

Баатр Егоров

---

**Здоровый дошкольник.  
Физкультурно-  
оздоровительная  
и воспитательная работа  
с детьми в условиях Заполярья**

Баатр Егоров

**Здоровый дошкольник.  
Физкультурно-оздоровительная  
и воспитательная работа  
с детьми в условиях Заполярья**

«Издательские решения»

## **Егоров Б.**

Здоровый дошкольник. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с детьми в условиях Заполярья / Б. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501874-8

В книге представлен опыт экспериментальной работы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка — детский сад» №53 («Радость») г. Воркуты. Коллектив детского сада смог выстроить комплексную модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми в условиях Заполярья. Методические рекомендации предназначены для дошкольных работников и учреждений, определивших для себя основным приоритетом деятельности оздоровление детей дошкольного возраста.

ISBN 978-5-00-501874-8

© Егоров Б.  
© Издательские решения

## Содержание

Содержание	33
Нормативная база проекта	46
Инновационная составляющая проекта	47
Механизм оценки эффективности проекта	55
Конец ознакомительного фрагмента.	73

# **Здоровый дошкольник. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с детьми в условиях Заполярья**

**Баатр Егоров**

© Баатр Егоров, 2020

ISBN 978-5-0050-1874-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор — составитель:

Егоров Баатр Борисович, кандидат педагогических наук

**Здоровый дошкольник. Физкультурно-оздоровительная работа и воспитательная работа с детьми в условиях Заполярья. Методические рекомендации**

## **Оглавление**

### **Введение**

Планы-графики I, II, III, IV этапов экспериментальной деятельности

Отчет МДОУ ЦРР-д/с №53 «О реализации планов-графиков экспериментальной деятельности»

Практико-ориентированный педагогический проект «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья»

Материал по организации прогулки детей раннего возраста на прогулочной веранде ДОУ в рамках реализации проекта «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья»

Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье

Активизация работы обратной связи с родителями через организацию Школы для родителей «Малая академия здоровья»

Мониторинг результатов внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ДОУ

Семинар «Стратегия реализации модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья»

Литература

Приложение «Шпаргалки для воспитателей»

## **Введение**

В последнее время после моих лекций воспитатели просят поделиться практическим материалом, накопленным на протяжении последних двадцати лет нашими экспериментальными детскими садами. В ходе эксперимента коллективами детских садов были подготовлены методические материалы, и мы приняли решение опубликовать самые интересные из них в серии **Здоровый дошкольник**.

Эта книга расскажет об опыте экспериментальной работы детского сада из города Воркута, в 2009 году по итогам работы экспериментальной площадки вышла книга «Азбука здо-

ровья маленького воркутинца», написанная в соавторстве директором МДОУ Ермулиной Е. А. и старшим воспитателем Тараторкиной Т. В.

И так начнём. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад» №53 является структурным подразделением Департамента социально-культурных и дошкольных образовательных учреждений МО ГО «Воркута» Республика Коми. Образовательное учреждение создано в 1992 году. Возглавляет коллектив ДОУ Почетный работник общего образования Российской Федерации Ермулина Елена Александровна.

Выстраивая стратегию развития нашего ДОУ, мы учитываем направления социального заказа. Сохранить на высоком уровне работу ОУ, иметь высокий рейтинг и доверие у родителей непросто, но как показывает практика нашей работы – возможно. Один из путей развития – организация экспериментальной деятельности.

С января 2005 года МДОУ «ЦРР-д/с» №53 является муниципальной экспериментальной площадкой по проблеме: «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья». Научным руководителем является ведущий научный сотрудник Института РДО РАО, к.п. н. Егоров Б. Б.

Проблематика экспериментальной деятельности выбрана не случайно. Климатические, экологические, социально-экономические условия г. Воркуты, расположенного на широте 67°22', в Заполярье, представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. Лишь 5% дошкольников, посещающих наше ОУ, имеют I группу здоровья, 6% имеют хронические заболевания, (III гр. зд.) остальные – ослабленное здоровье, 89% (II гр. зд.).

Целью экспериментальной деятельности является разработка и экспериментальная проверка комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья.

Мы решили доказать, что некоторые проблемы здоровья детей, живущих в условиях Крайнего Севера, вполне успешно возможно решать в ДОУ.

Реализация модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы направлена на решение следующих задач:

– Воспитание у детей осмысленного отношения к физическому и духовному здоровью как единому целому, расширение адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям).

– Закрепление отдельных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые могут воспроизводиться в режиме саморазвития.

– Формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.

– Создание и закрепление позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.

– Создание условий для развития профессионально-творческой активности педагогов.

Система оздоровительной работы в ДОУ опирается на следующие современные подходы:

– **комплексный подход** обусловлен тем, что здоровье – понятие комплексное, характеризующееся: уровнем нервно-психического, физического, функционального развития и сопротивляемости организма, поэтому задачи оздоровительной работы должны быть направлены на улучшение показателей всех его критериев;

– **системный подход** означает проведение комплекса оздоровительных мероприятий во всех возрастных группах в течение года;

– **индивидуальный подход** учитывает состояние здоровья ребенка при проведении всех видов оздоровительной работы;

– **мониторинговый подход** – систематическое отслеживание эффективности оздоровительной работы в ДООУ по всем критериям здоровья;

– **интегрированный подход** предполагает взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов оздоровительной системы: медицинского, педагогического и психологического и подразумевает взаимодействие всех специалистов ДООУ в оздоровительной работе.

В результате разработана система оздоровления детей, которая состоит из трех компонентов, наиболее полно охватывающих все стороны оздоровительно-образовательного процесса.

**1-й компонент – медицинский.** Он включает:

– комплекс гигиенических мероприятий, направленных на профилактику заболеваний у детей. Требования к их проведению жестко регламентированы санитарными нормами и правилами по гигиене среды (световой, воздушный режим и т.д.), различными видами детской деятельности, режима дня, организации питания, режима двигательной активности и др.;

– лечебные мероприятия направлены на использование медицинского оборудования физиоблока;

**2-й компонент – педагогический.** Он включает:

– комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие. Это различные формы физкультурно-оздоровительной работы, составляющие основу двигательного режима в ДООУ, а также закаливающие процедуры, улучшающие все показатели здоровья;

– мероприятия по обеспечению рациональной организации воспитательно-образовательного процесса, включающие здоровьесберегающие технологии, медицинские и психолого-педагогические рекомендации;

– соблюдение гигиенических норм и требований к организации занятий (воздушный режим, световой режим помещения, где проводится занятие); дидактическим пособиям и их использованию;

– учет индивидуальных особенностей здоровья детей: во время занятий детей с ослабленным здоровьем рассаживали в первом и во втором рядах, чтобы в процессе обучения оказывать помощь тем, кто не справляется с заданиями, давать облегченные задания;

– подбор мебели в соответствии с антропометрическими показателями ребенка, правильная ее расстановка, контроль за осанкой детей;

– соответствие количества и длительности занятий возрастным нормам;

– соответствием объема и содержания учебных нагрузок возрастным психофизиологическим возможностям детей;

– использование на занятии физкультминуток, игровых и двигательных элементов для сохранения устойчивой работоспособности детей;

– рациональное сочетание различных видов деятельности;

– благоприятная психологическая обстановка на занятии, обусловленная доброжелательной формой общения воспитателя с детьми и детей между собой, т.е. нормальный психологический климат;

– использование методов обучения, адекватных возрастным возможностям и индивидуальным особенностям детей; индивидуальный подход к детям с различными типологическими особенностями нервной системы и уровнем здоровья.

Гигиеническое воспитание детей, основная задача которого – формирование здоровьесберегающей компетентности. Детей обучают приемам релаксации, точечного массажа, упражнениям для снятия зрительного утомления, самостоятельному проведению утренней гимнастики, подвижных игр, закаливающих и гигиенических процедур.

**3-й компонент – психологический.** Он включает комплекс мер психологической помощи детям, педагогам и родителям. Детям – по преодолению стрессов и обеспечению состо-

яния эмоционального комфорта в общении с воспитателем и сверстниками. Педагогам и родителям – по повышению уровня их психологических знаний и обеспечению эмоционально-социального благополучия у детей, снятию стрессов.

В результате проведенной экспериментальной работы подготовлены:

– методические рекомендации по построению единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье;

– методические материалы для педагогов ДОУ по реализации модели двигательного режима детей дошкольного возраста в соответствии с природно-климатическими условиями Заполярья и продолжительностью биологических (сезонных) ритмов года;

– материалы по созданию психолого-медико-педагогической службы сопровождения развития ребенка в ДОУ.

Осуществлен ряд публикаций в СМИ:

Март 2001г. Публикация в городской газете «Заполярье» статьи «Баня парит – здоровье дарит!».

Февраль 2005г. Публикация в городской газете «Заполярье». Заметка «Детский сад „Радость“ вместе с Главой Республики Коми».

Март 2006г. Публикация в городской газете «Заполярье». Статья «Спартакиада «Веселые старты – вперед!».

2006г. Публикация в журнале «Игра и дети» №1, 2006г. Статья «Игра и дети» в Заполярье «Об организации предметно-развивающей среды в ДОУ: этноцентр «Дружба», зимний сад.

Май 2007г. Публикация в газете «МК в Воркуте» статьи «Здоровые дети – залог здоровой нации».

Статья «Реализация программы «Здоровый жизнерадостный ребенок» в МДОУ «ЦРР-д/с» №53 («Радость»).

Результаты деятельности коллектива по оздоровлению воспитанников опубликованы в сборниках:

«Актуальные проблемы воспитания и обучения детей дошкольного возраста: опыт практического освоения»: Материалы пед. чтений, 2004г.

«Материалы республиканского конкурса «Лучшее физкультурно-оздоровительное ДОУ» / Сост. и ред. Т.В.Хабарова. – Сыктывкар: КРИРО и ПК, 2004г. ч.1 «Опыт работы МДОУ «ЦРР-д/с» №53 «Радость» г. Воркуты», 2004 г.

Об инновационной деятельности МДОУ сняты телевизионные репортажи:

Май 2005г. Съёмка сюжета Республиканской телерадиокомпанией «Коми гор» об осуществлении экспериментальной деятельности в ДОУ.

Октябрь 2006г. Съёмка сюжета Республиканской телерадиокомпанией «Коми гор» «Экологической воспитание в ДОУ» для ТВ передачи «Экологическое образование в Республике Коми».

Воспитанники и педагоги ОУ в течение 2005—2007г.г. неоднократно становились победителями и лауреатами городских и республиканских конкурсов, соревнований, выставок:

2003г. I место в республиканском смотре-конкурсе «Лучшее физкультурно-оздоровительное дошкольное образовательное учреждение».

Январь 2007г. I место в Республиканском конкурсе «Лучшее дошкольное образовательное учреждение Республики Коми». Номинация «Школа спорта и здоровья».

Дети:

Апрель 2006г. II место в республиканском конкурсе детского творчества «Огонь и дети».

Апрель 2007г. III место в IV Республиканском конкурсе детского творчества «Огонь и дети».

Апрель 2008г. Грамота за участие в празднике «Неделя игры и игрушки» журнала «Игра и дети».

Апрель 2008г. Диплом за участие в городском экологическом проекте «Зеленый друг на подоконнике», посвященный празднику Международного Дня Земли.

Апрель 2008г. Лауреаты Всероссийской выставки «Здоровый дошкольник – 2008» (г. Москва).

Ноябрь 2008г. I место в городском конкурсе «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья».

Коллектив МДОУ «ЦРР-д/с» №53

Апрель 2008. Лауреаты городского фестиваля детского творчества «Воркутинские звездочки».

Февраль 2008г. I место в городской Спартакиаде среди детей дошкольного возраста «Старты на воде».

Февраль 2006г. II место в городской Спартакиаде «Веселые старты».

Апрель 2005г. Участники КВН, посвященного Международному Дню Земли.

Апрель 2006г. Лауреаты городского фестиваля экологических сказок «Северная сказка». Представлена сказка «Муравей и заблудка».

Апрель 2007г. Лауреаты городского экологического праздника, посвященного Дню Земли.

Январь 2006г. Организация выставки в Департаменте СК и ДОУ «Серебряный букет» по итогам конкурса, проведенного в ДОУ.

Март 2005г. Организация выставки костюмов из бросового материала в Доме культуры шахтеров по итогам конкурса в ДОУ.

Апрель 2005г. Организация выставки «Необычное платье» в экспозиции «Костюм из бросового материала» в городском выставочном зале.

Коллектив МДОУ «ЦРР-д/с» №53 активно распространяет опыт работы по оздоровлению детей в условиях Заполярья, организуя для педагогических и медицинских работников города семинары, открытые просмотры занятий для слушателей курсов повышения квалификации, участвуя в Педагогических чтениях, научно-практических конференциях:

2007г. Участие в Республиканской научно-практической конференции «Современные инновационные технологии в дошкольном и начальном общем образовании» (г. Сыктывкар).

Презентация победителей конкурса «Лучшее дошкольное образовательное учреждение Республики Коми».

19 апреля 2005г. организация и проведение секционного заседания IV Педагогических чтений «Актуальные проблемы образования и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Апрель 2005г. «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья».

Декабрь 2005г. Участие в программе республиканского совещания руководителей муниципальных органов управления образования Республики Коми (дошкольный уровень). Выступление директора «Работа экспериментальной площадки по теме «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья».

Март 2005г. Участие в Межрегиональной научно-практической конференции «Система дошкольного образования Республики Коми: состояние и современные тенденции развития». Доклад «Реализация базовой оздоровительной программы «Здоровый жизнерадостный ребенок в ДОУ».

25—27 апреля 2007г. Участие в работе V Педагогических чтений «Актуальные проблемы образования и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста». Доклад «Совместная деятельность ДОУ и родителей по созданию единого образовательного пространства».

Сентябрь 2001г. Участие в Республиканском совещании дошкольных работников «Состояние и перспектива развития системы дошкольного образования» (г. Сыктывкар). Доклад «Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Апрель 2008г. Участие в VI Всероссийской научно-практической конференции «Дети России образованны и здоровы» (г. Москва). Доклад «Активизация работы обратной связи с родителями через организацию Школы для родителей «Малая академия здоровья».

В городском конкурсе «Воспитатель года 2006» в номинации «Педагог – мастер» принимала участие воспитатель Санько С. И.

На основании предложения Администрации МО ГО «Воркута», подтвердившего деловую репутацию коллектива, в декабре 2008г. МДОУ «ЦРР-д/с» №53 внесено в Реестр «Все-российская Книга Почета».

В книге «Азбука здоровья маленького воркутинца» представлена разработка практико-ориентированного педагогического проекта «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья», который является одной из составляющих по реализации комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми в условиях Заполярья.

Новизна замысла состояла в попытке найти специфическую для данных условий идею, задающую единство звеньев физического воспитания детей, в частности организации и реализации модели двигательного режима.

Такой идеей является ориентация деятельности при разработке модели двигательного режима на особенности природно-климатических условий Крайнего Севера и биологических (сезонных) ритмов года, т.к. климатические условия, оказывая влияние на величину ДА человека, влияют и на конкретные стороны моторики в каждом из 8-ми биологических ритмов года.

Нами выделены биоритмы, в которых физическая работоспособность и ДА детей наилучшая; биоритмы в которых происходит резкое снижение физических качеств и физической работоспособности, а также биоритмы в которых наблюдается стабилизация этих показателей.

Выявление закономерности формирования структуры физической работоспособности и ДА детей в условиях Заполярья было решено заложить в основу обновленной модели двигательного режима детей дошкольного возраста.

Мы понимали, что для получения устойчивого развивающего и оздоровительного эффекта мало увеличить удельный вес движений в жизни ребенка, хотя на фоне прогрессирующей гиподинамии современных детей это, безусловно, необходимый шаг. К нему автоматически не приведет и само по себе расширение диапазона оздоровительных процедур. Все зависит от того, как двигаться и как оздоравливать.

Понятно, что, например, перспектива увеличения объема ДА воспитанников ДОУ в организованных формах оздоровительно-воспитательной работы до 6 часов в неделю будет полноценно реализована лишь при условии содержательного наполнения самого этого «объема», самих этих форм.

Цели развития здоровья детей определяют контекст работы в рамках решения задач не только физкультурно-оздоровительного профиля, но и формирования эстетической, познавательной, коммуникативной культуры дошкольников (например: организация и проведение прогулок – походов в дошкольных группах, планирование образовательных ситуаций при организации прогулки на веранде для детей раннего возраста и т.п.).

В каждом из них особое место отводится организации специфических форм двигательной деятельности детей.

Десятилетний опыт поисков нашего коллектива убеждает в необходимости пересмотра существующих линий в построении физического воспитания детей в условиях Заполярья.

Мы стремимся преодолеть узкопедагогический и узкомедицинский подходы к решению проблем физического воспитания дошкольников. Поэтому разрабатываем комплексный, меж-

дисциплинарный подход, который опирается на исследования, проведенные в русле ряда научных дисциплин (психология, педагогика, физиология, медицина).

Представленная модель двигательного режима детей дошкольного возраста, учитывающая влияние биологических ритмов года на величину ДА и конкретные стороны моторики может быть взята за основу построения различных вариантов двигательных режимов, т.к. результаты, получаемые в процессе реализации этой модели, позволяют говорить о ее эффективном влиянии на показатели здоровья, физического развития, физической подготовленности и ДА детей.

Одной из задач реализации комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми является создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния у детей при выполнении различных видов деятельности. Поэтому в содержание книги включен опыт работы коллектива МДОУ по решению данного вопроса с использованием форм психолого-медико-педагогического сопровождения развития детей с учетом их типа психосоматической конституции.

В книгу включены материалы педагогов, работающих в МДОУ ЦРР-д/с №53: Т. Н. Щукиной, Т. И. Гончаровой, Н. В. Новиковой, Н. И. Ратиер, Ю. С. Лобановой, Н. И. Шинкаренко, Н. С. Непокрытовой.

Использование комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста позволило получить положительную динамику в области сохранения и укрепления здоровья детей, что подтверждается снижением заболеваемости детей и увеличением индекса здоровья.

Участники эксперимента выражают признательность руководителю Департамента СК и ДОУ Бейзаку Н. М., заместителю руководителя Челидзе Л. Н. за поддержку при осуществлении экспериментальной работы в ДОУ.

### **ПЛАН-ГРАФИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ в 2005—2006 учебном году (I этап)**

№ п/п	Направления экспериментальной деятельности. Содержание деятельности.	Сроки исполнения.	Ответственные
1.	<p><b>Анализ теоретических и практических положений изучаемых аспектов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар «Концепция экспериментальной работы по проблеме «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья»</li> <li>- Семинар педагогика «Развивающая оздоровления». Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы</li> <li>- Проведение индивидуальных консультаций для педагогов и узких специалистов по проблеме</li> <li>- Выработка рекомендаций для родителей по итогам анкетирования</li> <li>- Педсовет № 2 «Реализация комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения развития ребенка». (Подведение итогов работы за I полугодие)</li> </ul>	<p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>В течение учебного года.</p> <p>Январь, февраль</p> <p>Январь</p>	<p>Директор Ст. воспитатель Старшая м/с</p> <p>Старший воспитатель Старшая м/с</p> <p>Старшая м/с Старший воспитатель</p> <p>Старшая м/с Воспитател и групп Узкие специалисты</p> <p>Директор Старшая м/с Старший воспитатель Воспитател и групп</p>
2.	<p><b>Выявление организационно-педагогических условий оздоровления и коррекции физического и психического развития дошкольников.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинский осмотр детей с комплексной оценкой здоровья</li> <li>- Определение уровня физического развития детей</li> </ul>	<p>В течение учебного года</p> <p>Февраль, март</p> <p>Октябрь Апрель</p>	<p>Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Врачи</p> <p>Старшая м/с. Узкие специалисты</p>

	- Определение уровня психического развития детей	Октябрь Ноябрь	Специалисты ПМПК Педагог-психолог
	- Определение уровня социального благополучия. Анкетирование родителей	Ноябрь Декабрь	Ст. воспитатель Педагоги групп Педагог-психолог
	- Проведение общих и групповых родительских собраний	В течение учебного года	Ст. воспитатель Воспит. групп
3.	<b>Внедрение элементов физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы:</b> - Разработка и постепенное внедрение нагрузок в соответствии сезонными циклами года. - Мониторинг кратности и длительности прогулок у детей старшего дошкольного возраста	В течение учебного года	Старшая м/с Воспит. групп Старшая м/с Ст. воспитатель
4.	<b>Обучение участников экспериментальной работы (воспитатели групп, инструктор по физ. культуре) на курсах повышения квалификации</b>	Октябрь Ноябрь	Директор

**ПЛАН-ГРАФИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
в 2005—2006 учебном году (I этап)**

№ п/п	Направления экспериментальной деятельности. Содержание деятельности.	Сроки исполнен ия.	Ответствен ные
1.	<p><b>Анализ теоретических и практических положений изучаемых аспектов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар «Концепция экспериментальной работы по проблеме «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья»</li> <li>- Семинар «Развивающая педагогика оздоровления». Основные принципы оздоровительно-воспитательной работы</li> <li>- Проведение индивидуальных консультаций для педагогов и узких специалистов по проблеме</li> <li>- Выработка рекомендаций для родителей по итогам анкетирования</li> <li>- Педсовет №2 «Реализация комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения развития ребенка». (Подведение итогов работы за I полугодие)</li> </ul>	<p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Январь, февраль</p> <p>Январь</p>	<p>Директор Ст. воспитатель Старшая м/с</p> <p>Старший воспитатель Старшая м/с</p> <p>Старшая м/с Ст. воспитатель</p> <p>Старшая м/с Воспитател и Специалист ы</p> <p>Директор Старшая м/с Ст. воспитатель Воспитател и</p>
2.	<p><b>Выявление организационно-педагогических условий оздоровления и коррекции физического и психического развития дошкольников.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медич. осмотр детей с комплексной оценкой здоровья.</li> <li>- Определение уровня физического развития детей</li> <li>- Определение уровня психического развития детей</li> </ul>	<p>В течение уч.года</p> <p>Февраль, март</p> <p>Октябрь Апрель</p> <p>Октябрь Ноябрь</p>	<p>Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Врачи</p> <p>Ст. м/с. Специалист ы</p> <p>Специалист ы ПМПК Психолог</p>

	- Определение уровня социального благополучия. Анкетирование родителей	Ноябрь Декабрь	Ст.воспитатель Педагоги групп Психолог
	- Проведение общих и групповых родительских собраний	В течение учебного года.	Ст. воспитатель Воспитатели
3.	<b>Внедрение элементов физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы:</b> - Разработка и постепенное внедрение нагрузок в соответствии сезонными циклами года. - Мониторинг кратности и длительности прогулок у детей старшего дошкольного возраста	В течение учебного года	Старшая м/с Воспит. групп Старшая м/с Ст. воспитатель
4.	<b>Обучение участников экспериментальной работы</b> (воспитатели групп, инструктор по физ. культуре) <b>на курсах повышения квалификации.</b>	Октябрь Ноябрь	Директор
5	<b>Медико-педагогическое совещание «Развивающая педагогика оздоровления – горизонты развития».</b>	Май	Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Воспитатели и Специалисты

**ПЛАН-ГРАФИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
в 2006—2007 учебном году (II этап)**

№ п/п	Направления экспериментальной деятельности. Содержание деятельности	Сроки исполнен ия	Ответствен ные
1.	<p><b>Развертывание целостной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми (реализация основных принципов экспериментальной деятельности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление учебного плана с учетом особенностей природно-климатических условий Крайнего Севера и биологических (сезонных) ритмов года: - расписание занятий; - режим дня</li> </ul>	Август-Сентябрь	Директор Ст. воспитатель Старшая м/с
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми по трем этапам педагогического процесса (утро, прогулка, 2-я половина дня)</li> </ul>	В течение уч.года	Ст. воспитатель Воспитател и Инструктор по ФИЗО
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализация системы закаливания</li> </ul>	В течение уч.года.	Старшая м/с Воспитател и Инструктор по ФИЗО Инст. по плаванию.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применение психологических и психопрофилактических средств и методов</li> </ul>	В течение уч.года	Психолог Педагог по ИЗО Воспитател и Инструктор по ФИЗО Муз.руково дитель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализация современных подходов к организации адекватного питания</li> </ul>	В течение уч.года	Директор Старшая м/с

	- Обеспечение деятельности по профилактике и коррекции осанки, плоскостопия у детей	В течение уч.года	Старшая м/с Инструктор ЛФК Воспитател и
	- Приоритетность использования развивающих форм деятельности	В течение уч.года	Воспитател и Инструктор по ФИЗО Инст. по плаванию Муз. руководител ь Психолог
2.	<b>Определение уровня физического развития, физической подготовленности детей. Сравнительный анализ полученных данных за I и II этапы эксперимента</b>	Апрель	Старшая м/с Инстр.по физ.культур е
3.	<b>Определение уровня психического развития детей. Сравнительный анализ полученных данных за I и II этапы эксперимента</b>	Апрель	Педагог- психолог
4.	<b>Анализ заболеваемости детей за данный период</b>	Апрель	Старшая м/с
5.	<b>Организация Школы для родителей. Развитие и оздоровление детей в семье</b>	В течение уч.года	Ст. воспитатель Старшая м/с Воспитател и
6.	<b>Организация консультаций для педагогов</b>	В течение учебного года	Ст. воспитатель Старшая м/с
7.	<b>Организация проблемного городского семинара «Организация Школы для родителей в условиях эксперимента»</b>	Март	Директор Старшая м/с Ст. воспитатель

8	<b>Педсовет «Состояние здоровья детей в организованной физкультурно-оздоровительной и воспитательной работе в условиях эксперимента» (ход реализации II этапа)</b>	Январь	Директор Старшая м/с Ст. воспитатель Воспитател и Узкие специалист ы
	<b>Педсовет «Анализ эффективности педагогической деятельности и реализуемых образовательных программ. Подведение итогов экспериментальной работы на II этапе реализации»</b>	Май	Директор Старшая м/с Ст. воспитатель

**ПЛАН-ГРАФИК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
в 2007—2008 учебном году (III этап)**

№ п/п	Направления экспериментальной деятельности. Содержание деятельности	Сроки исполнен ия	Ответствен ные
1.	<p>Углубление работы по организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Деятельность субъектов воспитательно-образовательной работы по построению и реализации единого здоровьесберегающего образовательного пространства</li> <li>- Реализация принципов оздоровительно-воспитательной работы (по Ю.Ф. Змановскому)</li> </ul>	В течение учебного года	Медико-педагогический коллектив ДОУ
		В течение учебного года	коллектив ДОУ
2.	<p>Определение уровня физического развития, физической подготовленности детей. Сравнительный анализ полученных данных за I, II, III этапы эксперимента</p>	Апрель	Старшая м/с, инстр. по физ.культур е
3.	<p>Определение уровня психического развития детей. Сравнительный анализ полученных данных за I, II, III этапы эксперимента</p>	Апрель	Педагог-психолог
4.	<p>Анализ заболеваемости детей за III этап эксперимента. Сравнительный анализ заболеваемости детей за I, II, III этапы эксперимента</p>	В течение года.	Директор Старшая м/с
5.	<p>Продолжение работы Школы для родителей</p>	В течение учебного года	Ст. воспитатель Старшая м/с воспитатели, психолог, логопед, инструктор по ФИЗО

6.	<b>Организация и проведение семинара «Особенности формирования механизмов психологической защиты у детей дошкольного возраста».</b>	Ноябрь	Старшая м/с Педагог-психолог
7.	<b>Организация консультаций для педагогов.</b>	В течение года	Старшая м/с Ст. воспитатель Воспитател и
8.	<b>Организация и проведение проблемного городского семинара «Из опыта организации Школы для родителей «Малая академия здоровья» в условиях эксперимента».</b>	Октябрь	Директор Ст. воспитатель
9.	<b>Педсовет «Внедрение оздоровительной воспитательно-образовательной системы, направленной на осуществление комплексного подхода в воспитании здорового ребенка».</b>	Январь	Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Творческая группа
	<b>Педсовет «Эффективность педагогической деятельности и реализуемых образовательных программ. Итоги реализации III этапа экспериментальной деятельности».</b>	Май	Директор Старшая м/с Ст. воспитатель Воспитател и

№ п/п	Направления экспериментальной деятельности. Содержание деятельности	Сроки исполнения	Ответственные
1.	<p><b>Обобщение результатов деятельности по организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми:</b></p> <p>- Деятельность по реализации комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, обеспечивающей условия для психофизического благополучия детей в ДОУ и семье</p>	В течение учебного года	Медико-педагогический коллектив ДОУ
2.	<p><b>Подготовка методических рекомендаций по основным направлениям физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста</b></p>	В течение учебного года	Старший воспитатель Творческая группа
3.	<p><b>Определение уровня физического развития, физической подготовленности детей. Сравнительный анализ полученных данных за весь период экспериментальной работы</b></p>	Апрель 2009г.	Старшая м/с, инструктор по физ.культуре
4.	<p><b>Определение уровня психического развития детей. Сравнительный анализ полученных данных за весь период экспериментальной работы</b></p>	Апрель 2009г.	Педагог-психолог
5.	<p><b>Анализ заболеваемости детей за IV этап эксперимента. Сравнительный анализ заболеваемости детей за весь период экспериментальной работы</b></p> <p>- Выявление прямых корреляций между состоянием здоровья, уровнем психического и физического развития ребенка и способами организации</p>	<p>В течение учебного года Апрель 2009г.</p> <p>В течение учебного года</p>	<p>Директор Старшая м/с Медико-педагогический коллектив ДОУ</p>

	комплексной физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы		
6.	<b>Продолжение работы Школы для родителей «Малая академия здоровья». Подготовка материалов по организации Школы для родителей</b>	В течение учебного года	Ст. воспитатель Творческая группа
7.	<b>Организация консультаций для педагогов</b>	В течение учебного года	Старшая м/с Ст. воспитатель, воспитатели
8.	<b>Организация и проведение проблемного городского семинара по обобщению опыта работы «Комплексная модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста».</b>	Октябрь 2008г.	Директор Ст. воспитатель
9	<b>Организация и проведение семинара-практикума «Эмоциональные нарушения в детском возрасте – тревожный ребенок».</b>	Декабрь 2008г.	Ст. воспитатель Педагог-психолог
10	<b>Совет педагогов «Реализация модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, обеспечивающей условия психического благополучия детей в ДОУ и семье».</b>	Январь 2009г.	Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Творческая группа
	<b>Совет педагогов «Эффективность педагогической деятельности и реализуемых образовательных программ. Итоги реализации IV этапа экспериментальной деятельности».</b>	Май 2009г.	Директор Ст. воспитатель Старшая м/с Воспитатели

**Отчет МДОУ «ЦРР-д/с» №53 («Радость») о реализации планов-графиков экспериментальной деятельности по проблеме:**

**«Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья»**

*Результаты экспериментальной деятельности МДОУ*

Для достижения поставленной цели экспериментальной деятельности составлены планы-графики I, II, III, IV этапов, реализация которых начата в сентябре 2005г. Планы-графики согласованы с научным руководителем эксперимента Егоровым Б. Б.

На I этапе реализации экспериментальной деятельности изучены концепция и основные принципы оздоровительно-воспитательной работы с детьми, выявлены организационно-педагогические условия оздоровления и коррекции физического и психического развития дошкольников, проведено обучение участников экспериментальной деятельности на курсах повышения квалификации, разработана комплексная модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

В ходе II этапа экспериментальной деятельности происходило развертывание комплексной модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми в условиях Заполярья, организована Школа для родителей «Малая академия здоровья».

В ходе дальнейшей работы организован и проведен (30 октября 2007 года) городской семинар «Из опыта организации Школы для родителей „Малая академия здоровья“ в условиях эксперимента», целью которого являлось обеспечение оптимальных условий для создания здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка на основе интеграции деятельности субъектов образовательного процесса.

Методическими продуктами семинара явились:

- Портфолио дошкольника.
- Технология ведения Портфолио дошкольника.
- Карта индивидуального маршрута психолого-медико-педагогического сопровождения развития ребенка.
- Технология ведения Карты.
- План работы Школы для родителей «Малая академия здоровья» на 2007—2008 учебный год.
- Тезаурус по теме семинара.

Продолжена работа Школы для родителей «Малая академия здоровья», целью которой является реализация дидактического принципа единства требований к осуществлению физического воспитания в ДОУ и семье.

В декабре 2007 г. в ДОУ организован и проведен семинар «Особенности формирования механизмов психологической защиты у детей дошкольного возраста», целью которого являлось развитие системы психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в ДОУ. Методическими продуктами семинара явились:

- Памятка «Механизмы психологической защиты у детей дошкольного возраста».
- Памятка «Рекомендации педагогам и родителям по вопросу психического развития ребенка».

Проведены консультации для педагогов:

- «Планируем работу с семьей по физическому развитию детей».
- «Использование технологии проектного метода для воспитания у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни».
- «Создание условий для реализации потребности в двигательной активности».
- Обеспечение физического и психологического благополучия детей».

– «Формирование необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развитие физических качеств».

15 октября 2008 года проведен городской семинар «Стратегия реализации модели физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья», целью которого являлась актуализация вопросов здоровьесберегающей деятельности, осуществляемой в ДОУ.

Методическими продуктами семинара явились:

– Модель физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста.

– Памятка «Условия обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий».

– Методические рекомендации по организации прогулки детей раннего возраста на прогулочной веранде ДОУ.

– Методические рекомендации по использованию бассейна в режиме водно-игровой площадки, а также организации игр с водой для детей раннего возраста в период адаптации.

Проведены циклы консультаций для педагогов ДОУ:

– Тревожный ребенок в группе. Организация взаимодействия с детьми имеющими повышенный уровень тревожности.

– Оптимизация двигательного режима детей в соответствии с биологическими ритмами Заполярья и закономерностями развития основных двигательных качеств.

– Организация психолого-медико-педагогического сопровождения развития ребенка в условиях ДОУ.

– Организация и проведение динамического часа для детей дошкольного возраста.

По итогам мониторингового исследования 2007 года по вопросу психического развития детей проведен семинар для педагогов ДОУ «Тревожный ребенок. Каков он?».

Реализован практико-ориентированный педагогический проект «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья». Проводится реализация долгосрочного проекта ДОУ «Путешествие в страну Здоровья» (реализация модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста).

За период с 09.2005г. по 12.2008г. проведен мониторинг «Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий

в образовательный процесс ДОУ», инициативной группой определены цель, объекты, критерии мониторинга.

Выделены следующие объекты мониторинга:

– Физическое развитие детей. Развитие физических качеств и физической подготовленности воспитанников

– Психическое развитие воспитанников.

– Здоровьесберегающие условия в ДОУ.

– Педагогическая деятельность педагогов и их профессиональное развитие.

Данные объекты мониторинга определены исходя из понятия «здоровьесберегающие технологии»: система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики развивающей образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье, а именно:

– **факторы внешней среды**, способные оказывать негативное влияние на состояние здоровья детей (экологические, экономические, социальные и др.);

– **факторы среды ОУ** – состояние помещений, медицинского и физкультурного оборудования, система питания, количество и контингент детей в группах;

– **организация воспитательно-образовательного процесса** и режима нагрузок;

– особенности физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;

- *формы и методы здоровьесберегающей деятельности ОУ;*
- *динамика заболеваемости* и др.

Анализ одного из объектов мониторинга «Профессиональное развитие педагогов» показал следующие результаты:

Квалификационные показатели за период с 2005 по 2008г. претерпели изменения – наблюдается положительная динамика роста.

<b>Квалификационная категория</b>	<b>2005г</b>	<b>2006г</b>	<b>2007г</b>	<b>2008г</b>
Высшая кв.категория	2	2	3	3
I кв.категория	4	4	3	4
II кв.категория	1	4	4	3
Без категории	5	2	2	2

Количество педагогов-экспериментаторов, не имеющих квалификационные категории, с 5 человек в 2005 году уменьшилось к концу 2008 г., до 2-х человек, т.к. 3 педагога аттестовались на вторую квалификационную категорию. Таким образом, количество педагогов со второй кв. категорией в 2007г. достигло 4-х человек.

Количество педагогов с первой кв. категорией в 2005г. составляли 4 человека, в 2007г. уменьшилось до 3-х человек. Это объясняется тем, что один педагог аттестовался на высшую кв. категорию. Однако в 2008 году количество педагогов с I кв. категорией составило 4 человека, т.к.

В 2009 г. планируется аттестация одного педагога не имеющего кв. категории на вторую кв. категорию, а также одного педагога на высшую кв. категорию.

Образовательный уровень педагогов за период с 2005г. по 2008г. также претерпел некоторые изменения.

<b>Образовательный</b>	<b>2005г</b>	<b>2006г</b>	<b>2007г</b>	<b>2008г</b>
Высшее	5	5	5	6
Среднее	5	7	7	6
Студенты Вуза	2 (имеют	2 (имеют	2 (имеют	2 (имеют
Студенты	2	-	-	-

В 2006г. 2 педагога завершили учебу в Воркутинском педагогическом колледже, поэтому количество педагогов, имеющих среднее специальное образование, увеличилось.

В 2008 году 1 педагог закончил обучение в КГПИ (г. Сыктывкар), поэтому количество педагогов, имеющих высшее образование, увеличилось. 2 педагога продолжают заочное обучение в ВУЗах.

Ежегодно педагоги-экспериментаторы повышают свою квалификацию на курсах по направлениям.

**2005г.** – 2 педагога по проблеме «Организация оздоровительно-воспитательной работы в д/с». 1 медицинский работник (старшая м/с) по проблеме «Охрана здоровья детей и подростков».

**2006г.** – 1 педагог по проблеме «Здоровьесбережение в образовательном процессе ДОУ». 1 педагог (учитель-логопед) по проблеме «Современные методы организации и содержание работы с детьми, имеющими нарушения речи».

**2007г.** – 2 педагога по проблеме «Современное содержание и технологии формирования культуры движений у детей дошкольного возраста». 1 педагог (педагог-эколог) по проблеме «Экологическое образование детей дошкольного возраста».

С 2005г. по конец 2008г. группа педагогов-экспериментаторов оставалась в основном стабильной. В ноябре 2007г. произошла смена педагога-психолога, в 2008 г. смена инструктора по плаванию и педагога-психолога.

Определяя для анализа здоровьесберегающие условия, среду в ДОУ, коллектив использовал понятие «здоровьесберегающая среда ОУ» – ОУ, в котором обеспечивается равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой. Соответственно, необходимо сформировать педагогическую систему, в которой обеспечено психолого-медико-педагогическое сопровождение воспитанников на коротком возрастном этапе; постоянная диагностика состояния здоровья и мероприятия по формированию здорового образа жизни воспитанников; эффективная коррекционная работа; способы формирования личностных концепций здоровья; выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний.

Анализ *здоровьесберегающих условий, среды в ДОУ* показал следующие результаты:

Разработаны и реализуются методики обеспечения психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников в рамках единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ:

- алгоритм деятельности субъектов;
- содержание технологической цепочки;
- механизм осуществления психолого-медико-педагогического мониторинга в ДОУ;
- положение о психолого-медико-педагогической службе на базе ДОУ;
- организация деятельности психолого-медико-педагогической службы сопровождения;
- содержание деятельности психолого-медико-педагогической службы сопровождения;
- алгоритмы действий медицинского персонала, воспитателей, узких специалистов.

Регулярно проводится диагностика состояния здоровья детей, результаты которой анализируются, даются направления к специалистам, назначаются коррекционные занятия ЛФК (см. таб.)

	2005г	2006г	2007г	2008г
Общее кол-	233	236	236	232
Нарушение	22 реб.	50 детей	24 реб.	20 дет.
Плоскостоп	21 реб.	61 реб.	27 дет.	29 дет.

Наблюдается положительная динамика в осуществлении лечебно-коррекционной деятельности.

Старшая м/с оказывает консультативную помощь воспитателям групп, инструктору по физической культуре по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми, состоящими на диспансерном учете.

– Формирование у детей личностных концепций здоровья осуществляется в процессе мероприятий по приобщению к здоровому образу жизни: беседы, занятия, организация закалывающих мероприятий, организация физкультурных праздников, в т.ч. с родителями, изготовление фотоальбомов, фотогазет, освещающих спортивные увлечения семей, составление Портфолио дошкольника, одним из разделов которого являются спортивные достижения ребенка, участие в соревнованиях между ДОУ города.

– Систематическое групповые и индивидуальные занятия, проводимые педагогом-психологом по результатам обследования детей, направлены на достижение одной из целей коррек-

ционной работы – выработка умений, относящихся к саморегуляции эмоциональных состояний.

– Имеющиеся в ДОО дополнительные помещения – физкультурный зал, зал ЛФК, зимний сад, бассейн, прогулочная веранда, кабинет педагога-психолога, кабинет учителя-логопеда оборудованы в соответствии с СанПиН 2.4.1.1249—03 и требованиями реализуемых образовательных программ.

В течение нескольких этапов экспериментальной деятельности пополнено оборудование физкультурного зала и прогулочной веранды для детей раннего возраста мягкими спортивно-игровыми модулями; в групповых помещениях оборудованы спортивные уголки.

Для анализа *психического развития детей* в динамике, т.е. многократное обследование конкретных воспитанников, рассматриваются результаты уровня тревожности (тест тревожности Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) и результаты социометрического опросника.

### Результаты уровня тревожности

Эксп.гр	2005			2006			2007			2008		
	Уровень Тревожности, %			Уровень тревожности, %			Уровень тревожности, %			Уровень тревожности, %		
	Выс.	Сред	Ни	Выс.	Ср	Ни	Выс.	Сред	Низ.	Выс.	Сре	Низ.
Эксп.гр. № 1	-	16,6	83,4	-	41,6	58,4	23,9	61,9	14,2	18,8	75	6,2
Эксп.гр. № 2	-	17	83	-	33	67	8,7	78,3	13	8,7	70,3	21

Анализ полученных данных показал, что уровень тревожности в экспериментальных группах имел тенденцию к росту в 2005—2006г.г. и в 2006—2007г. г. В 2007—2008г.г. наблюдается уменьшение рассматриваемых показателей. Полученные результаты побудили педагогический коллектив проанализировать причины, обусловившие повышение уровня тревожности у детей. Мы проанализировали интенсивность и содержание опасений, тревог, страхов у окружающих дошкольников взрослых, прежде всего, матерей. Группа родителей по шкале А Уэссман, Д. Рикс «Самооценка эмоциональных состояний» оценивала свое эмоциональное самочувствие и преобладающий фон настроения. Лишь небольшой процент родителей оценивает свое состояние как хорошее, активное. Большая часть респондентов указывает на уныние, безрадостность, «на грани срыва». Поэтому можно сказать, что многие дети живут в атмосфере эмоционального неблагополучия, напряженности или достаточно часто оказываются в такой атмосфере. Учитывая огромное влияние семьи на формирование личности ребенка дошкольного возраста, то становится ясным, что именно подобная атмосфера – значимый фактор в возникновении детской тревожности. Дети не просто «заражаются» тревожностью взрослых – подобная атмосфера препятствует переживанию чувства защищенности, надежности семейного окружения, что необходимо для нормального развития ребенка.

Таким образом, для коррекции тревожности нами использованы комплексные меры: родительские собрания: «Радость воспитания», «Пути к сердцу ребенка»; тренинговые занятия для родителей «Осознанное родительство»; семинары для педагогов «Особенности формирования механизмов психологической защиты у детей дошкольного возраста», «Эмоциональные нарушения в детском возрасте – тревожный ребенок»; индивидуальные консультации для родителей и педагогов по проблемам «ребенок-родитель», «ребенок-воспитатель»;

реализация коррекционно-развивающей программы для детей средних, старших, подготовительных групп по укреплению психического здоровья и профилактики нервно-психических расстройств.

Основными направлениями деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья дошкольников являются:

рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.1249—03 и письма МО РФ от 14.03.200 №65/23—16;

создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя занятия физкультурой, плаванием, динамические часы и активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу в микросоциуме;

организация рационального питания и витаминизация воспитанников;

дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными способностями, здоровьем и региональными особенностями;

система работы с детьми по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Анализ состояния здоровья воспитанников экспериментальных групп

Год	Количество детей, участвующих в эксперименте	Общая заболеваемость в днях	Заболеваемость детей		% часто болеющих детей (от общего числа участвующих в эксперименте)	Индекс здоровья	% детей, имеющих морфофункциональные отклонения	кол-во детей с хрон. заболеванием	Распределение детей, участвующих в эксперименте, по группам здоровья.			% детей экспериментальных групп, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях
			вслучаях	в днях на одного ребенка					I	II	III	
2005	50	282	44	5,6	1	36%	14	7		45	5	12
2006	51	816	117	16,0	3	33,3%	15	7		48	3	12
2007	45	382	63	8,5		40%	14	5	5	38	2	7
2008	41	318	45	7,76		45%	14,6	3	5	34	2	12

Анализ состояния здоровья детей за период с 09.2005г. по 2008г. включительно.

Экспериментальные группы начали свою работу с 09.2005г., участвовало две группы (2 мл. гр. Б, ср. гр. Б), общее количество детей на начало эксперимента 50 человек. К 2007 году участников эксперимента 45 человек. За весь период с 2005г. по 2008г. постоянных участников 42 человека (т.е. за весь период дети выбывали и прибывали в те группы, где проводился эксперимент).

В 2005 году зарегистрировано 44 случая заболевания, из них 7 случаев ветряной оспы, в 2006 году зарегистрировано 117 случаев, из них 41 случай ветряной оспы. В 2007 году зарегистрировано 63 случая ОРЗ, что по сравнению с 2006 годом на 13 случаев меньше. В 2008 году зарегистрировано 318 случаев, что на 64 случае меньше, чем в 2007 году. В связи с этим, пропуск по болезни на 1 ребенка составил в 2005 году – 5.6 дня, 2006 году – 16.0 дн., 2007 году – 8.5 дн., 2008г. – 7.7дн.

Продолжительность болезни одним ребенком в 2006 году увеличилось за счет ветряной оспы и осложнений после перенесенной инфекции.

На начало эксперимента детей с первой группой здоровья не было. К концу 2007 года в экспериментальной группе 5 детей имеющих I гр. здоровья. Так как у детей наблюдалась стойкая ремиссия, они были переведены со второй группы здоровья в первую.

Количество детей с III группой здоровья уменьшилось с 5 до 2, за счет выбывших за пределы города Воркуты.

Общее количество детей состоящих на ДУ с 12 сократилось до 7, за счет детей снятых с ДУ по выздоровлению, а также выбывших за пределы города Воркуты.

Проанализировав данные, можно сделать вывод, что применяемые профилактические закаливающие процедуры позволили укрепить иммунитет детей к заболеваниям. Заболевания протекают за меньшее количество дней.

В 2005 году по ДООУ пропуск по болезни одним ребенком составил – 16.0 дн.

В 2006 году – 15.2 дн.

В 2007 году— 14.1 дн.

В 2008 году – 17,3 дн.

**Анализ развития физических качеств и физической подготовленности** детей показал следующие результаты.

Октябрь 2005г. – низкий уровень развития основных видов движений: ходьба, бег; прыжки в высоту; метание.

Эти результаты требовали особого внимания при организации и планировании работы по физическому воспитанию. Чтобы обеспечить повышение двигательных качеств и нарастание мышечной силы, а также оптимизировать двигательную активность детей, педагогами МДОУ использовался подбор рационального сочетания видов упражнений, который вел к наибольшей двигательной активности детей, чередованию основных видов движений, повторению каждого упражнения. Многократные повторения упражнений формировали и упрочивали двигательные динамические стереотипы, составляющие основу двигательных навыков. Кроме физкультурных занятий, занятий плаванием, проводились динамические часы, физкультурный кружок «Степ-аэробика».

Основной целью кружка «Степ-аэробика» является реализация *принципа развития двигательной активности детей* на основе преобладания циклических упражнений. Ходьба, как один из видов циклических упражнений, оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: в работу включается более 60% мышц.

Создание развивающей двигательной среды с широким комплексом действий и коррекционной насыщенностью, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, разнообразие методических приемов и способов организации детей, последовательность, систематичность, использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения,

повышающего эмоциональное состояние и активность детей, способствовало в 2006г, 2007г., 2008г. значительному повышению уровня развития основных видов движений.

Таким образом, прослеживается положительная динамика роста уровня физической подготовленности детей.

Представленные выше результаты работы также являются описанием содержания проекта «Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье», реализуемого медико-педагогическим коллективом ДОУ в рамках экспериментальной деятельности.

Цель и задачи проекта направлены на разработку здоровьесберегающей модели ДОУ на основе интеграции усилий всех субъектов образовательного процесса посредством реализации комплексного подхода, психолого-медико-педагогического сопровождения развития ребенка. **Целевые ориентиры проекта находят отражение в следующих направлениях:**

Деятельность субъектов образовательного процесса в системе психолого-медико-педагогического сопровождения развития ребенка.

Взаимодействие родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания ребенка – дошкольника.

Модернизация управления ДОУ.

Результативность экспериментальной деятельности (на основе проведенного мониторинга) рассматривается коллективом МДОУ с двух позиций:

– результативность для субъектов воспитательно-образовательного процесса – дети, педагоги, родители;

– результативность для образовательной системы города.

Основным критерием результативности является наличие и разнообразие новой деятельности, которая реализуется педагогическим коллективом в виде проекта «Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье».

В ходе экспериментальной работы использовались следующие методы:

<b>Метод</b>	<b>Цель</b>	<b>Виды метода</b>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ</b>	Объяснение явления, выявление возможностей его преобразования, объяснения причин его существования.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сравнительно-исторический анализ - изучение психолого-педагогических явлений, которое прослеживает и сравнивает их в развитии.</li> <li>- Моделирование - создание схем, моделей, отражающих существенные свойства объектов.</li> <li>- Анализ литературы, материалов.</li> <li>- Методы восхождения от абстрактного к конкретному - познание сложных процессов и такое изложение результатов познания, которое позволяет более адекватно воспроизвести развитие и функционирование сложных объектов.</li> <li>- Прогнозирование.</li> <li>- Теоретический анализ и синтез - наблюдение явлений и процессов действительности, выделение наиболее существенных признаков и свойств, связей и отношений,</li> </ul>
<b>ЭМПИРИЧЕСКИЙ</b>	Фиксация уже существующего явления или факта.	<p style="text-align: center;"><b>Методы сбора и накопления данных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- вопросы (беседа, тестирование);</li> <li>- анализ документов и продуктов деятельности.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Методы оценивания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самооценка;</li> <li style="padding-left: 20px;">обобщение независимых характеристик.</li> <li>- мониторинг.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Методы контроля и измерения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- срезы;</li> <li>- тесты.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Методы обработки данных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- табличные;</li> <li>- математические.</li> </ul>

**Выводы по результатам экспериментальной деятельности.**

Проанализировав выполнение планов-графиков экспериментальной деятельности, нами сделаны следующие выводы:

– Цель эксперимента достигнута, все поставленные задачи реализованы.

– Продолжить деятельность по реализации модели физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста.

– Продолжить реализацию проекта «Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье».

**Практико-ориентированный педагогический проект**

**«Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья»**

## Содержание

1. Тезаурус проекта .....	
2. Методический паспорт практико-ориентированного педагогического проекта .....	
3. Обоснование значимости проекта .....	
4. Нормативная база проекта .....	
5. Инновационная составляющая проекта .....	
6. Этапы и механизм реализации проекта .....	
7. Ожидаемые результаты реализации проекта .....	
8. Механизм оценки эффективности проекта .....	
9. Литература .....	
- От разработчиков практико-ориентированного педагогического проекта	
10. Приложения.	
10.1. Модель двигательного режима для детей дошкольного возраста в условиях Заполярья. ....	
10.2. Примерная продолжительность биологических (сезонных) ритмов года на широте 67°22' в г. Воркуте ... ..	
10.3. Методические рекомендации по реализации модели двигательного режима детей дошкольного возраста или Шпаргалки для воспитателей.	
10.4. Педагогический инструментарий по реализации модели двигательного режима для детей дошкольного возраста в условиях Заполярья .....	
10.5. Прогулка-поход как форма организованного вида двигательной деятельности детей. ....	
10.6. Использование полосы препятствий как вариант организации и проведения утренней гимнастики .....	
10.7. Опорные карты по организации самостоятельной двигательной деятельности дошкольников .....	
10.8. Эффективность реализации модели двигательного режима детей дошкольного возраста .....	
10.9. Рабочая учебная программа по степ-аэробике .....	
10.10. Реализация рабочей учебной программы по степ-аэробике ....	

### **Тезаурус проекта**

#### **«Модель двигательного режима**

#### **детей дошкольного возраста в условиях Заполярья»**

<b><u>Модель -</u></b>	(от лат. – мера) – образец чего-либо, позволяющий раскрыть характеристики соразмерности элементов и специфику их взаимодействий в какой-либо системе, определяющей сущность изучаемого объекта.
<b><u>Модель -</u></b>	любой образ, изображение, описание, схема какого-либо объекта, процесса или явления, используемый в качестве заместителя, заменителя.
<b><u>Проект -</u></b>	комплекс взаимосвязанных мероприятий, предназначенных для достижения в течение заданного периода времени поставленных задач с четко определенными целями.
<b><u>Полярный круг</u></b>	реальная линия, отделяющая арктические, или полярные области Земли от других климатических поясов.
<b><u>Заполярье -</u></b>	пространство, очерченное полярным кругом составляющее полярную область Земли. Включает в себя один из полюсов.
<b><u>Климат -</u></b>	комплексное понятие, совокупность состояний всей системы океан-суша-атмосфера на протяжении нескольких десятилетий.
<b><u>Биологические ритмы</u></b>	изменяющиеся сезонные периоды, оказывающие влияние на формирование структуры физической работоспособности и двигательной активности детей.
<b><u>Белые ночи -</u></b>	период времени, когда вечерние сумерки сходятся с утренними, и ночная темнота не наступает. За полярным кругом белые ночи предшествуют полярному дню и наблюдаются некоторое время после его окончания.
<b><u>Полярный день</u></b> =	период, когда солнце круглые сутки не опускается за горизонт.
<b><u>Полярная ночь</u></b> =	период, когда солнце круглые сутки не поднимается над горизонтом – явление противоположное полярному дню. Полярная ночь всегда короче полярного дня из-за того, что солнце, когда оно находится ненамного ниже горизонта, освещает атмосферу и полной темноты нет.
<b><u>Сумерки -</u></b>	плавный переход от дневного света к ночной темноте и обратно, после захода солнца или перед восходом. Гражданские сумерки – когда центр солнца погружен под горизонт не более чем на 6°. При этом еще достаточно светло, чтобы читать без искусственного освещения.
<b><u>Биологическая недостаточность движений</u></b>	это то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка. В зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития.
<b><u>Двигательный режим в ДОУ</u></b>	специально организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей.

**Оптимальность** соответствие основных параметров двигательной активности (объем, продолжительность, интенсивность) индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также соответствие двигательной активности условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

**Методический паспорт практико-ориентированного педагогического проекта.**

№ п/п	Структура	Содержание
1	Тема	<p>↪ Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья.</p>
2	Адресация проекта	<p>↪ Проект предназначен для педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста.</p>
3	Руководитель проекта	<p>↪ Ермулина Е.А., директор МДОУ ЦРР-д/с № 53 («Радость»).</p>
4	Участники проекта: - Деятельность на этапе разработки	<p>а) Разработчики: Тараторкина Т.В., ст.воспитатель. Иванютина Л.А., ст.медсестра. Рубцова В.Ф., педагог-эколог. Щукина Т.Н., воспитатель. Шинкаренко Н.И., инст. по физ.культуре</p>
	- Выполнение проекта	<p>б) Коллектив МДОУ ЦРР-д/с № 53 («Радость»).</p>
	- Другие участники проекта	<p>в) Дети, родители.</p>
5	Возраст детей, участвующих в проекте	<p>1,5 – 7 лет.</p>
6	Особенности типа проекта	<p>↪ _____ По <u>характеру</u> создаваемого продукта: - практико ориентированный.</p> <p>↪ _____ По <u>количеству</u> участников: - групповой.</p> <p>↪ _____ По <u>продолжительности</u>: - долгосрочный (сентябрь 2005г. – май 2009г.).</p> <p>↪ _____ По <u>содержанию</u>: - ребенок и биологическая потребность организма в движении.</p> <p>↪ _____ По <u>характеру координации</u>:</p>



		<p><u>уровню контактов:</u></p> <p>- на уровне образовательного учреждения – ДОУ.</p> <p>↳ _____ По</p> <p><u>типу объекта проектирования:</u></p> <p>- социальный.</p>
7	<b>Цель проекта</b>	<p>↳ Разработка медико-педагогических принципов организации динамических моделей режима дня и двигательной деятельности.</p> <p>↳ Разработка медико-педагогических принципов организации динамических моделей режима дня и двигательной деятельности.</p>
8	<b>Задачи проекта</b>	<p>↳ Оптимизировать двигательный режим детей дошкольного возраста в соответствии с биологическими ритмами Заполярья и закономерностями развития основных двигательных качеств, динамики физической подготовленности и работоспособности детей в биоритмах года.</p> <p>↳ Обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении средствами организованной и самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>↳ Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход на основе изучения индивидуальной особенности детей в разных видах двигательной деятельности.</p>
9	<b>Ресурсы проекта</b>	<p><u>Технологии:</u></p> <p>↳ Базовая оздоровительная программа ДОУ «Здоровый жизнерадостный ребенок».</p> <p>↳ Педагогический инструментарий по реализации вопросов физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми, разработанный</p>



		<p>- Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду.</p> <p>- Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду.</p> <p>- Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна. Под ред. Б.Б.Егорова.</p> <p>- Миллаева Н.Б. Занятия по физической культуре для дошкольников.</p> <p>- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье!</p> <p>- Методические рекомендации Воркутинского физкультурного диспансера по организации ЛФК для детей с нарушением осанки и плоскостопием.</p> <p>↳ _____ <b>Ма</b></p> <p><b><u>териально-техническое</u></b></p> <p><b><u>обеспечение:</u></b></p> <p>- Компьютер.</p> <p>- Аудио -, DVD системы.</p> <p>- Физкультурное оборудование, в т.ч. нестандартное.</p> <p>- Фонотека.</p> <p>↳ _____ <b>Ка</b></p> <p><b><u>дровое обеспечение:</u></b></p> <p>- Уровень профессиональной компетентности педагогов по вопросу.</p>
10	Предполагаемые методические продукты	<p>↳ _____ <b>Ме</b></p> <p><b><u>тодические продукты</u></b></p> <p><b><u>деятельности педагогов:</u></b></p> <p>- Модель двигательного режима детей дошкольного возраста.</p> <p>- Методические рекомендации по применению модели двигательного режима.</p> <p>- Статьи по проблеме.</p> <p>- Планы-конспекты занятий, прогулок – походов, динамического часа.</p> <p>- Дидактические разработки.</p> <p>- Рабочие учебные программы по</p>

		- Опорные карты. Фотоматериалы. - Мультимедийная презентация.
--	--	---

### **Обоснование значимости проекта**

Здоровье детей является главной характеристикой здоровья нации. Сохранить его в нашем современном мире непросто. Особую остроту приобретает проблема сохранения здоровья детского населения Крайнего Севера, где многофакторность климатических, социально-экономических и экологических воздействий носит чрезвычайный характер.

Климатические условия г. Воркуты представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на детский организм.

Город имеет ярко выраженную недостаточность солнечной радиации.

По данным климатических характеристик, анализируемых Воркутинской метеостанцией, в г. Воркуте установлено восемь изменяющихся сезонных периодов – биологических ритмов; в т.ч. определена их примерная продолжительность:

I – 21 сентября – 15 ноября нормальная смена дня и ночи;

II – 15 ноября – 27 декабря сумерки; 17 декабря – 27 декабря полярная ночь);

III – 27 декабря – 21 марта сумерки; нормальная смена дня и ночи;

IV – 21 марта – 7 мая вечерние сумерки переходят в утренние, темной ночи нет;

V – 7 мая – 26 мая белые ночи;

VI – 27 мая – 14 июля полярный день;

VII – 15 июля – 8 августа белые ночи;

VIII – 8 августа – 21 сентября вечерние сумерки переходят в утренние.

Примерная продолжительность биологических ритмов была определена нами из показателей *зависимости долготы дня от высоты солнца над линией горизонта в г. Воркуте.*

№ п/п	Месяц	Высота полуденного солнца 21 числа каждого месяца.	Долгота дня 21 числа каждого месяца.
1	Январь	3°	4 ч 28'
2	Февраль	11°	8 ч 45'
3	Март	23°	12 ч 20'
4	Апрель	35°	16 ч 21'
5	Май	44°	20 ч 58'
6	Июнь	47°	24 ч 00'
7	Июль	44°	21 ч 31'
8	Август	35°	16 ч 36'
9	Сентябрь	23°	12 ч 37'
10	Октябрь	11°	8 ч 50'
11	Ноябрь	3°	4 ч 37'
12	Декабрь	0°	0 ч 37'

В результате длительного УФО голодания (см. приложение №10.2) возникают расстройства биоритмов – ритмов физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, понижается сопротивляемость к заболеваниям, снижается интенсивность обменных процессов, повышаются утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям, авитаминозам.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием развития ребенка.

Низкие температуры воздуха в течение года, особенно околонулевые температуры в весенне-летне-осенний периоды ограничивают возможности двигательной деятельности.

Задачу нейтрализации отрицательных природно-климатических факторов от части возможно решить, работая в следующих направлениях:

– *создание условий*, ограничивающих непосредственное воздействие неблагоприятных климатических факторов;

– *практическое осуществление* системы физкультурно-оздоровительных воздействий.

*К первому направлению* мы относим все социально-бытовые и гигиенические факторы, связанные с созданием комфорта.



*Второе направление* – это система разнообразных профилактических мероприятий: витаминизированное питание, искусственное УФО, использование закалывающих процедур, рациональная организация режима жизни детей, реализация модели двигательного режима.

Однако, в режимах, рекомендованных для ДОУ умеренных климатических зон, не учитывается специфика работы ДОУ за полярным кругом.

В процессе накопления опыта педагоги нашего ДОУ убедились в том, что для зоны Крайнего Севера необходимы уточнения именно в организации двигательного режима детей

на основе знаний о каждом из восьми биологических ритмах года, т.к. климатические условия Крайнего Севера, оказывая влияние на величину ДА человека, влияют и на конкретные стороны моторики в каждом биологическом ритме года:

Биологический ритм	Характеристика особенностей ДА и моторики детей
I	<p> Физическая подготовленность и работоспособность – наилучшая. Дети возвращаются из отпусков со значительным запасом локомоций и высоким уровнем общей выносливости. При этом наблюдается снижение (по сравнению с результатами на май) координационных и скоростных способностей.</p> <p> Снижение показателей максимального потребления кислорода, естественное понижение солнечной активности создает неблагоприятные условия для проведения занятий, п/и высокой интенсивности и требует постепенного увеличения количества движений аэробной направленности в режиме ДА детей.</p>
II	<p> Резкое снижение физической работоспособности и физических качеств (быстроты, гибкости, координации). В связи с природными условиями (полярная ночь) резко снижается объем ДА, наступает период естественной гиподинамии. В связи с уменьшением ДА несколько возрастает общая масса тела, отмечается некоторое увеличение динамометрической силы.</p>
III-IV	<p> При выходе из полярной ночи динамика показателей физической подготовленности носит резко изменяющийся (гетерохронный) характер. Кроме общего авитаминоза и плохо восстанавливаемой работоспособности ухудшается общая и скоростная выносливость, сила, глазомер, ловкость. Снижается произвольность психических процессов.</p>
V	<p> Динамика гетерохронности ДА и работоспособности постепенно начинает стабилизироваться. Однако, показатели основных физических качеств все еще довольно низкие. В связи с этим последний период перед массовым выездом детей за пределы г.Воркуты следует максимально использовать для сохранения доступного</p>

VI-VII	 Наиболее благоприятные условия для развития и совершенствования физических качеств. В этот период резко возрастает естественная ДА детей.
VIII	 Максимальное функциональное состояние моторико-организма ребенка.

Выявление закономерности формирования структуры физической работоспособности и ДА детей в условиях Заполярья было решено заложить в основу обновленной модели двигательного режима детей дошкольного возраста.

Педагогическая деятельность является предметом проектирования, поэтому разработку обновленной модели двигательного режима рациональнее всего осуществлять в рамках проектной деятельности, т.к. проектирование позволяет:

- достаточно точно сформулировать цели, задачи предстоящей работы;
- систематизировать совокупность имеющихся и необходимых средств, опосредующих оптимальные пути достижения желаемого результата.

При определении типа проекта творческая группа опиралась на типологию, предложенную Е.С.Полат, в которой проекты по характеру результата подразделяются на:

- исследовательские;
- творческие;
- ролево-игровые;
- информационные;
- практико-ориентированные.

Выделив доминирующий, преобладающий аспект, мы пришли к выводу, что тип проекта, который планируется реализовать в нашем ДООУ – **практико ориентированный**.

Практико ориентированный проект отличается четко обозначенным с самого начала результатом деятельности участников проекта. Причем этот результат обязательно ориентирован на социальные интересы самих участников – в нашем случае это создание модели двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья.

## Нормативная база проекта

Нормативной базой для разработки и реализации проекта «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья» является:

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- ФЗ «Об образовании».
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.
- Закон РК «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- Устав МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад» №53 («Радость»).
- Примерное положение о Центре содействия укреплению здоровья воспитанников ОУ.

**Гипотеза проекта:** предполагается, что разработка медико-педагогических принципов организации динамических моделей режимов дня и двигательной деятельности позволит сформировать научно-методическую и организационную базу для создания модели двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья.

**Субъекты:** все участники воспитательно-образовательного процесса: дети, родители воспитанников, педагоги, медицинские работники, в т.ч. дети и педагогический коллектив соседнего ДОУ, социальные партнеры.

**Предмет:** педагогические и социально-бытовые условия образовательной среды.

## **Инновационная составляющая проекта**

На основе принципа паритетности образованности и здоровья воспитанников разрабатывается вариант модели двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья. Выделяются следующие приоритеты:

- максимальная акцентация на комплексном компоненте (педагогические, медицинские работники) физкультурно-оздоровительной системы в ДОУ;
- первоочередное использование здоровьесберегающего потенциала образовательного пространства ДОУ;
- формировании позиции педагогов: «Здоровьесберегающая деятельность, как ведущая профессиональная функция»;
- ДОУ – Центр содействия укреплению здоровья воспитанников;
- Ориентация деятельности при разработке модели двигательного режима детей дошкольного возраста на особенности природно-климатических условий Крайнего Севера и биологических (сезонных) ритмов года.

Условия реализации проекта.

Для реализации данного проекта, его основных задач необходимо наличие благоприятных условий для их решения. К числу таковых относятся:

- наличие у коллектива ДОУ сформированной мотивации на обновление содержания имеющейся модели двигательного режима детей дошкольного возраста;
- наличие опыта и профессиональной подготовки по вопросам здоровьесбережения дошкольников;
- наличие поддержки со стороны родителей воспитанников;
- наличие разработанного комплекса методических средств, здоровьесберегающих технологий, базовой оздоровительной программы ДОУ «Здоровый жизнерадостный ребенок» и материально-технической базы ОУ.

**Этапы реализации проекта**

Этапы реализации	Сроки осуществления	Мероприятия по реализации проекта	Ответственный	Предполагаемый результат
I этап. Организационный	2005-2006 гг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Анализ ДА детей в реальном режиме дня.</li> </ul>	Ст.м/с, ст.воспитатель	Составление схемы «ДА детей в реальном режиме дня». Определение слабых мест в системе работы.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Анализ реализации существующей модели двигательного режима для детей дошкольного возраста.</li> </ul>	Ст.воспитатель, инструктор по физ.культуре Воспитатели	Определение позитивных и негативных факторов, влияющих на реализацию модели двигательного режима.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Знакомство коллектива ДОУ с основной идеей проекта и совместная разработка основных медико-педагогических принципов организации динамических моделей режима дня и двигательной деятельности.</li> </ul>	Руководитель проекта, творческая группа.	Формирование осведомленности и коллектива ДОУ о реализации проекта.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение специальной литературы для использования данных при расчете примерной продолжительности сезонных периодов – биологических ритмов, характерных для г.Воркуты.</li> </ul>	Ст.воспитатель педагог-психолог.	Составление схемы-таблицы «Биоритмы на широте 67°22'»
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составление тезауруса проекта.</li> </ul>	Ст.воспитатель	Использование терминологии в планировании и в ходе реализации проекта.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Систематизация знаний педагогов о научных основах, на которых строится физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста.</li> </ul>	Ст.восп	Повышение профессиональной компетентности педагогов.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наращивание материально-технической базы ДОУ.</li> </ul>	Руководитель проекта.	Пополнение оборудования в физкультурном зале, зале ЛФК, прогулочной веранде для детей раннего возраста мягкими спортивно-игровыми модулями.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оптимизация системы управления проектной деятельностью.</li> </ul>	Руководитель проекта.	Обновленная программа управления.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей.</li> </ul>	Ст.восп., восп.гр.	Использование результатов анкетирования при составлении модели двигательного режима детей дошкольного возраста.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оптимизация педагогического планирования физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми.</li> </ul>	Ст.восп., восп.гр.	Разработка вариативной формы планирования прогулки. Корректировка раздела «ДА» в календарном плане воспитательно-образовательной работы с детьми.
II этап становления	2006-2008 гг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществление педагогического поиска, направленного на обновление содержания модели двигательного режима.</li> </ul>	Коллектив в ДОУ	Выработка направлений деятельности коллектива ДОУ по реализации обновленного содержания модели двигательного режима.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реализация обновленной модели двигательного режима, учитывающего влияние биологических ритмов года на величину ДА и конкретные стороны моторики детей.</li> </ul>	Разработчи проекта. Коллектив в ДОУ.	Обновленная модель двигательного режима для детей дошкольного возраста.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка динамических моделей режима дня.</li> </ul>	Разработчи проекта.	Динамические модели режима дня.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка методических рекомендаций по реализации модели двигательного режима.</li> </ul>	Ст.восп, ст.м/с	Методический продукт «Методические рекомендации или шпаргалки для воспитателей».
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мониторинг физического развития, здоровья и физической подготовленности детей.</li> </ul>	Ст.м/с, INSTR. по физ.культ.	Динамика здоровья, физического развития, физической подготовленности и детей.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение системы мониторинга эффективности реализации модели двигательного режима.</li> </ul>	Руководитель проекта. Ст.восп.	Технологические карты мониторинга.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка методических продуктов в рамках реализации модели двигательного режима.</li> </ul>	Коллектив в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Планы-конспекты проведения динамического часа, прогулок-походов.</li> <li>• Рабочие учебные программы по физической культуре, плаванию, степ-аэробике.</li> </ul> <p>Мультимедийные презентации.</p>
III этап. Этап развития	2008-2009гг.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация комплексности работы структурных подразделений ДОУ по реализации модели двигательного режима.</li> </ul>	Руководитель проекта.	Возможные коррективы в деятельность по реализации модели двигательного режима.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществление научного консультирования хода реализации проекта научным руководителем экспериментальной деятельности Егоровым Б.Б.</li> </ul>		Возможность опубликования материалов по реализации проекта.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществление проекта ДОУ «Путешествие в страну Здоровья».</li> </ul>	Коллектив в ДОУ.	Реализация долгосрочного проекта физкультурно-оздоровительной деятельности коллектива ДОУ.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проведение семинаров для педагогических работников ДОУ города по обмену и распространению опыта работы в рамках экспериментальной деятельности по проблеме: «Организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми дошкольного возраста в условиях Заполярья».</li> </ul>	Коллектив в ДОУ.	Реализация плана-графика IV-этапа экспериментальной деятельности.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в городских, республиканских конкурсах по реализации здоровьесберегающих программ и технологий.</li> </ul>	Руководитель проекта.	Поддержание имиджа ДОУ. Ознакомление педагогической общественности с результатами деятельности ДОУ.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обновление содержания базовой оздоровительной программы ДОУ «Здоровый жизнерадостный ребенок».</li> </ul>	Творческая группа.	Использование обновленной базовой оздоровительной программы в практике работы ДОУ.

### Ожидаемые результаты реализации проекта

Реализация проекта предусматривает:

– разработку динамических режимов дня и модели двигательного режима детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями природно-климатических условий Крайнего Севера и биологических (сезонных) ритмов года.

– Организацию работы постоянно действующего Центра содействия укреплению здоровья воспитанников.

– Создание организационных, методологических и технологических оснований для внедрения модели двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья.

– Разработку пакета методических продуктов.

## **Механизм оценки эффективности проекта**

Поскольку проект «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья» является образовательным исследованием в области здоровьесбережения, критериями эффективности должны стать улучшение качества здоровья и уровень результативности организации ДА воспитанников:

- наличие положительной динамики в организации физкультурно-оздоровительного и воспитательного процесса в ДОУ;
- уровень организации двигательного режима;
- уровень сохранения физического здоровья воспитанников;
- уровень развития физических качеств и физической подготовленности воспитанников;
- возможность дальнейшего распространения опыта работы по реализации модели двигательного режима.

Предполагаемыми методиками исследования должны стать аналитический и статистический методы.

Для проведения объективного анализа форм, методов, опыта и эффективности реализации модели двигательного режима, а также составления базы данных будет разработана программа мониторинга. Периодичность запланированного мониторинга зависит от промежуточных задач каждого этапа проекта и соответствует: сентябрь 2005г., май 2006г., май 2007г., май 2008г., май 2009г.
















Эффективность работы по проекту оценивается руководителем проекта.

### **От разработчиков практико-ориентированного педагогического проекта «Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в условиях Заполярья»**









Материалы, полученные в процессе реализации модели двигательного режима в МДОУ ЦРР-д/с №53? позволяют говорить о его эффективном влиянии на показатели здоровья, физического развития, физической подготовленности и двигательной активности детей. Данная модель двигательного режима рассматривается как один из возможных вариантов организации физкультурно-оздоровительного процесса, основанного на реализации основных требований к двигательному режиму, а также условий ДОУ – экологической обстановки, материально-технической базы, количества и состава возрастных групп, состояния здоровья и физического развития детей, уровня их двигательной активности и физической подготовленности.

Представленная коллективом МДОУ ЦРР-д/с №53 модель двигательного режима для детей дошкольного возраста, учитывающая влияние биологических ритмов года на величину двигательной активности и конкретные стороны моторики, насыщенная разнообразными видами и формами двигательной деятельности, а также целесообразным чередованием физических упражнений и игр разной интенсивности, может быть взята за основу построения различных вариативных двигательных режимов.












### **Модель двигательного режима детей в ДОУ**

№ п/п	Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>				
1.1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li> традиционная;</li> <li> грового характера;</li> <li> использованием полосы препятствий;</li> <li> включением оздоровительных пробежек;</li> <li> использованием простейших тренажеров;</li> <li> ритмическая;</li> <li> сюжетная.</li> </ul>	<p>т Ежедневно на открытом воздухе (по сезону) или в зале; длительность 4-12 минут.</p> <p>и</p> <p>с</p> <p>с</p> <p>р</p> <p>с</p>	1,5-7
1.2	Двигательная разминка	<ul style="list-style-type: none"> <li> гровые упражнения;</li> <li> анцевальные движения;</li> <li> подвижные игры.</li> </ul>	<p>и Ежедневно во время перерыва между занятиями; длительность 7-10 минут</p> <p>т</p> <p>п</p>	3-7
1.3	Физкультминутка	<ul style="list-style-type: none"> <li> .Р.У.;</li> <li> подвижная игра;</li> <li> дидактическая игра различными движениями;</li> <li> анцевальные движения;</li> <li> гровые упражнения.</li> </ul>	<p>О Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий; длительность 2-3 минуты.</p> <p>п</p> <p>д</p> <p>с</p> <p>т</p> <p>и</p>	1,5-7



1.4	<p><b>Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке</b></p>	<p> подвижные игры разной степени интенсивности;</p> <p> игры-эстафеты;</p> <p> игры с правилами;</p> <p> упражнения основных движений;</p> <p> спортивные упражнения;</p> <p> спортивные игры;</p>	<p>п</p> <p>и</p> <p>и</p> <p>у</p> <p>в</p> <p>с</p> <p>с</p>	<p>Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; длительность 10-30 минут. Фронтально, подгруппами.</p>	1,5-7
1.5	<p><b>Индивидуальная работа по развитию движений</b></p>	<p> физические упражнения в основных видах движений;</p> <p> спортивные упражнения.</p>	<p>ф</p> <p>с</p>	<p>Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12-15 минут. Малыми подгруппами, индивидуально.</p>	1,5-7
1.6	<p><b>Прогулки-походы</b></p>	<p> ешие;</p> <p> зависимости от сезонных и погодных условий определяется цель и задачи.</p>	<p>п</p> <p>в</p>	<p>2-3 раза в год во время, отведенное для физкультурного занятия или занятия по экологии, организованных воспитателем</p>	5-7










			м игр и упражнений на утренней прогулке; длительность 60-120 минут	
1.7	<b>Бодрящая гимнастика после дневного сна</b>	 узыкально-ритмические движения;  анцевальные движения;  .Р.У.;  гровой характер;  митационные упражнения;  робежки по массажным дорожкам.  орригирующие упражнения.	<p>м Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 8-20 минут.</p> <p>т</p> <p>О</p> <p>и</p> <p>и</p> <p>п</p> <p>по</p> <p>к</p>	1,5-7
1.8	<b>Сауна с последующими играми в бассейне</b>	 омплекс «бассейн-сауна-фитобар».	<p>к 2 раза в месяц, подгруппами в первой половине дня, длительность 30 минут (весь комплекс).</p>	4-7
1.9	<b>Игры в бассейне</b>	 одвижные игры;  пражнения имитационного характера.	<p>п 1 раз в неделю, подгруппами в первой половине дня, длительность 15 минут.</p> <p>у</p>	1,5-3
1.10	<b>Логоритм</b>		<p>п 1 раз в</p>	5-7












	<b>Физическая гимнастика</b>	<p>одвижные игры;</p> <p>дыхательная гимнастика;</p> <p>альчиковая гимнастика;</p> <p>массаж и самомассаж;</p> <p>музыкально-театральная терапия;</p> <p>упражнения имитационного характера.</p>	<p>1 раз в неделю, подгруппами;</p> <p>длительность 25 минут.</p> <p>Проводится учителем-логопедом и музыкальным руководителем.</p>	
<b>1.11</b>	<b>Динамический час</b>	<p>одвижные игры разной степени интенсивности;</p> <p>игры-эстафеты, в т.ч. со сверстниками других групп;</p> <p>сюжетные двигательные задания;</p> <p>командные спортивные игры, в т.ч. со сверстниками других групп;</p> <p>самостоятельные занятия детей на спортивных комплексах «Батыр».</p>	<p>1 раз в неделю, вся группа в физкультурном зале;</p> <p>длительность 20-30 минут.</p> <p>Проводится воспитателями группы.</p>	3-7
<b>1.12</b>	<b>Занятия ЛФК.</b>	<p>комплекс упражнений по коррекции нарушений осанки;</p>	<p>3 раза в неделю, по показаниям; длительность 30 минут.</p>	5-7
		<p>комплекс упражнений по коррекции плоскостопия.</p>	<p>2 раза в неделю, по показаниям; длительность 20 минут.</p>	5-7








1.13	<b>Переходы из одного помещения в другое.</b>	 покойный шаг;  ыстрая ходьба;  сложненная ходьба по лестнице.	с б о м	Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.	1,5-7
<b>2. Учебные занятия</b>					
2.1	<b>По физической культуре.</b>	 радиционное;  ренировочное;  гровое;  южетно-игровое; с использованием тренажеров;  о интересам;  ематическое;  омлексное;  онтрольно-проверочное;  рогулка-поход.	т т и с с п т к к п	2 раза в неделю, фронтально, подгруппами; длительность 10-30 минут. Проводится: ранний возраст – воспитатели групп; дошкольные гр. – инст. по физ.культур е с активным участием воспит. группы	1,5-7
2.2	<b>Плавание.</b>	 радиционное;  гровое;  южетно-игровое;  онтрольно-проверочное.	т и с к	1-2 раза в неделю, подгруппами и в первой половине дня; длительность 15-20 минут. Проводятся инстр. по физ.культур е с правом	3-7



				обучения плаванию.	
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность.</b>					
<b>3.1</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность.</b>	 вижения различными игрушками, пособиями;  южетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;  пектакли и театрализованные представления, разработанные поставленные сюжеты сказок и рассказов на спортивную тематику;  одвижные игры разной степени интенсивности.	д с  с на и и на на на на на п	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	1,5-7
<b>4. Физкультурно-массовые занятия.</b>					
<b>4.1</b>	<b>Физкультурный досуг.</b>	 изкультурные упражнения подвижные игры;  портивные игры;  пражнения основных движений спортивные упражнения;  гры-эстафеты;  узыкально-ритмические	ф и с у в видах и и и м	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице (в т.ч. со сверстниками других групп); длительность 20-40 минут.	3-7



		импровизации.		
4.2	Физкультурно-спортивные праздники.	<p>в физкультурном зале;</p> <p>н а открытом воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Взятие снежного городка»;</li> <li>- «Гонки санок»;</li> <li>- «Парад снеговиков»;</li> <li>- «Футбольный клуб»;</li> <li>- «Велосипедисты, вперед!».</li> </ul> <p>н а воде (бассейн):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Праздник Нептуна»;</li> <li>- «Морское сражение».</li> </ul>	<p>2-3 раза в год, в т.ч. совместно со сверстниками соседнего ДОУ;</p> <p>длительность 30-90 минут.</p>	4-7
4.3	День здоровья.	<p>к омплексные занятия;</p> <p>п рогулки-походы;</p> <p>и гры-эстафеты возрастным параллелям;</p> <p>ф изкультурно-спортивные праздники</p>	<p>1 раз в квартал. По возможности отмена всех других видов занятий.</p>	3-7
4.4	Спартакиада.	<p>ф изкультурно-спортивные соревнования спортивных залах города;</p> <p>с оревнования по плаванию на большой воде в бассейне города.</p>	<p>1 раз в год. Проводятся среди детей дошкольного возраста ДОУ города. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности.</p> <p>Длительность 75-90 минут.</p>	6-7
<b>5. Внегрупповые – дополнительные виды занятий.</b>				

5.1	Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев.	 зависимости от учебного плана: - группы общей физической подготовки; - школа мяча; - ритмическая гимнастика; - степ-аэробика.	В 1 раз в неделю, по желанию родителей и детей; длительность 25-30 минут.	5-7
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b>				
6.1	Домашние задания.	 дифференцированные задания по отдельным направлениям;  общие задания.	д о Определяются воспитателями и инструкторами по физической культуре.	3-7
6.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями и в ДОУ.	 учебные занятия по физической культуре;  спортивный кружок.	у с По обоюдному желанию родителей, инстр. по физ.культуре, воспитателей, детей.	3-7
6.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ.	 подготовка и помощь в проведении физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, прогулок-походов, посещения открытых занятий.	п По обоюдному желанию родителей, инстр. по физ.культуре, воспитателей групп.	3-7

## **Эффективность реализации модели двигательного режима на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность детей**

### **1. Динамика показателей физической подготовленности детей**

Осуществляемая коллективом МДОУ ЦРР-д/с №53 работа, направленная на реализацию и совершенствование двигательного режима для детей дошкольного возраста, выявила положительное его влияние на развитие двигательной сферы детей, и в частности на развитие основных движений и физических качеств.

Для получения более точного представления о развитии движений и физических качеств была проанализирована динамика развития каждого показателя физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Сопоставление всех диагностических показателей позволило распределить детей по трем уровням физической подготовленности (высокий, средний, низкий). Результаты обследования сопоставлялись с ориентировочными показателями для каждого возраста (3,4,5,6,7 лет). Дети, имеющие показатели, находящиеся в рамках возрастных норм (базисные), были отнесены к среднему уровню физической подготовленности, с показателями выше или ниже базисных – к высокому и низкому уровню соответственно.

Изучение диагностических карт физической подготовленности детей в начале реализации проекта (2005г.) выявило низкие показатели их двигательных возможностей. Так, средний уровень физической подготовленности имели 54% детей, высокий уровень – 23%, низкий 23%. В конце третьего года (2008г.) увеличилось количество детей со средним 46% и высоким 54% уровнем физической подготовленности, число детей с низким уровнем физической подготовленности отсутствует. Это свидетельствует о повышении эффективности двигательного режима в ДОУ.

Дифференцированный подход к детям в процессе использования разных видов физической культуры, обогащение их двигательного режима физическими упражнениями, направленными на развитие определенных качеств, способствовали совершенствованию этих качеств и повышению уровня физической подготовленности детей.

Увеличилось число детей со средними возрастными показателями.

Показатели развития скоростных качеств увеличились с 31.5% до 72.6%, скоростно-силовых качеств с 44.4% до 87.3%; общей выносливости с 75.2% до 85.5%. Отмечается положительная динамика развития ловкости и координации движений, силы и гибкости.

Результаты анализа каждого показателя свидетельствуют о положительной динамике физической подготовленности практически каждого ребенка. Особенно ярко прослеживается динамика развития таких показателей, как бег и ходьба, выносливость.

### **2. Изменение характера ДА детей**

Четырехлетние наблюдения выявили позитивные изменения по всем трем параметрам ДА у детей. Увеличились объем ДА, продолжительность и интенсивность ДА.

Количество детей со средним уровнем ДА увеличилось, несколько уменьшилось число детей с высоким и низким уровнем ДА.

Увеличение ДА у малоподвижных детей достигалось за счет более интенсивной ежедневной физической нагрузки в организованных подвижных играх и упражнениях, а также в результате использования специальных игровых упражнений (на быстроту реакции, скорость, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой и т.д.) и привлечения к коллективным играм соревновательного характера на прогулке.

Некоторое уменьшение интенсивности ДА у гиперактивных детей объясняется целенаправленным педагогическим воздействием, предусмотренным задачами дифференцированного обучения. Предлагаемые этим детям разнообразные игровые упражнения на внимание,

координацию, ловкость, требующие точности действий, способствовали уменьшению количества движений. Сокращение объема ДА у этих детей происходило из-за снижения интенсивности движений в единицу времени за счет уменьшения хаотичных действий, мешающих им сосредоточиться.

В процессе работы выявлены значительные изменения в содержании самостоятельной деятельности детей. Так, умения и навыки, приобретенные в организованных видах деятельности по физическому воспитанию, дети переносили в самостоятельную деятельность.

Практически у всех детей старшего возраста появился устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям.

Таким образом, проводимая работа положительно сказывается на содержании самостоятельной деятельности детей с разным уровнем ДА, на их поведении и эмоциональном состоянии.

### 3. Динамика состояния здоровья и физического развития детей

За исследуемый период (2005—2008 г.г.) улучшились не только показатели ДА и физической подготовленности детей, но и их физическое развитие, укрепилось здоровье.

#### Динамика состояния здоровья и физического развития детей

Год	Возраст группа	Группа здоровья				Физическое развитие			Сред. прод. 1 заб.	ЧДБ	Индекс с здоровья
		I	II	III	IV	н/ср	ср.	в/ср.			
2005	Ясли сад всего	10	210	13	2	4	221	10	10,6	1,7%	27,1
									7,5	2,8%	34,7
									8,5	2,6%	32,8
2006	Ясли сад всего	10	223	5	2	3	227	10	10,1	-	38,5
									7,4	1,1%	46,3
									8,1	0,8%	44,6
2007	Ясли сад всего	11	221	3	1	1	229	6	7,8	-	23,1
									10,6	0,9%	58,5
									9,2	0,9%	50,7
2008 (данные за 9 мес.)	Ясли сад всего	18	207	4	1	2	212	16	6,9	-	13,8
									15,3	1,1%	26,7
									8,4	0,8%	23,5

Анализ исходного уровня состояния здоровья детей показал, что большую часть составляют дети II гр. зд. – 89,3% (210 д.), I гр. зд. – 4,2% (10 д.), III гр. зд. – 5,5% (13 д.), IV гр. зд. – 1% (2 д.).

При комплексном обследовании детей анализировалось состояние функциональных возможностей организма по основным физиотерапевтическим показателям.

Так, многие дети (28%) имели показатели мышечной силы кистей рук ниже средних возрастно-половых нормативов.

При проведении теста на определение координации движений было выявлено, что многим детям (12%) было сложно его выполнить.

У некоторых детей (16.5%) были отмечены неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную мышечную нагрузку – появлялись выраженные признаки утомления.

Рационально организованный двигательный режим позволил добиться:

– улучшения состояния здоровья детей;

– повышения уровня функциональных возможностей и моторного развития детей, что подтверждается результатами обследования детей перед поступлением в школу.

Наблюдения за детьми в течение 4-х лет позволили отметить значительное снижение заболеваемости органов дыхательной системы.

Наиболее информативным показателем эффективности предложенной модели двигательного режима является повышение сопротивляемости организма детей, что подтверждается значительным уменьшением числа ЧДБ детей (см. таблицу) – с 2.6% до 0.8%, при этом средняя продолжительность одного заболевания сократилась. В то же время индекс здоровья увеличился с 32.8% до 50.7%.

К концу 2008г. отмечено перераспределение детей по группам здоровья. Значительно уменьшилось количество детей III гр. здоровья и увеличилось число детей II гр. здоровья.

Предлагаемая физкультурно-оздоровительная система способствует росту функциональных возможностей организма ребенка, что подтверждается позитивными изменениями основных функциональных показателей.

Возросло число детей – (87%) со средними и высокими возрастно-половыми показателями мышечной силы кистей рук. Большинство детей имело благоприятный тип реакции на дозированную мышечную нагрузку.

В результате увеличения основных антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки) возросло число детей с физическим развитием выше среднего – с 4.2% (10 чел.) до 6.9% (16 чел.) и уменьшилось число детей с физическим развитием ниже среднего – с 1.7% (4 чел.) до 0.8% (2 чел.). Отмечается равномерное в течение года увеличение роста, массы тела и окружности грудной клетки.

### **Примерная продолжительность светлого и темного периодов года на широте 67°22»**

– полярный день

– белые ночи

– вечерние сумерки переходят в утренние

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.