**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко» села Солнечная Долина» городского округа Судак**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

Педагогическим советом Заведующий МБДОУ

МБДОУ «Детский сад «Солнышко» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.О.Новикова/

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г

**Программа**

**по приоритетному направлению**

**«Физкультурно-оздоровительная**

**работа в ДОУ»**

на 2016-2019 учебные годы

 **Судак 2016г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Введение***

 *«Здоровье – это драгоценность ,и, при том,*

 *единственная, ради которой стоит не жалеть*

*времени, сил, трудов и великих благ»*

Мишель де Монтень

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

***Цель и задачи программы***

**Цель программы:**Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

 **Задачи программы:**

* Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
* Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
* Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

***Прогнозируемый результат***

* Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
* Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
* Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
* Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

***Концептуальные положения***

* В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
* Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
* Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
* Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
* Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
* Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной**

 **и лечебно-профилактической работы**

**1.** **Организация сбалансированного питания детей.**

**2.** **Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:**

* Утренняя и бодрящая гимнастики.
* Ежедневное физкультурное занятие.
* Спортивные игры.
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
* Праздники здоровья.
* Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.

**3. Проведение закаливающих мероприятий:**

* Воздушное закаливание.
* Водное закаливание.
* Босохождение.

**4. Повышение неспецифической резистентности организма**:

* Приём витаминных препаратов («Ревит»).
* Чесночные ингаляции в период гриппа.
* Оздоровительный массаж.
* Точечный массаж.

**5.** **Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:**

* Формирование правильного режима дня.
* «Сеансы здоровья» (дыхательная гимнастика + озоровительные упражнения, психогимнастические этюды).

**6.** **Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:**

* Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

**7.** **Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):**

* Индивидуальные занятия «Будь здоров, малыш!» (2 раза в неделю)
* Точечный массаж (постоянно)
* Дыхательная гимнастика (постоянно)

Лечебно-профилактические мероприятия

**Модель организации двигательного режима**

|  |
| --- |
|  ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*** |
| **1.** | Утренняя гимнастика | Ежедневно: младший возраст – в зале, средний и старший возраст: 3 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 2 раза в неделю – в зале (ритмическая гимнастика) (10-15 мин) |
| **2.** |  Физминутка | Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин) |
| **3.** | Подвижные игры | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| **4.** | Оздоровительный бег | Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст (3-7 мин.) |
| **5.** | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) |
| **6.** | Гимнастика после сна | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) |
| **7.** | Прогулки-походы | Один раз в квартал, начиная со старшей группы (1-2 часа) |
| ***Учебные занятия*** |
| **1.** | По физической культуре | Три занятия -два занятия проводятся в физкультурном зале,-одно занятие на воздухе,-продолжительность в мл.гр. – 15-20 мин, в ст. гр. – 20-25 мин. |
| **2.** | Уроки здоровья и безопасности | Начиная с средней группы 1 раз в месяц |
| ***Самостоятельная деятельность детей*** |
| **1.** | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно в помещении и на прогулке |
| ***Физкультурно-массовые мероприятия*** |
| **1.** | День здоровья | Один раз в квартал, начиная с младшей группы |
| **2.** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин) |
| **3.** | Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» | Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы |
| **4.** | Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня» | Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами |
| ***Дополнительные занятия*** |
| **1.**  | Индивидуальные занятия с детьми часто и длительно болеющими, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие «Будь здоров, малыш!» | Два раза в неделю |
| **3.** | Домашние задания | Определяются воспитателем |

**Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**- Традиционная форма**

**- Ритмика**

**- Игровая, сюжетная**

**- Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ**

**- В форме двух-трёх подвижных игр**

***Утренняя гимнастика***

**- Традиционная форма**

**- Игровое, сюжетное**

**- Круговая тренировка**

**- Самостоятельное**

**- Интегрированное**

**- Тренирующее**

**- Занятие-зачёт (диагностика)**

***Физкультурное занятие***

- **Игровая, сюжетная под стихотворный текст**

**- Пальчиковая гимнастика**

**- «Сеанс здоровья»**

**- Психогимнастика**

**- Мимический этюд**

***Физминутка***

**- Комплекс профилактической (коррегирующей гимнастики)**

**- Разминка в постели: потягивание, самомассаж**

**- Игровой, сюжетный комплекс**

**- Игра малой подвижности или хороводная игра**

***Гимнастика***

 ***после сна***

- **Тематическая, сюжетная**

**- Оздоровительная**

**- Экскурсия, поход**

***Прогулка***

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

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

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

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

 В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

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

 Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

**Виды физкультурных занятий**

* ***Традиционная форма занятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания- Общеразвивающие упражнения | - Основные виды движений- Подвижные игры | Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения |

* ***Сюжетное занятие*** – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.
* ***Игровое занятие*** *–* построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| - Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания- Общеразвивающие упражнения | 2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности) | Малоподвижная игра, дыхательные упражнения |

* ***Тренирующее занятие*** – с одним видом физических упражнений (велосипед, лыжи).
* ***Интегрированное занятие*** – сэлементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением дополнительной задачи, которая решается через движение.
* ***Круговая тренировка*****–** основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой.
* ***Самостоятельное занятие*** *–* дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочерёдно поручают провести разминку, бег, организовать игру.
* ***Занятие-зачёт*** – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

***Прогулка*** является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,

- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

**Структура примерного планирования прогулки**

* **Самостоятельная деятельность детей.**
* **Наблюдение.**
* **Игры на развитие коммуникативных умений, психогимнастические этюды.**
* **Дидактические игры и упражнения на развитие** **познавательных способностей.**
* **Трудовые поручения.**
* **Подвижные игры средней и малой подвижности.**
* **Дыхательные упражнения.**

***После занятий с высокой физической нагрузкой***

* **Подвижные игры (фронтально).**
* **Наблюдение.**
* **Самостоятельная деятельность детей.**
* **Трудовые поручения**
* **Индивидуальная работа над ОВД (по рекомендациям инструктора по физвоспитанию)**
* **Спортивные игры и упражнения.**
* **Дыхательные упражнения.**

***После занятий с интеллектуальной нагрузкой***

**Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:**

* Общая подвижная игра для всех детей.
* 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.
* Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)
* Спортивные игры.
* Спортивные упражнения.
* Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

**Инструкция по охране жизни и здоровья детей**

**при проведении прогулки-похода:**

* Маршрут должен быть тщательно изучен.
* В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых.
* Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.
* При переходе улиц и дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.
* Необходимо иметь с собой аптечку первой медицинской помощи.

***Закаливание*** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – ***постепенность*.** Необходимо также учитывать ***состояние здоровья*** и ***индивидуальные особенности* *ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку.*** Они должны приносить ему радость.

**Система закаливания с учётом времени года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Младший возраст3-4 года | Средний возраст 5-6 лет | Старший возраст6-7 лет |
| ЗИМА |  |  | *
 |
| ВЕСНА |  | *
 | *
 |
| ЛЕТО | *
 | *
 | *
 |
| ОСЕНЬ |  | *
 | *
 |

Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе –

Утренняя гимнастика на свежем воздухе –

Прогулка: воздушные ванны –

 солнечные ванны –

Босохождение по дорожкам –

Сон в проветриваемом помещениии –

Полоскание рта –

**Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Детский сад - активный участник российско-шведских проектов «Азбука АУ» (с 2002 г.) и «Безопасность детей» (с 2004 г.), реализуемых в г. Кандалакша.

***Уроки здоровья и безопасности*** проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы

**Методические рекомендации по проведению**

**Уроков здоровья и безопасности:**

* Методика работы с детьми строится в направлении ***личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком,*** делается акцент на ***самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность*.**
* Содержащийся в занятии познавательный материал должен ***соответствовать возрасту ребёнка.***
* Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями **(*оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды*).**
* Возможен ***интегрированный подход к проведению*** Урока здоровья и безопасности(познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
* Содержание занятия желательно наполнять ***сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями*,** связанными с ними.
* Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ***ярким, привлекательным, интересным ребёнку.***
* ***Использование художественного слова*** внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой
* ***С уважением относиться к любому ответу* *ребёнка*,** недопустима отрицательная реакция.
* В конце Урока здоровья и безопасности***должны чётко звучать основные правила,***закрепляющие тему занятия.
* В конечном итоге Урок здоровья и безопасности ***должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.***

**Основные направления работы**

Формировать у дошкольников ценности здорового образа жизни

РЕБЁНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

Формировать у детей умение правильно обращаться с предметами домашнего быта, являющимися источниками потенциальной опасности

РЕБЁНОК ДОМА (пожарная безопасность, безопасность в быту)

Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения на дороге, улице, в общественном транспорте

РЕБЁНОК И ДОРОГА

Развивать у дошкольников основы экологической культуры, навыки безопасного поведения на природе

РЕБЁНОК И ПРИРОДА

Формировать у детей знания о правильном поведении при контактах с незнакомыми людьми, в том числе подростками

РЕБЁНОК И ДРУГИЕ ЛЮДИ

**Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки**

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

**Влияние музыки на здоровье детей**

**Музыкальная деятельность в детском саду**

Положительное эмоциональное воздействие

Движения выразительны, ритмичны, скоординированны

Музыкально-дыхательный тренинг

Эмоциональный отклик; «мышечная радость»

**Самоутверждение ребёнка**

**Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ**

Утренний приём детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы. Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад.

Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение.

Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя…). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскакать.

Прослушав достаточно большое количество музыкальных произведений, можно создать ***«Копилку чувств» (Е.И.Юдина).*** Для этого достаточно описать, какие чувства и настроения побудила у слушателя музыка

**«Копилка чувств»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Настроение** | **Композитор** | **Название произведения** |
| Грусть | П.Чайковский | «Болезнь куклы» |
| Радость | С. Рахманинов | «Полька» |
| Мечтательность | П. Чайковский  | «Песня жаворонка» |
| Героические чувства | Ф. Шуман | «Смелый наездник» |
| Шутливое настроение | Д. Кабалевский | «Клоун» |
| Тревога | Э.Григ | «В пещере горного короля» |
| Торжество и ликование | Ж. Бизе | «Марш тореадора» |
| Страх | М. Мусоргский | «Ночь на Лысой горе» |

 ***Пение.***

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им.

Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя. Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание:

 ***«Не разбуди игрушку».*** Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

 ***«Кто дольше» –*** сохранение дыхания и правильное его расходование:

* чей паровоз дольше гудит;
* чья дудочка дольше поёт.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения лёгкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

 Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое нёбо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»).

Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

**Песенки-распевки,**

**способствующие развитию правильного дыхания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Название, автор песенки** |  **Направлена на**  |
| 3-4 года | * «В огороде заинька» муз. В.Карасёвой
* «Дождик» русская народная попевка
* «Кошка» муз. А.Александрова
 | * выработку напевности звучания, выделение ударных слогов в словах «заинька», «маленький».
* обучение ребёнка правильному дыханию перед фразами, выполняя логические ударения в словах «пуще», «гущи, «ложку», «хлебай понемножку».
* развитие умения протяжно петь, с напевной интонацией, сохраняя дыхание.
 |
| 4-5 лет | * «Паровоз» муз. В.Карасёвой
* «Колыбельная» муз. Е.Тиличеевой
* «Андрей-воробей» русская народная песня
 | * развитие правильного глубокого выдоха в конце фраз во время протягивания гласных на конце слов «ду-ду», «иду».
* развитие напевности, умение брать дыхание по показу взрослого (после каждой музыкальной фразы).
* умение точно передавать ритмический рисунок попевки, построенной на одном звуке, сохраняя дыхание.
 |
| 5-6 лет | * «Качели» муз. Е.Тиличеевой
* «Труба» муз. Е.Тиличеевой
* «Дятел» муз. Н.Леви
 | * умение различать и воспроизводить высокие и низкие звуки, сохраняя правильность дыхания.
* умение чисто интонировать музыкальную фразу – пение трубы, сохраняя правильность дыхания.
* умение передавать весёлый характер музыки, сохраняя правильность дыхания, делая ударение на слово «тук».
 |

 ***Музыкально-ритмические движения***

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию.

Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»***,*** целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

**Использование музыкально-ритмических движений в педагогическом процессе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы педагогического процесса в ДОУ** | **Содержание работы по ритмопластике** |
| *Музыкальное занятие* | Ритмические композиции могут использоваться в разных вариантах: как вводная часть занятия либо в качестве заключительной части (уже знакомые детям), в основной части возможно разучивание нового движения, композиции. |
| *Физкультурное занятие* | Ритмические композиции могут включаться фрагментарно или в комплексе (комплекс общеразвивающих упражнений), а также игры. |
| *Занятия, требующие высокой умственной активности и малой подвижности.* | В качестве физминуток можно использовать игровые и танцевальные композиции («Кот Леопольд», «Кукляндия», «Танцуйте сидя») |
| *Утренняя гимнастика* | По типу детской аэробики рекомендуется подбирать композиции с достаточно интенсивными (соответственно возрастным и индивидуальным особенностям детей) движениями. Дети с упражнениями должны быть знакомы. |
| *Бодрящая гимнастика* | Подбираются упражнения игрового характера с творческими заданиями, спокойные по темпу («Кошка с девочкой», «Разноцветная игра»). Наиболее оптимальное их использование – в сочетании с закаливающими процедурами. |
| *Праздники, вечера развлечений* | Используются наиболее яркие и понравившиеся детям музыкально-ритмические композиции (уже самостоятельно, без показа педагога). С целью более эффектного, эмоционального и выразительного исполнения детям предлагаются атрибутика, элементы костюмов. |
| *Самостоятельная деятельность детей* | Используются музыкально-ритмические композиции хорошо знакомые и любимые детьми (на музыку В.Шаинского, любимых детских песенок) |

**Возрастные особенности развития музыкально-ритмических движений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Возрастная характеристика** | **Приоритетные задачи** |
| 3-4 года | Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоцинональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности в пропорциях строения тела, особенности протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер. | Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку.Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки.Обогащение слушательского и двигательного опыта. |
| 4-5 лет | В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. | Развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству. |
| 5-7 лет | В этом возрасте ребёнок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, лёгкости, изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – их области хореографии, гимнастики. Это даёт возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар. | Развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений, умение импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки |

**Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования**

**здоровья ребёнка**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ проводится в тесном единстве с семьёй.

 Основной целью ДОУ при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей. Включая родителей в единый, совместный процесс физического воспитания ребёнка, пользуемся единой программой воспитания и развития ребёнка в дошкольном учреждении и в семье.

**Задачи физического воспитания ребёнка и их реализация в семье и в детском саду**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные задачи** | **Реализация задач в семье** | **Реализация задач** **в детском саду** |
| 1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребёнка к детскому саду | Служить эмоциональной опорой для ребёнка.Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду.Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям.Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребёнке.Продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмёт с собой в группу детского сада. | Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребёнка.Оказать ему эмоциональную поддержку.Способствовать постепенному привыканию к ДОУ. |
| 2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья. | Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребёнка. | Координировать работу медицинской службой ДОУ с педагогами. |
| 3. Создать условия для физического и психологического комфорта в ДОУ. | Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятые в детском саду. | Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету.Выработать ритуалы проведения режимных моментов. |
| 4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки. | В домашних условиях поддерживать привычки, вырабатываемые в детском саду.Хвалить ребёнка за проявления самостоятельности, правильное выполнение гигиенических процедур. | Учить детей:Умываться, летом мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, чистить зубы и полоскать рот после еды, правильно применять предметы индивидуального пользования - расчёску, полотенце, носовой платок. |
| 5. Осуществлять профилактику нарушения зрения. | Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребёнок рисует, просматривает книги.Приучать дошкольника контролировать позу за столом. | Включать в комплекс гимнастики после пробуждения (или перед дневным сном) упражнения на расслабление глаз. |
| 6. Осуществлять профилактику нарушения осанки, плоскостопия. | Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребёнка. | Проводить диагностику состояния стопы, осанки детей. Вводить ЛФК по показаниям. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребёнка. Следить за обувью, позой детей за столом. |
| 7. Поддерживать потребность в спонтанной двигательной активности, создавать условия для «мышечной радости». | Соблюдать режим прогулок. Давать возможность ребёнку во время прогулок много свободно двигаться.Ввести семейную традицию занятий спортом, приобщать ребёнка к ходьбе на лыжах, коньках, спортивным играм, плаванию. | Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории детского сада.Проводить физкультурные занятия, двигательные пятиминутки после интенсивной интеллектуальной нагрузки в течение дня. |

Изучение закономерностей развития ребёнка

Знакомство с современными системами семейного воспитания

Содействие в приобщении детей к культурным ценностям

Пропаганда здорового образа жизни

**Эффективные формы работы с семьёй по физическому воспитанию детей**

* Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;
* Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
* Домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;
* Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает ***анкетирование родителей.*** Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний, занятий семейного клуба «Здоровый дошкольник»

**Примерные вопросы анкеты для родителей:**

* 1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
	2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
	3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
	4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
	5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
	6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
	7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

**Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения**

-проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;

- проведение профилактических медицинских осмотров детей;

- оказание лечебно-профилактической помощи;

- информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости;

- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции детей после медосмотров, контроль за их выполнением

Детская поликлиника

- проведение совместных спортивных мероприятий;

- экскурсии в спортивный зал;

- диагностика физических качеств выпускника ДОУ

Средняя общеобразовательная школа

- совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;

- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы

Информационно-методический центр