Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми

Приобщать родителей к празднованию русского традиционного праздника «Масленица»

Провести веселый праздник с участием мам, порадовать их детскими песнями, танцами, совместными играми

КОНСУЛЬТАЦИИ

- 1.«Дыхательная гимнастика» (во всех группах)
- 2.«Планирование основных видов движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)

БЕСЕДЫ

- 1.«Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)
- 2.Ознакомить воспитателей с литературой по теме: «Сотрудничество «Детский сад - Семья»

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики (во всех группах)

АПРЕЛЬ

ЗАДАЧИ:

Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками

Привлекать к отдыху на природе, учить подбирать удачные места игр с детьми

Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями

Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Формирование здорового образа жизни у детей» (во всех группах)

БЕСЕДЫ

1. «Русские народные подвижные игры» (во всех группах)

2. «Индивидуальная работа с детьми на прогулке» (во всех группах)

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

«Формирование здорового образа жизни» (во всех группах)

МАЙ

ЗАДАЧИ:

Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений,

Воспитывать сплоченность родительского коллектива

Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями

Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада

Формировать представление о здоровом образе жизни и значимости подвижных физкультуры и спорта в развитии физических качеств детей

Подвести итоги совместной физкультурно-оздоровительной работы

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня»

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период» (с медсестрой)

БЕСЕДЫ

1.«Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей

2.«Итоги и перспективы оздоровительной и профилактической работы на следующий учебный год (с медсестрой)

НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Фотоматериалы о проведении тематического праздника «День Победы» (во всех группах)

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ:

Приобщать родителей к театру, развивать желание познакомиться с театральной деятельностью в детском саду

Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми

Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей

Привлечь родителей к подготовке групп и спортивного участка к летнему периоду работы.

Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве спортивного участка

Продолжать приобщать родителей к активной жизни в группе и умению совместно с детьми проводить отдых, праздники

Приобщать семьи к здоровому образу жизни

КОНСУЛЬТАЦИИ

«Организация и проведение физкультурных досугов в летний период»

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

«Подвижные игры в летний период – формы организации» (со старшим воспитателем)

БЕСЕДЫ

1.«Народные подвижные игры на прогулке в летний период» (во всех группах)

2.«Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Батут (малый)	2 шт.
Гантель мет.алюмин . (0,25кг)	28 шт.
Гантель мет.неопр . (0,5кг)	20 шт.
Гантель мет.неопр . (1кг)	2 шт.
Дартц магнитный	2 шт.
Диск для развития баланса	1 шт.
Змейка-шагайка	1 шт.
Игра - кегли	4 шт.
Канат	2 шт.
Коврик массажный «Панцирь»	1 шт.
Коврик турист (большой)	4 шт.
Коврик турист (малый)	16 шт.
Кольца гимнастические (пластик)	2 шт.
Кольца гимнастические (дерево)	1 шт.
Координационная дорожка	4 шт.
Массажёр д/ ног (малый)	4 шт.
Массажёр д/ ног (разноцветный зубчатый)	2 шт.
Массажёр д/ ног (большой зубчатый)	2 шт.
Массажёр«Скоба»	10 шт.
Мат	6 шт.
Мат гимнастический	4 шт.
Мат спортивный большой	3 шт.
Мотальщики	2 шт.
Мяч массажный	4 шт.
Мяч резиновый	14 шт.
Мяч баскетбольный	2 шт.
Мяч волейбольный	4 шт.
Мяч гимнастический с двумя ручками	6 шт.
Мяч гимнастический с одной ручкой	1 шт.

Мяч д/йоги	2 шт.
Мяч массажный игольчатый	2 шт.
Мяч массажный игольчатый	11 шт.
Мяч массажный 7см.	17 шт.
Мяч «Медбол»	17 шт.
Мяч резиновый	7 шт.
Мяч резиновый (д-20 см)	20 шт.
Мяч резиновый (д-10 см)	25 шт.
Мяч футбольный	3 шт.
Набор спортивный (дер. перекладины)	1 шт.
Набор для бадминтона	4 шт.
Насос алюминиевый	1 шт.
Обруч (д-разный)	37 шт.
Ракетка бадминтонная	4 шт.
Свисток судейский	2 шт.
Секундомер	1шт.
Скакалка гимнастическая	18 шт.
Скамья гимнастическая	5шт.
Спортивно – игровой набор (мягкие модули)	1 шт.
Спортивно – игровой набор (мягкие модули)	1шт.
Спортивный комплекс «Геркулес»	1 шт.
Стойка для инвентаря	6 шт.
Стойка для дорожных знаков	6 шт.
Эспандер кистевой	3 шт.